

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ №644 Приморского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим Советом
ГБОУ школа № 644
Приморского района
г. Санкт-Петербурга
Протокол № 3 от 10.09. 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 644
Приморского района г.Санкт-
Петербурга
_____/Т.В.Петухова/
Приказ № 231 от 10.09.2025года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Развивающая гимнастика»

Возраст учащихся:

7-15 лет

Срок реализации:

2025-2026 уч.год

Разработчик(и)
Романова И.В.

СанктПетербург,
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа рассчитана на 1 год обучения в общеобразовательной школе. Возраст занимающихся с 7 лет до 15 лет. По согласию родителей и желанию детей, с обязательным медицинским допуском можно начать заниматься в группе 6 лет.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Развивающая гимнастика» составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона российской федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Федерального государственного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом - Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС начального общего образования);
- Образовательной программы ГБОУ школы №644 г. Санкт-Петербург;
- Учебного плана ГБОУ школы №644 на 2025-2026 учебный год.

и нормативной базы:

- Закона Российского Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Гражданского кодекса Российской Федерации, Законами Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" и "О защите прав потребителей».
- Правил оказания платных образовательных услуг, утвержденными Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441

Разработанная программа развивающей гимнастики направлена на всестороннее развитие физических способностей и технической подготовленности учеников 1-5 классов на основе средств, методов гимнастических видов спорта: художественной гимнастики, акробатики, спортивной гимнастики, хореографии.

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

Главная цель: выявить уровень физических способностей детей и основательно осуществить дальнейшее развитие этих способностей, заложить фундамент.

Задачи физической подготовки в развивающей гимнастике, следующие:

- Вовлекать максимальное количество детей в систематическое занятие спортом,
- Выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом,
- Воспитывать устойчивый интерес к спорту;

- Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спорте;
- Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений
- Воспитание морально-волевых и направлено-этических качеств;
- Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.
- Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающего.
- Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных уроках.

Основными средствами:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатных, мягких, пружинистый высокий
2. Партерная разминка с элементами «базы», 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.

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.

Лента – это конструкция из палочки-трости длиной 50-60 см, диаметром 1 см, подножного крепления – карабинчика и полосы ткани длиной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм (без трости). Цвет по выбору.

Булавы - это два предмета, оставляющие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы минимум 150 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.

Упражнение без предмета (вольное) является основным в программе развивающей и спортивной гимнастики

Вольные упражнения у женщин длятся 70 секунд. Женские вольные упражнения — единственный вид программы спортивной гимнастики, выполняющийся под музыку.

Выступление спортсмена оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. В женских соревнованиях судьи также учитывают уровень хореографической подготовки. Акробатические элементы вольных упражнений включают в себя кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и другие, а также их связки. Характерным элементом вольных упражнений является акробатическая связка — серия прыжков и кульбитов, выполняемая по диагонали ковра от одного угла до другого. У женщин в программу входят отдельные танцевальные па, схожие с упражнениями из художественной гимнастики. Грубыми ошибками считаются падения и выход спортсмена за пределы ковра. В ходе выступления спортсмен должен максимально использовать площадь ковра.

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 2 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 7-15 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
Процессы роста и развития скелета во многом определяются характером деятельности организма	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
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 несогласны, 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 подражательных 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
		2 часа в неделю
1.	Физическая подготовка	50
	ОФП	28

	СФП	22
2.	Техническая	9
3.	Психологическая	1
4.	Теоретическая	2
5.	Календарно-переводные нормативы	2
6.	Соревновательные и показательные выступления	4
7.	Восстановительные мероприятия	3
8.	Медицинское обследование	1
	Итого	72

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.

Строевые упражнения. Построение, рапорт, выравнивание. Ходьба на месте и в движении в колонне по одному и парами под музыку. Переход с шага на бег и обратно.

