

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 644
Приморского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школа №644
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ школы №644
приказ № 244 от 29.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Художественная гимнастика»
Срок реализации -3года
Возраст -7-10 лет**

Составитель:
педагог дополнительного
образования Романова И.В.

Санкт-Петербург
2023-2024

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание изучаемого курса
4. Календарно-тематическое планирование
5. Предполагаемая результативность курса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа рассчитана на 1 год обучения в общеобразовательной школе. Возраст занимающихся с 7 лет до 10. По согласию родителей и желанию детей, с обязательным медицинским допуском можно начать заниматься в группе 6 лет. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Художественная гимнастика» составлена на основе следующих документов:

Разработанная программа оздоровительной гимнастики направлена на всестороннее развитие физических способностей и технической подготовленности учеников 1-4 классов на основе средств, методов гимнастических видов спорта: художественной гимнастики, акробатики.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Задачи физической подготовки в художественной гимнастике в самом общем виде сводятся к следующему:

- Вовлекать максимальное количество детей в систематическое занятие спортом, выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;
- Форматировать у детей потребность в здоровом образе жизни, осуществлять всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике гимнастики;
- Воспитание морально-волевых и направлено-этических качеств;
- Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

На каждом этапе учебно-тренировочных занятий решаются следующие задачи:
на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к занятиям художественной гимнастики;
- всесторонняя физическая подготовка с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, силы, координации движений;
- развитие музыкальности, выработка правильной осанки;
- обучение основным положениям рук, ног и туловища.

Предусматривается проведение тестирования уровня физических способностей в начале этапа начальной подготовки и после.

учебно-тренировочном этапе 1 года:

- укрепление здоровья и закаливание;
- продолжение освоения школы движения;
- изучение основных упражнений художественной гимнастики, с помощью которых осуществляется и общее физическое развитие, и воспитание умения выполнять разнообразные упражнения под музыку;
- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами.

Предусматривается участие в 2-3 показательных выступлениях или соревнованиях.

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике

Соревновательные комбинации гимнасток высшей квалификации представляют собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.

Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по форме, фактуре и размерам.

Обруч – это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной (поперечным диаметром) 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Ранее применялись обручи из дюралюминия и дерева. Цвет по выбору.

Мяч - это резиновый шар, диаметром 18-20 см, весом минимум 400 грамм. Цвет по выбору.

Скакалка – это мягкий предмет, что определяет специфику работы с ней. Наиболее характерными движениями со скакалкой являются прыжки через нее, махи и круги. Использование пеньковой веревки позволяет выполнять броски и ловлю, обкрутки, обводки.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять пропорционально уменьшенных размеров.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель I этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике – выявить уровень физических способностей детей и основательно осуществить дальнейшее развитие этих способностей, заложить фундамент.

Основные задачи начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей)
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметом.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предметов и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
7. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям оздоровительной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных уроках.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Управления в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатных, мягких, пружинистый высокий
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки. Хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.

3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, обручем, мячом.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, обручем и мячом, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 3 раза в неделю по 1 часу и должны различаться по содержанию, например:

1-ое занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-ое занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, подвижные игры.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 7-10 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения
Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласные, дети быстро устают	Нагрузка должна быть небольшого объёма и интенсивности, носить дробный характер
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности не важна	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения
Велика роль раздражательных и игровых рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие - игровым
Антропометрические размеры детей на половину меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	1 год
		3 часа в неделю
1.	Физическая подготовка	75
	ОФП	23

	СФП	52
2.	Техническая	14
3.	Психологическая	2
4.	Теоретическая	4
5.	Каледарно-переводные нормативы	5
6.	Соревновательные и показательные выступления	6
7.	Восстановительные мероприятия	1
8.	Медицинское обследование	1
	Итого	108

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Физкультура и спорт в РФ. Физическая культура – важное средство укрепления здоровья людей. История развития гимнастики. Виды гимнастики: спортивные, оздоровительные.
2. История и развитие художественной гимнастики. Великие гимнастки всех времен.
3. Гигиенические основы занятий. Гигиена занятий, одежда и обувь. Влияние занятий оздоровительной гимнастикой на рост и физическое развитие занимающихся. Утренняя гимнастика. Медицинский контроль.
4. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.
5. Значение страховки, виды страховки и помощь.
6. Инвентарь и уход за ним. Количество предметов, их название и размеры; правила пользования, уход и хранения.
7. Обучение составления упражнений для разминки, растяжки, развитию гибкости, выбору музыкального сопровождения.

Практическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений оздоровительной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.;

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для плечевого пояса и рук. Положение рук: вперед и в стороны, вверх и вперед. Поочередные и одновременные движения плеч вперед и назад, круговое движения плеч вперед и назад, круговое движения плеч. Круговые движения кистей в различном темпе. Движение со сгибанием рук. Плавные движения рук в основаниях т промежуточных плоскостях и направлениях с отстающей кистью; тоже, соединяя эти элементы по 203 в различных плоскостях и направлениях. Движения рук по дуге и по кругу. Позиция рук: подготовительная, первая, вторая и третья. Движение рук по позициям.

Упражнения для ног (у опоры и без нее). Позиция ног первая, вторая и третья. Движение ног из основной стойки, из позиции и на носках: полуприседания и приседания. Маленькие и большие броски – махи ногами (по всем направлениям): сгибание ноги вперед с последующим выпрямлением до горизонтали; сгибание ноги назад с наклоном назад; выпады с движениями туловища и свободной руки (по всем направлениям). Поднимание ноги назад в переднее равновесие. Вставание на носки в различных стойках. Опускание на колени и вставание. Сед сбоку на бедре (из стойки на коленях), подняться со взмахом рук. Вставание на носок одной ноги с фиксацией другой ноги в различных положениях. Высокое равновесие.

Упражнения для туловища. Наклоны вперед, назад и в стороны в стойках: ноги вместе, ноги врозь, стоя на одной, другая на носке, с различными положениями и движениями рук. Повороты туловища в указанных выше стойках, с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища в стойки ноги врозь. Из положения, сидя ноги впереди, вверх, наклон вперед до касания руками и головой ног. То же, с пружинящими движениями в наклоне. То же, с захватом голеностопных суставов. Сед согнувшись, голова касается колен (угол). Из положения, лежа на спине, руки вниз: прогибание туловища, поочередное и одновременное поднимание согнутых и прямых ног; группировка; поднимание ног до касания пола за головой. Из положения, лежа на спине сесть и лечь без помощи рук. Из положения лежа на животе, опираясь руками, наклон туловища назад. То же, сгибая одну и обе ноги назад, в упоре стоя на коленях; прогибание и сгибание спины; прогибание с поочередным переставлением рук вперед до касания грудью пола (бедря неподвижны). Из положения, сидя на пятках, руки сцеплены сзади, прогибание и сгибание спины. У гимнастической стенки: из виса стоя хватом на уровне пояса медленно опуститься в вис, стоя согнувшись (спина круглая); то же, влево и вправо; то же, спиной к стенке в присядки руки вверху, медленно выпрямляя ноги, выгнуться дугой вперед; в висе спиной к стенке, попеременное и одновременное поднимание согнутых ног вперед и прямой ноги вперед; стоя спиной к стенке хватом на уровне плеч, медленно опуститься вперед в вис стоя на носках, сильно прогибаясь. Наклоны вперед прогнувшись.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специальная организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Настоящие время выделяют семь основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

Координация – способность целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющиеся в высоте отталкивания;

Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

Соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

Сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;

Опережение – опережающее развитие физ. Качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

На силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание разгибание, отведение приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседания и т. д;

На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнастов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- виды круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физ. Качеств на другие: положитель-

ная и отрицательная, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Разминка;
2. На гибкость;
3. На быстроту;
4. На прыгучесть;
5. На координацию;
6. На равновесие;
7. На силу;
8. На выносливость.

Техническая подготовка художественной гимнастики.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость.

Пружинные движения выполняются:

- ногами (на двух, одной и поочередно);
- руками (во всех направлениях, одно – и разноименно);
- целостно (всеми частями тела).

