

Муниципальное казённое образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
Центр детского творчества «Радуга»

Согласовано:  
на заседании пед. совета  
МКОУ ДОД ЦДТ «Радуга»  
Протокол заседания № 8  
От 30 августа 2017г.

Утверждаю:



Директор МКОУ ДОД

ЦДТ «Радуга»

Т.М. Иванова

ПРИКАЗ № 28 од

31 августа 2017г.

**Образовательная программа**  
**дополнительного образования детей**  
**«Гимнастика»**  
**Физкультурно-спортивной направленности**  
**для детей возраста 6-17 лет.**  
**Срок реализации - 1год.**

Волнухина Светлана Алексеевна

Образование: среднее профессиональное с отличием  
по специальности «Педагог дополнительного  
образования в области хореографии»

С. Таборы,

2017г

## Пояснительная записка

Гимнастика является одним из наиболее доступных и полезных видов спорта для детей дошкольного среднего и старшего школьного возраста. Занятия гимнастикой оказывают благотворное влияние на все основные функции организма, содействуют укреплению здоровья и гармоническому развитию обучающихся.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

Занятия гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательной активности и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Упражнения доставляют обучающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Гимнастические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

*Основную идею* данной программы составляют гимнастические упражнения. Большое значение придаётся эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

*Актуальностью* данной программы является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физической и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у обучающихся стремления к физическому самосовершенствованию. Образовательная область «гимнастика» - призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических

качеств, творческом использовании средств гимнастики в организации здорового образа жизни.

На данный момент в селе аналогичных программ по гимнастике не реализуется.

**Цель:** всестороннее, полноценное развитие двигательных способностей, гибкости и укрепление здоровья детей.

***Задачи программы:***

*обучающие:*

- обучить основам художественной гимнастики;
- помочь овладеть разнообразными двигательными умениями и навыками и закрепить их;

*воспитывающие:*

– стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

- сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

*развивающие:*

– способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;

– развить и усовершенствовать физические и психомоторные качества ребенка, обеспечивающие его высокую дееспособность;

– содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- создать условия для формирования эстетического вкуса, чувства гармонии.

***Краткая характеристика образовательного процесса:***

Данная модифицированная программа рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 6-17 лет, (по 2 занятия в неделю для каждой из трех групп обучающихся). Наполняемость групп – до 12 человек. Занятия проводятся в актовом зале МКОУ ДОД ЦДТ «Радуга».

Для репетиционных занятий обучающимся необходимо иметь одежду свободного покроя не сковывающую движений и мягкую удобную обувь. Для концертных выступлений дети изготавливают сценических костюм самостоятельно с помощью педагога. Костюмы и обувь для выступлений подбираются соответственно исполняемому номеру.

Зачисление на обучение по программе «Гимнастика» производится на добровольной бесплатной основе по заявлению родителей или лиц их заменяющих, а также при наличии копии свидетельства о рождении ребенка.

Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика» составлена на основе типовой программы «Художественная гимнастика» (автор Д.П. Мавромати).

Данная программа охватывает весь школьный возраст. На каждый возраст обучающихся предусмотрены творческие задания, это развивает инициативу, творчество, способствует самоактуализации личности.



Программа рассчитана на три возрастные группы: дошкольный(6-7), младший школьный(7-11) и старший школьный возраст(11-17).

В дошкольном возрасте у ребенка происходят большие изменения во всем психическом развитии. Чрезвычайно возрастает познавательная активность — развивается восприятие, наглядное мышление, появляются зачатки логического мышления.

У дошкольников развивается несколько видов деятельности: игровая, изобразительная, конструктивная и элементы трудовой. Каждый вид деятельности ставит определенные задачи перед восприятием, мышлением, речью и личностью ребенка и требует определенного уровня их развития.

В младшем школьном возрасте продолжается интенсивный процесс развития двигательных функций ребенка. Наиболее важный прирост по многим показателям моторного развития (мышечной выносливости, пространственной ориентации движений, зрительно-двигательной координации) отмечается именно в возрасте 7-11 лет. В этот период наблюдается ярко выраженный психомоторный прогресс. Обеспечивается прогрессивное развитие точных и силовых движений, а также создает необходимые условия для освоения все большего числа двигательных навыков и предметных ручных манипуляций. По этой же причине у детей заметно возрастает ловкость в метании, лазании, легкоатлетических и спортивных движениях.