Упражнения для плечевого пояса и рук. Положение рук: вперед и в стороны, вверх и вперед. Поочередные и одновременные движения плеч вперед и назад, круговые движения плеч вперед и назад, круговые движения плеч. Круговые движения кистей в различном темпе. Движение со сгибанием рук. Плавные движения рук в основаниях и 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 вверх, 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 развивающей 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: положительная 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 развивающей 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.

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 и скачки.

Упражнения с предметами.

Скакалка. 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 рукой в разных плоскостях. Перекаты по полу, рукам и телу в разных плоскостях. Броски маленькие и большие.

Булавы. Вращение одной или двух булав в разных плоскостях. Подброски и переброски булавы. Жонглирование. Асимметрия булавы. Мельница. Броски булавы.

Лента. Спираль. Змейка в разных плоскостях. Большие и малые круги. Эшапе. Бросок.

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.

Спортивные виды ходьбы: походной, строевой, гимнастический (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 танцев. 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 перекаатов:

- 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.	1	1 Видео показ	

		Ознакомление с правилами проведения разминки и самих занятий по гимнастике			
2.		Ходьба на пальцах. Перекатывающий шаг. Голоп.	1		1 разучивание техники
3.		Прыжки в скакалку. Прыжки в обруч. Прыжки через скамейку.	1		1 разучивание техники, эстафета
4.		«Складочка-бабочка» - техника выполнения. Сед на пальцах.	1		1 разучивание техники
5.		Прыжки в скакалку. «Складочка-бабочка».	1		1 отработка техники
6.		Прыжки через скакалку «крестом». Двойной прыжок в скакалку.	1		1 разучивание техники
7.		Прыжки через скакалку. Прыжки в обруч.	1		1 соревнования
8.		Стойка на груди - техника выполнения. Прыжки через скакалку.	1		1 разучивание техники
9.		Сдача нормативов по изученному материалу	1		1 сдача нормативов
10.		Переворот вперед/назад – техника выполнения.	1		1 разучивание техники
11.		Показательное выступление	1		1 показательное выступление
12.		Переворот вперед. Бег в обруч.	1		1 отработка техники
13.		Шпагат - техника выполнения. «Рыбка» - техника выполнения.	1		1 разучивание техники
14.		Переворот вперед/назад. Шпагат.	1		1 отработка техники, игра
15.		Переворот назад. «Шене».	1		1 разучивание техники

16.		Ходьба по скамейке. Равновесие «ласточка».	1		1 разучивание техники
17.		Шпагат. Равновесие «ласточка».	1		1 отработка техники
18.		«Рыбка». Стойка на груди. Двойной прыжок в скакалку.	1		1 отработка техники
19.		Поперечный шпагат с скамейки - техника выполнения.	1		1 разучивание техники
20.		Кувырок вперед/назад с колен – техника выполнения.	1		1 разучивание техники
21.		Шпагат. Поперечный шпагат.	1		1 отработка техники
22.		Кувырок вперед/назад. Бег в обруч.	1		1 отработка техники
23.		Сдача нормативов по изученному материалу	1		1 сдача нормативов
24.		Равновесие «боковое» - техника выполнения. Отбивы с мячом.	1		1 разучивание техники
25.		«Колесо» - техника выполнения. «Рондат» - техника выполнения.	1		1 разучивание техники
26.		Равновесие «боковое». Отбивы с мячом. Бег в обруч.	1		1 отработка техники
27.		«Колесо».»Рондат».	1		1 отработка техники
28.		«Складочка-бабочка». Стойка на груди. «Рыбка».Круговая тренировка.	1		1 отработка техники
29.		Продольный шпагат. Поперечный шпагат. Прыжки в скакалку «крестом».	1		1 отработка техники