Основная форма целостного пружинного движения – из стойки на носках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловища и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к плечам руками и затем, одновременно разгибая все суставы вернуться в исходное положение.

Расслабление – это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища.

Виды расслаблений:

1. Простые – “ранняя” руки, голову или туловище;
2. Посегментные – поочередно “ранняя” кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибание ноги, “упасть” на пол, на спину или бок;
3. Отекание – одновременные, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

Волна характеризуется сгибанием и разгибанием суставов, когда вовремя сгибание одних суставов, в других – завершается разгибание и “гребень” волны постепенно переходит от одних суставов к другим вдоль линии волны.

Волны выполняются:

1. Руками (основная форма – руки в сторону);
2. Туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях);
3. Целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

Волна вперед - из стойки на носках, руки вверх, принять положение круглого полу-приседа с отстающим движением рук, плеч и головы, и последовательно выводя вперед, разогнуть колени, тазобедренные суставы и суставы позвоночника, начиная с нижних и заканчивая шейными отделами.

Программа обучения:

1. Разучить волну туловищем в седее на пятках и в стойки на коленях, вначале без, а затем с движением рук;
2. Разучить волну, стоя лицом и спиной к опоре (без рук);
3. Разучить волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

Обратная волна – из стойки на носках, руки вверх, наклоны назад, приседая, последовательно вывести назад таз и поясницу до положения круглого приседа, затем продолжить, как в волне вперед.

Боковая волна – из стойки на носках. Руки вправо (влево) наклониться влево (дуга) и, приседая, вывести влево последовательно колени, таз, поясничный, грудной, шейный отделы позвоночника и руки.

Взмах характеризуется энергичным толчкообразным началом и постепенным ослаблением (затуханием) в конце.

Взмахи выполняются:

1. Руками – в переднезаднем и боковом направлениях;
2. Туловищем – из седа на пятках, седы на бедре с согнутыми ногами и стоя – “ранняя” туловище вперед в сочетании с движением рук в переднезаднем и боковом направлениях;
3. Целостно – вперед, в сторону и в сторону с поворотом.

Наклоны – это сгибание туловища в различных направлениях, с различной амплитудой и в разных исходных (пусковых) положениях.

Наклоны широко используются в художественной гимнастике, как самостоятельные элементы, так и составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и партерных движений.

Различаются наклоны:

- a) по направлению;
- b) по амплитуде или глубине;
- c) по исходному (пусковому) положению или по опоре.

По направлению наклоны выполняются вперед, назад, в сторону и круговые.

По амплитуде различаются наклоны на 45 градусов, на 90 градусов - горизонтальные, на 135 градусов и ниже – низкие.

По исходному положению наклоны могут быть выполнены в стойки на двух и одной ноге, выпадах вперед, в сторону, назад и в стойках на двух или одном коленях.

Трудность наклонов определяется двумя факторами: амплитудой наклона и сложностью сохранения устойчивого положения. Самыми трудными являются глубокие (на 135 градусов и более) в стойке на носке одной ноги или на одном колене.

Равновесие – стока на одной ноге с разными положениями туловища, рук и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

Повороты – простейшие и сложные повороты выполняются вокруг вертикальной оси тела: на обеих ногах переступанием и скрестно, приставляя одну ногу к другой, с одной на другую и на одной ноге.

Прыжки – прыжки с обеих ног, с одной ноги на другую, прыжки на одной ноге т скачки.

Упражнения с предметами.

Скакалка длинная. Пробегание под вращающейся скакалкой вперед, боком и спиной (одновременно по 2-3 человека и больше). В бегание и прыжки на двух и одной ноге с

постепенным ускорением и замедлением темпа. Скакалка обычно удерживается за 2 конца хватом за узелки: узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают узелок, скакалка проходит между большим и указательным пальцами. Узел не должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться, находясь в кулаке.

Скакалка короткая. Вращение скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед и назад. Прыжки на одной ноге, с одной ноги на другую. Прыжки поочередно на левой и правой ноге, сгибая свободную вперед.

Бег с перепрыгиванием через скакалку вперед. Прыжки скрестные.