Согласно многим периодизациям психического развития личности, подростковый возраст определяется периодом жизни человека от 11-12 до 14-15 лет – периодом между детством и юностью. Это один из наиболее кризисных возрастных периодов, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием.

#### ***Ожидаемый результат:***

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

### Способы определения результативности:

- устные небольшие контрольные задания (называть и различать движения и упражнения);

- задания на проверку усвоения выученного материала связок движений, отдельных упражнений путем повторения каждым учащимся;

- импровизационные задания по созданию небольшого номера индивидуально и группами;

- обратная связь между родителями и педагогом, личные беседы между обучающимся и педагогом;

- метод наблюдения (педагог отслеживает наличие или отсутствие прогресса у группы, у каждого обучающегося отдельно);

- выступления на небольших концертах для родителей и открытых мероприятиях разного уровня;

- оценка коллег и зрителей.

С целью определения уровня усвоения программы в конце каждого учебного года проводится Отчетный концерт обучающихся.

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

	Показатели	Методы определения
Первая стартовая диагностика	- Уровень физического развития; - уровень физической подготовки; - функциональное состояние систем организма; - уровень психического развития	- Антропометрические данные; - медицинское обследование;
Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)	- Уровень физической подготовленности; - уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями	- Тесты; - тесты, наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка
Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)	- Уровень физической подготовленности; - уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; - уровень физического развития; - уровень психического развития, воспитанности	- тесты, показательные выступления, соревнования; - медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ); - тесты, анкеты, наблюдения педагога

**Формы подведения итогов образовательной программы:** контрольные тесты и упражнения, соревнования, отчетный концерт.

***Работа с родителями***

- родительские собрания;
- консультации;
- анкетирование;
- открытые занятия.

## Учебно-тематический план 1-ой группы(5-7лет)

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Форма работы и контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	лекция, беседа, наглядный материал
2	Введение в дисциплину	4	2	2	лекция, практическая игра, наглядный материал
3	Комплексе упражнений для рук и грудного отдела	8	2	6	беседа, практика, фотоотчет
4	Гимнастические упражнения для мышц живота	6	2	4	лекция, беседа, практика, фотоотчет
5	Гимнастические упражнения для осанки	12	2	10	лекция, беседа, практика, фотоотчет
6	Комплексе специальных упражнений для растяжки и укрепления мышц ног	18	2	16	игра, бесед, практика, фотоотчет, наглядный материал
7	Координация движений	10	2	8	лекция, практическое задание, фотоотчет
8	Ритмика	8	2	6	беседа, игра, практика, показательное выступление
9	Воспитательная работа и участие в мероприятиях	4		4	письменная работа, беседа, наглядный материал.
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	



## Содержание программы

### **1. Вводное занятие**

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Практика: Гимнастическая разминка. Легкие упражнения на все группы мышц.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Знать правила техники безопасности, правила поведения в зале. Быть всегда в спортивной форме.

Формы и вопросы контроля: Устный опрос.

### **2. Введение в дисциплину**

Теория: Изучение основных позиций при занятиях гимнастикой, положение рук, ног, корпуса. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках

Практика: Постановка и отработка позиций, разминка для разогрева мышц, упражнения для восстановления дыхания, проведение игры.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Знать основные позиции рук, ног, корпуса.

Формы и вопросы контроля: Устный опрос, практическая работа

### **3. Комплекс упражнений для рук и грудного отдела**

Теория: Изучение основных упражнений для укрепления и растяжки мышц рук и грудного отдела.

Практика: Выполнение гимнастических упражнений для укрепления и растяжки рук, постепенное разучивание комбинаций. Упражнения для плечевого пояса: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты» и др.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Правильно выполнять упражнения для укрепления и растяжки рук, знать названия упражнений.

Формы и вопросы контроля: Практическая работа, контрольная работа.

### **4. Гимнастические упражнения для мышц живота**

Теория: Изучение гимнастических упражнений для мышц живота правила дыхания при выполнении

Практика: Разучивание исходных положений, упражнения на верхнюю часть мышц живота и нижнюю часть мышц.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Уметь выполнять основные элементы упражнений для растяжки и укрепления мышц живота («мостик», «лягушка», «кольцо» и др.).

Формы и вопросы контроля: Самостоятельная работа, практическая работа, контрольная проверка.