30.		Позиции ног и рук в хореографии. «Деми плие»-техника выполнения.	1		1 разучивание техники
31.		«Батман тандю»-техника выполнения. Прыжки в скакалку.	1		1 разучивание техники
32.		Позиции ног и рук в хореографии. «Деми плие». «Батман тандю».	1		1 отработка техники
33.		Показательное выступление	1		1 показательное выступление
34.		Отбивы с мячом. «Колесо». «Рондат».	1		1 отработка техники
35.		Равновесие на скамейке.	1		1 разучивание техники
36.		Равновесие на скамейке. Игра на знание позиций ног и рук в хореографии.	1		1 отработка техники, игра
37.		Равновесие «боковое». Двойные прыжки в скакалку назад.	1		1 отработка техники
38.		«Корзиночка» - техника выполнения. «Книжка» - техника выполнения. Стойка на руках у стены.	1		1 разучивание техники
39.		«Корзиночка». «Книжка». Стойка на руках у стены.	1		1 отработка техники
40.		«Вертушка» на руке обручем. – техника выполнения. «Лодочка» на животе.	1		1 разучивание техники
41.		Шпагат с опоры. «Книжка».	1		1 отработка техники
42.		«Вертушка» на руке обручем. «Лодочка»	1		1 отработка техники
		«Червячок» в упор присед – техника выполнения.	1		1 разучивание техники

		Прыжки в сложенную скакалку.			
43.		Позиции ног в хореографии. «Батман жете» у опоры – техника выполнения.	1		1 разучивание техники
44.		«Червячок» в упор присед. Прыжки в сложенную скакалку.	1		1 отработка техники
45.		Позиции ног в хореографии. «Батман жете» у опоры	1		1 отработка техники
46.		Бросок обруча с переворачиванием.	1		1 разучивание техники
47.		«Рыбка». «Корзиночка». «Книжка».	1		1 отработка техники
48.		Прыжок «касясь». – техника выполнения	1		1 разучивание техники
49.		Равновесие на скамейке.	1		1 отработка техники
50.		Шпагат с опоры. Прыжки через скакалку «крестом». Двойной прыжок назад.	1		1 отработка техники
51.		Прыжок «касясь».	1		1 отработка техники
52.		Равновесие «флажок». – техника выполнения. «Колесо» на локтях.	1		1 разучивание техники
53.		Прыжки в скакалку вперёд и назад. Равновесие на скамейке.	1		1 отработка техники

54.		Равновесие «флажок». «Колесо» на локтях.	1		1 отработка техники
55.		Броски со скакалкой. Вращение скакалки вперёд.	1		1 отработка техники
56.		Поворот в «пассе». «Вертушка» на ноге.	1		1 разучивания техники
57.		«Червячок» в упор присед. Равновесие «боковое».	1		1 отработка техники
58.		«Подкатка»- техника выполнения.	1		1 разучивание техники
59.		Сила спины по парам. «Книжечка-веревочка». Растяжка «цыплёнок».	1		1 разучивание техники
60.		Равновесие «крокодил»- техника выполнения.	1		1 разучивание техники
61.		«Обвалакивание» с мячом- техника разучивания.	1		1 разучивание техники
62.		Равновесие «крокодил», «обвалакивание» с мячом	1		1 отработка техники
63.		«Книжечка-веревочка». Растяжка «цыплёнок». «Подкатка». Равновесие «боковое».	1		1 отработка техники
64.		Соревнования внутри группы.	1		1 соревнования
65.		Прыжки в скакалку. Прыжок «шагом»- техника выполнения.	1		1 разучивание техники
66.		Прыжки в обруч. Прыжок «касаясь». Прыжок «шагом».	1		1 отработка техники
67.		Поворот «пассе», «ласточка».	1		1 разучивание техники
68.		Круговая тренировка	1		1 разучивание техники
69.		Прыжки в скакалку. Отработка всех пройденных	2		2 отработка техники

		поворотов, прыжков, равновесий.			
70.		Сдача нормативов изученного материала.	1		1 сдача нормативов
71.		Показательное выступление	1		1 показательное выступление
		Всего часов:	72	1	71

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 волевую 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.

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.