Обруч. Вращение обруча на кисти, талии, ногах. Вращение в разных плоскостях: боковой, лицевой, горизонтальной. Прыжки через обруч вперед, назад. Перекаты по рукам, спине, по полу. Вертушки обруча вокруг кисти, на полу.

Мяч. Обволакивание. Отбивы в разных плоскостях и разными частями тела. Подброски и большие броски разными способами. Перекаты по частям тела. Выкруты и большие круты.

Воспитание музыкальности и выразительности движений.

Ходьба, бег и танцевальные элементы

Ходьба и бег – это различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении. Различия в ходьбе и беге заключается в наличии или отсутствии полетной фазы: в ходьбе ее нет, а в беге – есть.

Спортивной виды ходьбы: походной, строевой, гимнастической (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.

Спортивные виды бега: семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом.

Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

Танцевальные элементы – это характерные шаги, позы, движения, стилистические положения или движения рук и головы, заимствованных из народа, современных и историко-бытовых танцах. Они используются в качестве стилизующих и связующих движений при использовании соответствующей танцевальной музыки и значительно обогащают выразительное средство гимнасток.

Ходьба, бег и танцевальные элементы являются отличной школой движений, средствами формирования многих важных эстетических качеств.

В обучении этим элементам обычно придерживаются следующего порядка:

- вначале изучаются движение ног, затем рук, и, наконец, их координации;
- вначале изучаются элементы, затем соединения и потом комбинации элементов по частям.

Акробатические элементы.

Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: спортивной, акробатике и художественной гимнастики. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, т.е. отвлеченность от естественных форм движений человека. таких как ходьба, бег, прыжки.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но главным образом за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной – движение вперед и назад и сагитальной – движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют 2 группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа – статические положения:

- мосты - на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры – стоя, сидя, лежа;
- стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа – динамические движения:

- перекаты;
- кувырки;
- перевороты;
- повороты;

Перекаты – это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Виды перекатов:

- по направлению: вперед, назад, в сторону;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Кувырки – это вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувырков:

- по направлению: вперед и назад;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно;
- по соединению: в стойке на голове, в стойке на руках.

Кувырки вперед могут так же выполняться с фазой полета.

Перевороты – это вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой.

Перевороты делятся на:

- медленные;
- темповые.

КАЛЕДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Тема занятий	Всего часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть занятия/форма организации деятельности	Практическая часть занятия/форма организации деятельности
1.		Организационно-методические указания. Ознакомление с правилами-	1	1 Видео показ	

		ми проведения разминки и самих занятий по гимнастике			
2.		Ходьба на носочках. Перекатывающий шаг. Шаг в «щапелю».	1		1 разучивание техники
3.		Прыжки в скакалку вперёд. Упражнение «тачка».	1		1 разучивание техники, эстафета
4.		«Складочка» - техника выполнения. «Бабочка» - техника выполнения.	1		1 разучивание техники
5.		Прыжки в скакалку вперёд. «Складочка». «Бабочка».	1		1 отработка техники
6.		Прыжки в скакалку назад.	1		1 разучивание техники
7.		Прыжки в скакалку вперёд и назад.	2		2 соревнования
8.		Стойка на лопатках - техника выполнения. Прыжки через скакалку «крестом».	1		1 разучивание техники
9.		Кувырок вперед – техника выполнения. Прыжки в обруч - техника выполнения.	1		1 разучивание техники
10.		Кувырок вперед. Прыжки в обруч.	1		1 отработка техники
11.		Полушпагат - техника выполнения. «Лягушка» - техника выполнения.	1		1 разучивание техники
12.		Кувырок вперед. Полушпагат. Прыжки в обруч.	1		1 отработка техники, игра
13.		Боковой кувырок. «Валяшка».	1		1 разучивание техники
14.		Вращение с обручем. «Эшапе» со скакалкой.	2		2 разучивание техники
15.		Боковой кувырок. Вращение с обручем. «Валяшка». «Эшапе» со скакалкой.	2		2 отработка техники
16.		Продольный шпагат - техника выполнения. Поперечный шпагат - техника выполнения.	1		1 разучивание техники
17.		Кувырок назад – техника выполнения.	1		1 разучивание техники
18.		Полушпагат. Продольный шпагат. «Лягушка». Поперечный шпагат.	1		1 отработка техники
19.		Беседа «Здоровый образ жизни».	1	1 лекция	