### **5. Гимнастические упражнения для осанки**

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика: Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).



Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда», «лодочка», «качалочка» и др.

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Знать о позвоночнике, уметь выполнять упражнения на формирование хорошей осанки.

Формы и вопросы контроля: Устный опрос, практическая работа.

### **6. Комплекс специальных упражнений для растяжки и укрепления мышц ног**

Теория: О профилактике плоскостопия. Изучение основных позиции ног, особенности продольного и поперечного шпагата.

Практика: Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход» и др.

Упражнения для укрепления и растяжки ног, упражнения для продольного шпагата, упражнения для поперечного шпагата.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Знать профилактику плоскостопия, уметь выполнять упражнения для продольного и поперечного шпагата.

Формы и вопросы контроля: Устный опрос, практическая работа, контрольная работа.

### **7. Координация движений**

Теория: Беседа. Что такое координация движений? Оценить текущее развитие координации.

Практика: Упражнения на равновесие, упражнения на ловкость и быстроту, разучивание комбинаций.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Иметь хорошую координацию движений.

Формы и вопросы контроля: Практическое задание, самостоятельная работа.

### **8. Ритмика**

Теория: Беседа о танцах и музыке, ритмике. Изучить движения для ритмики.

Практика: Музыкотерапия – двигательные упражнения под музыку. Отработать движения, научиться прислушиваться к музыке, составить небольшой ритмический номер.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Уметь выполнять ритмические движения, а также уметь слушать музыку.

Формы и вопросы контроля: Практическая работа, контрольная работа.

### **9. Воспитательная работа и участие в мероприятиях**

Теория: Информация об обучающихся, беседа с родителями, беседа о предстоящих мероприятиях.

Практика: Заполнение журнала, проведение беседы на разные воспитательные темы, а также подготовка номеров к выступлению на предстоящих мероприятиях и участие в концертах, конкурсах, игровых программах.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Уметь выступать на сцене.

Формы и вопросы контроля: Показательное выступление, устный опрос.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Уметь выполнять ритмические движения, а также уметь слушать музыку.

Формы и вопросы контроля: Практическая работа, контрольная работа.

### **9. Воспитательная работа и участие в мероприятиях**

Теория: Информация об обучающихся, беседа с родителями, беседа о предстоящих мероприятиях.

Практика: Заполнение журнала, проведение беседы на разные воспитательные темы, а также подготовка номеров к выступлению на предстоящих мероприятиях и участие в концертах, конкурсах, игровых программах.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Уметь выступать на сцене.

Формы и вопросы контроля: Показательное выступление, устный опрос.



## Требования к уровню подготовки обучающихся 1-ой группы (6-7лет)

После освоения программного материала 1 года обучения обучающиеся должны:

### Знать:

- правила исполнения поклона;
- основные и сходные положения для корпуса, рук, ног, головы.
- виды и последовательность исполнения упражнений;
- правила поведения при работе друг с другом и в группе;
- профилактику плоскостопия и хорошей осанки.

### Уметь:

- выполнять гимнастические упражнения на все группы мышц;
- согласовать свои движения с музыкой;
- ходить легко, ритмично, бегать быстро с высоким подъемом ног;
- адекватно реагировать на замечания, менять исходные положения по необходимости;
- выполнять упражнения свободно, естественно без напряжения;
- правильно занять исходное положение, следить за осанкой и координацией движений рук и ног.

### Календарно-тематическое планирование 1-ой группы(6-7лет)

№	Тема	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Раздел 1 Вводные занятия (2 час.)				
1	Ознакомительный период	1	5.09.17	
2	Инструктаж по технике безопасности	1	7.09.17	
Раздел 2 Введение в дисциплину (4 час.)				
3	Основные позиции рук, ног и корпуса	2	12.09.2017- 14.09.2017	
4	Физическая подготовка, упражнения для разминки	2	19.09.2017- 21.09.2017	
Раздел 3 Комплекс упражнений для рук и грудного отдела (8час.)				
5	Пальчиковая гимнастика, упражнения для кистей рук	2	26.09.2017- 28.09.2017	
6	Упражнения для укрепления рук и грудного отдела	2	3.10.2017- 5.10.2017	
7	Упражнения для растяжки рук	4	10.10.2017- 19.10.2017	
Раздел 4 Гимнастические упражнения для мышц живота (6 час.)				
8	Упражнения для верхней части мышц живота	3	24.10.2017- 31.10.2017	
9	Упражнения для нижней части мышц живота	3	2.11.2017- 9.11.2017	
Раздел 5 Гимнастические упражнения для осанки (12 час)				
10	Профилактика нарушений осанки	2	14.11.2017- 16.12.2017	
11	Упражнения для растяжки позвоночника	4	21.11.2017- 30.11.2017	
12	Упражнения на создание мышечного «корсета»	4	5.12.2017- 14.12.2017	
13	Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства»	2	19.12.2017- 21.12.2017	
Раздел 6 Комплекс специальных упражнений для растяжки и укрепления мышц ног (18 час.)				
14	Упражнения для укрепления мышц стопы	2	26.12.2017- 28.12.2017	
15	Упражнения для укрепления мышц ног	4	16.01.2018- 25.01.2018	
16	Упражнения для продольного шпагата	6	30.01.2018- 15.02.2018	
17	Упражнения для поперечного шпагата	6	20.02.2018- 13.03.2018	
Раздел 7 Координация движений (10 час.)				
18	Особенности координации движений	1	15.03.2018	
19	Упражнения на равновесие	4	20.03.2018- 29.03.2018	

20	Упражнения на ловкость	1	3.04.2018	
21	Упражнения на быстроту	4	5.04.2018- 17.04.2018	
Раздел 8 Ритмика (8 час.)				
22	Движения под музыку	4	19.04.2018- 3.05.2018	
23	Ритмико-танцевальный номер	4	8.05.2018- 17.05.2018	
Раздел 9. Воспитательная работа и участие в мероприятиях				
24	Беседы, участие в мероприятиях, конкурсах, концертах и т.п.	4	В течение года	



## Учебно-тематический план 2-ой группы (7-11 лет)

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Форма работы и контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	лекция, беседа, наглядный материал
2	Введение в дисциплину	4	2	2	лекция, практическая игра, наглядный материал
3	Комплекс упражнений для рук и грудного отдела	8	2	6	беседа, практика, фотоотчет
4	Гимнастические упражнения для мышц живота	6	2	4	лекция, беседа, практика, фотоотчет
5	Гимнастические упражнения для осанки	12	2	10	лекция, беседа, практика, фотоотчет
6	Комплекс специальных упражнений для растяжки и укрепления мышц ног	18	2	16	игра, бесед, практика, фотоотчет, наглядный материал
7	Координация движений	10	2	8	лекция, практическое задание, фотоотчет
8	Гимнастические номера	8	2	6	беседа, игра, практика, показательное выступление
9	Воспитательная работа и участие в мероприятиях	4		4	письменная работа, беседа, наглядный материал.
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	

## Содержание программы

### **1. Вводное занятие**

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Практика: Гимнастическая разминка. Легкие упражнения на все группы мышц.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Знать правила техники безопасности, правила поведения в зале. Быть всегда в спортивной форме.

Формы и вопросы контроля: Письменный опрос.

### **2. Введение в дисциплину**

Теория: Беседа. Что такое гимнастика? Для чего она? Изучение основных позиций при занятиях гимнастикой, положение рук, ног, корпуса.

Практика: Проведение теста на тему «Здоровый образ жизни». Постановка и отработка позиций, разминка для разогрева мышц, упражнения для восстановления дыхания, проведение игры.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Знать пропаганду здорового образа жизни. Знать основные позиции рук, ног, корпуса.

Формы и вопросы контроля: Письменный опрос, практическая работа

### **3. Комплекс упражнений для разогрева мышц**

Теория: Беседа. Для чего нужна разминка? Какие упражнения для разогрева мышц?

Практика: Выполнение упражнений для разминки головы и шеи, плеч и грудного отдела, рук, корпуса, ног и стоп.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Знать основные упражнения для разминки, знать о последствиях, если не разогреть мышцы.

Формы и вопросы контроля: Устный опрос, практическая работа.

### **4. Гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика**

Теория: О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика: Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки». Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Знать гигиену зрения и профилактику близорукости. Знать и уметь применять правила дыхания.

Формы и вопросы контроля: Устный опрос, практическая работа.

### **5. Комплекс упражнений для рук и грудного отдела**

Теория: Изучение основных упражнений для укрепления и растяжки мышц рук и грудного отдела.