20.		Равновесие «цапелька» - техника выполнения. Перекат обруча по полу.	1		1 разучивание техники
21.		«Колесо» - техника выполнения.	1		1 разучивание техники
22.		Равновесие «цапелька». Перекат обруча по полу.	1		1 отработка техники
23.		«Колесо». Перекат с обручем.	1		1 отработка техники
24.		«Складочка». «Бабочка». «Лягушка». Круговая тренировка.	1		1 отработка техники
25.		Продольный шпагат. Поперечный шпагат. Прыжки в скакалку «крестом».	1		1 отработка техники
26.		Позиции ног в хореографии. Прыжки в обруч.	1		1 разучивание техники
27.		Позиции рук в хореографии. Прыжки в скакалку.	1		1 разучивание техники
28.		Позиции ног в хореографии. «Эшапе» со скакалкой.	1		1 отработка техники
29.		Позиции рук в хореографии. Перекат с обручем.	1		1 отработка техники
30.		Танцевальные шаги.	2		2 отработка техники
31.		Танцевальные шаги. Игра на знание позиций ног и рук в хореографии.	2		2 отработка техники, игра
32.		Равновесие «пассе». Удержание и отбивы с мячом.	2		2 разучивание техники
33.		«Рыбка» - техника выполнения. «Коробочка» - техника выполнения	1		1 разучивание техники
34.		«Рыбка». «Коробочка». Удержание и отбивы с мячом.	1		1 отработка техники
35.		«Вертушка» на руке обручем. – техника выполнения. «Качалочка» на руке.	2		2 разучивания техники
36.		Продольный шпагат с опоры. «Свечка».	1		1 отработка техники, 1 разучивание техники
37.		«Вертушка» на руке обручем. «Качалочка».	1		1 отработка техники
38.		«Рыбка», «коробочка». Прыжки в сложенную скакалку.	1		1 отработка техники
39.		«Лягушка». «Бабочка». «Коробочка». «Рыбка»	1		1 отработка техники

40.		Прыжок «ножницы». – техника выполнения.	1		1 разучивание техники
41.		Сдача нормативов по изученному материалу.	2		2 сдача нормативов
42.		Показательное выступление	1		1 показательное выступление
43.		Пережат обруча по спине.	1		1 разучивание техники
44.		Пережат обруча по спине. Равновесие «пассе».	2		2 отработка техники
45.		Поперечный шпагат с опоры. Прыжки через скакалку «крестом».	1		1 отработка техники
46.		Прыжок «ножницы».	1		1 отработка техники
47.		Равновесие «ласточка». – техника выполнения. Вращение обруча на шее.	2		2 разучивания техники
48.		Прыжки в скакалку вперёд и назад. Пережат обруча по полу.	1		1 отработка техники
49.		«Качалочка» на руке. Продольные шпагаты с опоры.	1		1 отработка техники
50.		Равновесие «ласточка». Вращение обруча на шее.	2		2 отработка техники
51.		Вращение скакалки вперёд.	1		1 отработка техники
52.		«Мост» на коленях. «Корзиночка».	1		1 разучивания техники
53.		Поворот в «цапельке». «Вертушка» на полу.	1		1 разучивания техники
54.		Сила спины по парам. Пресс по парам. «Бабочка-складочка».	2		2 разучивание техники
55.		Сила спины по парам. Пресс по парам.	1		1 соревнования
56.		Прыжок «чупа-чупс». - техника выполнения. Равновесие с ногой вперёд.	1		1 разучивание техники
57.		Ходьба на носках по скамейке. Игра «Статуэтка, на развитие равновесия.	1		1 отработка техники, игра
58.		Продольный шпагат с опоры. Равновесие с ногой вперёд.	1		1 отработка техники
59.		Мост на коленях. «Лягушка». «Бабочка-складочка».	2		2 отработка техники
60.		Ходьба по скамейке различными видами шагов.	2		2 разучивания техники