Практика: Выполнение гимнастических упражнений для укрепления и растяжки рук, постепенное разучивание комбинаций. Упражнения для плечевого пояса: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты» и др.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Правильно выполнять упражнения для укрепления и растяжки рук, знать названия упражнений.

Формы и вопросы контроля: Практическая работа, контрольная работа.

#### **6. Гимнастические упражнения для мышц живота**

Теория: Изучение гимнастических упражнений для мышц живота правила дыхания при выполнении

Практика: Разучивание исходных положений, упражнения на верхнюю часть мышц живота и нижнюю часть мышц.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Уметь выполнять основные элементы упражнений для растяжки и укрепления мышц живота («мостик», «лягушка», «кольцо» и др.).

Формы и вопросы контроля: Самостоятельная работа, практическая работа, контрольная проверка.

#### **7. Гимнастические упражнения для осанки**

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика: Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда», «лодочка», «качалочка» и др.

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Знать о позвоночнике, уметь выполнять упражнения на формирование хорошей осанки.

Формы и вопросы контроля: Устный опрос, практическая работа.

#### **8. Комплекс специальных упражнений для растяжки и укрепления мышц ног**

Теория: О профилактике плоскостопия. Изучение основных позиции ног, особенности продольного и поперечного шпата.

Практика: Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход» и др.



Упражнения для укрепления и растяжки ног, упражнения для продольного шпагата, упражнения для поперечного шпагата.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Знать профилактику плоскостопия, уметь выполнять продольный и поперечный шпагат.

Формы и вопросы контроля: Устный опрос, практическая работа, контрольная работа.

### **9. Координация движений**

Теория: Беседа. Что такое координация движений? Оценить текущее развитие координации.

Практика: Упражнения на равновесие, упражнения на ловкость и быстроту, разучивание комбинаций.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Иметь хорошую координацию движений.

Формы и вопросы контроля: Практическое задание, самостоятельная работа.

### **10. Гимнастические номера**

Теория: Беседа о танцах и музыке, ритмике. Изучить упражнения для гимнастических элементов под музыку.

Практика: Музыкалотерапия – двигательные упражнения под музыку. Отработать движения, научиться прислушиваться к музыке, составить небольшой ритмический номер.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Уметь выполнять гимнастические элементы, а также уметь слушать музыку.

Формы и вопросы контроля: Практическая работа, контрольная работа.

### **11. Воспитательная работа и участие в мероприятиях**

Теория: Информация об обучающихся, беседа с родителями, беседа о предстоящих мероприятиях.

Практика: Заполнение журнала, проведение беседы на разные воспитательные темы, а также подготовка номеров к выступлению на предстоящих мероприятиях.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Уметь выступать на сцене.

Формы и вопросы контроля: Показательное выступление, устный опрос.



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

CHICAGO, ILLINOIS

1968

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

CHICAGO, ILLINOIS

1968

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

CHICAGO, ILLINOIS

1968

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

CHICAGO, ILLINOIS

1968

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

CHICAGO, ILLINOIS

1968

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

CHICAGO, ILLINOIS

1968

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

CHICAGO, ILLINOIS

1968

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

CHICAGO, ILLINOIS

1968

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

CHICAGO, ILLINOIS

1968



## Календарно-тематическое планирование 2-ой группы (7-11лет)

№	Тема	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Раздел 1 Вводные занятия (2 час.)				
1	Ознакомительный период	1	5.09.17	
2	Инструктаж по технике безопасности	1	7.09.17	
Раздел 2 Введение в дисциплину (4 час.)				
3	Основные позиции рук, ног и корпуса	2	12.09.2017- 14.09.2017	
4	Физическая подготовка, упражнения для разминки	2	19.09.2017- 21.09.2017	
Раздел 3 Комплекс упражнений для рук и грудного отдела (8час.)				
5	Пальчиковая гимнастика, упражнения для кистей рук	2	26.09.2017- 28.09.2017	
6	Упражнения для укрепления рук и грудного отдела	2	3.10.2017- 5.10.2017	
7	Упражнения для растяжки рук	4	10.10.2017- 19.10.2017	
Раздел 4 Гимнастические упражнения для мышц живота (6 час.)				
8	Упражнения для верхней части мышц живота	3	24.10.2017- 31.10.2017	
9	Упражнения для нижней части мышц живота	3	2.11.2017- 9.11.2017	
Раздел 5 Гимнастические упражнения для осанки (12 час)				
10	Профилактика нарушений осанки	2	14.11.2017- 16.12.2017	
11	Упражнения для растяжки позвоночника	4	21.11.2017- 30.11.2017	
12	Упражнения на создание мышечного «корсета»	4	5.12.2017- 14.12.2017	
13	Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства»	2	19.12.2017- 21.12.2017	
Раздел 6 Комплекс специальных упражнений для растяжки и укрепления мышц ног (18 час.)				
14	Упражнения для укрепления мышц стопы	2	26.12.2017- 28.12.2017	
15	Упражнения для укрепления мышц ног	4	16.01.2018- 25.01.2018	
16	Упражнения для продольного шпагата	6	30.01.2018- 15.02.2018	
17	Упражнения для поперечного шпагата	6	20.02.2018- 13.03.2018	
Раздел 7 Координация движений (10 час.)				
18	Особенности координации движений	1	15.03.2018	



19	Упражнения на равновесие	4	20.03.2018-29.03.2018	
20	Упражнения на ловкость	1	3.04.2018	
21	Упражнения на быстроту	4	5.04.2018-17.04.2018	
Раздел 8 Гимнастические номера (8 час.)				
22	Гимнастические элементы	4	19.04.2018-3.05.2018	
23	Движения под музыку	4	8.05.2018-17.05.2018	
Раздел 9. Воспитательная работа и участие в мероприятиях				
24	Беседы, участие в мероприятиях, конкурсах, концертах и т.п.	4	В течение года	

### Учебно-тематический план 3-ей группы (11-17лет)

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Форма работы и контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Лекция, беседа, наглядный материал
2	Введение в дисциплину	4	2	2	лекция, беседа, наглядный материал, фотоотчет
3	Комплекс упражнений для разогрева мышц	12	4	8	лекция, практика, фотоотчет
4	Гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика	6	2	4	лекция, беседа, игра, наглядный материал
5	Комплекс упражнений для рук и грудного отдела	16	2	14	лекция, практика, фотоотчет
6	Гимнастические упражнения для мышц живота	14	2	12	лекция, практика, фотоотчет
7	Гимнастические упражнения для осанки	26	2	24	лекция, практика, игра, наглядный материал, фотоотчет
8	Комплекс специальных упражнений для растяжки и укрепления мышц ног	34	2	32	лекция, беседа, практика, наглядный материал, фотоотчет
9	Координация движений	14	2	12	лекция, игра, практика, фотоотчет
10	Танцевальный номер	10	2	8	лекция, практика, контрольная работа, показательное выступление
11	Воспитательная работа и участие в мероприятиях	6		6	беседа, лекция, наглядный материал, показательное выступление
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

## Содержание программы

### **1. Вводное занятие**

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Практика: Гимнастическая разминка. Легкие упражнения на все группы мышц.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Знать правила техники безопасности, правила поведения в зале. Быть всегда в спортивной форме.

Формы и вопросы контроля: Устный опрос.

### **2. Введение в дисциплину**

Теория: Беседа. Что такое гимнастика? Для чего она? Изучение основных позиций при занятиях гимнастикой, положение рук, ног, корпуса.

Практика: Проведение теста на тему «Здоровый образ жизни». Постановка и отработка позиций, разминка для разогрева мышц, упражнения для восстановления дыхания, проведение игры.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Знать пропаганду здорового образа жизни. Знать основные позиции рук, ног, корпуса.

Формы и вопросы контроля: Письменный опрос, практическая работа

### **3. Комплекс упражнений для разогрева мышц**

Теория: Беседа. Для чего нужна разминка? Какие упражнения для разогрева мышц?

Практика: Выполнение упражнений для разминки головы и шеи, плеч и грудного отдела, рук, корпуса, ног и стоп.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Знать основные упражнения для разминки, знать о последствиях, если не разогреть мышцы.

Формы и вопросы контроля: Устный опрос, практическая работа.

### **4. Гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика**

Теория: О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика: Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Знать гигиену зрения и профилактику близорукости. Знать и уметь применять правила дыхания.

Формы и вопросы контроля: Устный опрос, практическая работа.

### **5. Комплекс упражнений для рук и грудного отдела**

Теория: Изучение основных упражнений для укрепления и растяжки мышц рук и грудного отдела.