61.		Показательное выступление	1		1 показательное выступление
62.		Прыжок «чупа-чупс». «Бабочка-складочка».	1		1 отработка техники
63.		«Стульчик». Вис на гимнастической стенке.	1		1 разучивание техники
64.		Ходьба по скамейке различными видами шагов. «Стульчик».	2		2 отработка техники
65.		Махи ногами.	1		1 разучивание техники
66.		Беседа о важности спорта в жизни человека.	1	1 лекция	
67.		Шаги галопом. Вальсовый шаг.	1		1 отработка техники
68.		Двойные прыжки в скакалку. Бросок скакалки.	2		2 разучивание техники
69.		Позиции ног и рук в хореографии. Игра «Знайка», кто знает все основные элементы гимнастики.	1		1 отработка техники
70.		Отбив мяча. Малый кат мяча по полу.	2		2 разучивание техники
71.		Отбив мяча. Малый кат мяча по полу.	1		1 отработка техники
72.		Подскоки. Наскоки.	1		1 разучивание техники
73.		Лежа на спине поднятие корпуса. «Складочка» с опоры.	1		1 отработка техники
74.		«Колесо» на локтях.	1		1 разучивание техники
75.		Продольные шпагаты, поперечный шпагат.	1		1 отработка техники
76.		Сдача нормативов изученного материала.	1		1 сдача нормативов
77.		Равновесие «крокодилчик». – техника выполнения.	1		1 разучивание техники
78.		Показ выступления гимнасток по художественной гимнастике.	1	1 видео показ	
79.		Отбив мяча одной рукой. Хват мяча.	1		1 разучивание техники
80.		Обволакивание мяча. Перекат мяча по двум рукам.	1		1 разучивание техники
81.		Обволакивание мяча. Перекат мяча по двум рукам. Отбив мяча одной рукой.	2		2 отработка техники
82.		Разучивание танцевальной дорожки со скакалкой.	1		1 разучивание техники

83.		Боковая волна.	1		1 разучивание техники
84.		Танцевальная дорожка со скакалкой. Боковая волна.	1		1 отработка техники
85.		«Лягушка», поперечный шпагат с опоры.	1		1 отработка техники
86.		Подскоки. Наскоки. «Колесо» на локтях.	1		1 отработка техники
87.		Равновесие «крокодилчик». «Складочка» с опоры.	1		1 отработка техники
88.		Сдача нормативов по изученному материалу.	2		2 сдача нормативов
89.		Показательное выступление	1		1 показательное выступление
		Всего часов:	108	4	104

ПРЕДПОЛОГАЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий

Сила воли – способность преодолевать значительные затруднения.

Трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли вовремя, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

Выдержка и самообладанием – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

Решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

Мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствия духа опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

Уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

Дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе.

Самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать свои цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

Воля к победе – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять занятия художественной гимнастикой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Список используемой литературы

1. Алтёр М.Ф. Наука о гибкости, - К.: Олимпийская литература, 2001. - 401 с.;
2. Гладышева А.А. Анатомия человека: Учебник для тех. физ. культ. – М: Физкультура и спорт, 1984. – 304 с.;
3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры / Под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко. – М.: 2003, 382 с.;
4. Коркин В.П. Парные акробатические упражнения. – М: «Физкультура и спорт», 1968, С. 21-25, 27-28;
5. Курамшин Ю.Ф. Двейрина О.А. Координационные способности и методика их развития / Теория и методика физической культуры: Учебник / Под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина, - 2-е изд., испр, - М.: Советский спорт, 2004. – С. 146-165.;

6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.;
7. Назаренко Л.Д. Формирование ритмичности коллективных действий занимающихся оздоровительной аэробикой / Л.Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - №1. – С.50-52.;
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики общего физического воспитания; теор. и метод. аспекты спорта и проф. прик. форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.;
9. Павлов И.Б., Баршная В.М. Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение, 1985. – 193 с.;
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высших, учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.;
11. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников. – М.: Просвещение, 1968. – С. 14-22.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 644
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Петухова Тамара Веноровна,
Директор

02.10.23 11:05
(MSK)

Сертификат E2A33D0A7A042B0977978D48211D2F12