Практика: Выполнение гимнастических упражнений для укрепления и растяжки рук, постепенное разучивание комбинаций. Упражнения для плечевого пояса: «замочек», «зацеп», «крутые повороты» и др.



Требования к знаниям и умениям обучающихся: Правильно выполнять упражнения для укрепления и растяжки рук, знать названия упражнений.

Формы и вопросы контроля: Практическая работа, контрольная работа.

#### **6. Гимнастические упражнения для мышц живота**

Теория: Изучение гимнастических упражнений для мышц живота правила дыхания при выполнении

Практика: Разучивание исходных положений, упражнения на верхнюю часть мышц живота и нижнюю часть мышц.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Уметь выполнять основные элементы упражнений для растяжки и укрепления мышц живота.

Формы и вопросы контроля: Самостоятельная работа, практическая работа, контрольная проверка.

#### **7. Гимнастические упражнения для осанки**

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика: Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки.

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Знать о позвоночнике, уметь выполнять упражнения на формирование хорошей осанки.

Формы и вопросы контроля: Устный опрос, практическая работа.

#### **8. Комплекс специальных упражнений для растяжки и укрепления мышц ног**

Теория: О профилактике плоскостопия. Изучение основных позиции ног, особенности продольного и поперечного шпагата.

Практика: Упражнения для укрепления мышц стопы. Упражнения для укрепления и растяжки ног, упражнения для продольного шпагата, упражнения для поперечного шпагата.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Знать профилактику плоскостопия, уметь выполнять продольный и поперечный шпагат.

Формы и вопросы контроля: Устный опрос, практическая работа, контрольная работа.

#### **9. Координация движений**

Теория: Беседа. Что такое координация движений? Оценить текущее развитие координации.

Практика: Упражнения на равновесие, упражнения на ловкость и быстроту, разучивание комбинаций.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Иметь хорошую координацию движений.

Формы и вопросы контроля: Практическое задание, самостоятельная работа.

#### **10. Танцевальный номер**

Теория: Беседа о танцах и музыке, ритмике. Изучить движения для танца.

Практика: Музыкотерапия – двигательные упражнения под музыку. Отработать движения, научиться прислушиваться к музыке, составить небольшой танцевальный номер.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Уметь выполнять танцевальные движения, а также уметь слушать музыку.

Формы и вопросы контроля: Практическая работа, контрольная работа.

#### **11. Воспитательная работа и участие в мероприятиях**

Теория: Информация об обучающихся, беседа с родителями, беседа о предстоящих мероприятиях.

Практика: Заполнение журнала, проведение беседы на разные воспитательные темы, а также подготовка номеров к выступлению на предстоящих мероприятиях.

Требования к знаниям и умениям обучающихся: Уметь выступать на сцене.

Формы и вопросы контроля: Показательное выступление, устный опрос.

## Требования к уровню подготовки обучающихся 3-ей группы(11-17лет)

После освоения программного материала 1 года обучения обучающиеся должны:

### Знать:

- правила исполнения поклона;
- основные и сходные положения для корпуса, рук, ног, головы;
- пропаганду здорового образа жизни;
- влияние гимнастики на здоровье;
- виды и последовательность исполнения упражнений;
- правила поведения при работе друг с другом и в группе;
- профилактику «близорукости», правила дыхания;
- профилактику плоскостопия и хорошей осанки.

### Уметь:

- выполнять гимнастические упражнения на все группы мышц;
- проводить разминку для разогрева мышц;
- согласовать свои движения с музыкой;
- ходить легко, ритмично, бегать быстро с высоким подъемом ног;
- адекватно реагировать на замечания, менять исходные положения по необходимости;
- выполнять упражнения свободно, естественно без напряжения;
- правильно занять исходное положение, следить за осанкой и координацией движений рук и ног;
- выразить образ в разном эмоциональном состоянии веселья, грусти.



### Учебно-тематическое планирование 3-ей группы (11-17лет)

№	Тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Раздел 1 Вводное занятие (2 час.)				
1	Ознакомительный период	1	5.09.2017	
2	Инструктаж по технике безопасности	1	5.09.2017	
Раздел 2 Введение в дисциплину (4 час.)				
3	Тест «Здоровый образ жизни»	1	7.09.2017	
4	Основные позиции рук, ног и корпуса	3	7.09.2017-12.09.2017	
Раздел 3 Комплекс упражнений для разогрева мышц (12 час.)				
5	Мышцы и их структура	2	12.09.2017-14.09.2017	
6	Упражнения для разогрева	10	14.09.17-3.10.2017	
Раздел 4 Гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика (6 час.)				
7	Гимнастика для глаз	2	3.10.2017-5.10.2017	
8	Дыхательная гимнастика	4	5.10.2017-12.10.2017	
Раздел 5 Комплекс упражнений для рук и грудного отдела (16час.)				
9	Пальчиковая гимнастика.	4	12.10.2017-19.10.2017	
10	Упражнения для укрепления мышц рук и грудного отдела	8	19.10.2017-2.11.2017	
11	Упражнения для растяжки рук.	6	2.11.2017-14.11.2017	
Раздел 6 Гимнастические упражнения для мышц живота (16 час.)				
12	Упражнения для верхней части живота	8	14.11.2017-28.11.2017	
13	Упражнения для нижней части мышц живота	8	28.11.2017-12.12.2017	
Раздел 7 Гимнастические упражнения для осанки (28 час.)				
14	Профилактика нарушений осанки	4	12.12.2017-19.12.2017	
15	Упражнения для растяжки позвоночника	10	19.12.2016-18.01.2018	
16	Упражнения для создания «мышечного корсета»	6	18.01.2018-30.01.2018	
17	Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства»	8	30.01.2018-13.02.2018	
Раздел 8 Комплекс специальных упражнений для растяжки и укрепления мышц ног (36 час.)				
18	Упражнения для укрепления и растяжки мышц стопы	6	13.02.2018-22.02.2018	
19	Упражнения для	8	22.02.2018-	

	укрепления и растяжки ног		13.03.2018	
20	Упражнения для продольного шпагата	10	13.03.2018-29.03.2018	
21	Упражнения для поперечного шпагата	12	29.03.2018-19.04.2018	
Раздел 9 Координация движений (14 час.)				
22	Особенности координации движений	2	19.04.2018-24.04.2018	
23	Упражнения на равновесие	4	24.04.2018-3.05.2018	
24	Упражнения на ловкость	4	3.05.2018-10.05.2018	
25	Упражнения на быстроту	4	10.05.2018-17.05.2018	
Раздел 10 Танцевальный номер (10 час.)				
26	Движения под музыку	4	17.05.2018-24.05.2018	
27	Ритмический номер	6	24.05.2018-31.05.2018	
Раздел 11 Воспитательная работа (6 час.)				
26	Участие в мероприятиях ЦДТ, села, района	4	В течение года	

## Учебно-методическое обеспечение

### *Методическая работа педагога*

Значимым моментом для работы по образовательной программе является:

- разработкой методических пособий;
- планирование и анализ педагогической деятельности;
- организация и проведение открытых занятий;
- участие в мастер - классах, стажерских площадках, семинарах, конференциях, праздниках;
- совершенствование профессионального мастерства (курсы повышения квалификации, участие в городских и областных методических совещаниях по обобщению опыта, выступления на научно-практических конференциях);
- организация и проведение открытых занятий для коллег и родителей.

### *Материально-техническое обеспечение:*

- светлый, просторный зал;
- гимнастические коврики;
- аудиоаппаратура;
- видеоаппаратура;
- специальная форма одежды и обуви;
- сценические костюмы.



## Список использованной литературы

### *Методическая*

1. Антропова Л.В. Теория и методика преподавания классического танца.- Орел: ОГИИК, 2000.
2. Мавромати Д.П. Упражнения художественной гимнастики.- Физкультура и спорт 1972.
3. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика.- М.: Просвещение 1989.
4. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Композиция и постановка танца.- Орел: ОГИИК, 2001.
5. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.
6. Журавина М.Л. и Меньшикова Н.К. Гимнастика.- «Искусство», Москва 2002.

### *Список литературы для детей и родителей*

1. Андреева Л.Д. Мир Терпсихоры.- М.: Музыкальная литература, 1980 .
2. Ваганова А.Я. Классический танец.- М.: Музыкальная литература, 1973.
3. Дыкман Л.Я. Гармоничный ребенок. Как этого достичь? Труд, игры, творчество, праздники года. – С.-Пб: «Дамаск» 1999. – 176с., н.