Частное учреждение средняя общеобразовательная школа «Экстерн плюс»
Московская область, г.о. Истра, п. Огниково

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность Физкультурно-спортивная
Художественная гимнастика

Пояснительная записка

Программа курса «Художественная гимнастика для детей 6-10 лет» составлена на основе пособия М.Л. Украна, А.М. Шлемина «Гимнастика», Москва, «Физическая культура и спорт», 1977 г.
Программа курса «Художественная гимнастика» рассчитана на один год. Проводится 2 занятия в неделю по 40 минут. Данная программа предназначена для занятий с девочками 6-10 лет.
Программа курса «Художественная гимнастика» призвана сформировать у обучающихся 6-10 лет устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, научить ребят управлять своими движениями.
Художественная гимнастика – одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по художественной гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по художественной гимнастике формирует, также, общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные.
В процессе занятий по художественной гимнастике изучаются комбинации упражнений со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой, и танцевальные движения. Выполняя упражнения под музыку, учащиеся развивают слух и чувство ритма, совершенствуя себя в физическом и эстетическом отношении.
Движение является одним из основных условий жизнедеятельности организма, поэтому стоит очень важная задача – поддерживать и активизировать движение с помощью средств физической культуры, в том числе, художественной гимнастики. В школьную программу по гимнастике в 1-4 классах включены упражнения всех групп основной гимнастики (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами, прикладные упражнения, простые и опорные прыжки, акробатические упражнения), таким образом, курс художественной гимнастики для учащихся 6-10 лет раскрывает темы, не изучаемые на уроках физической культуры.
Яркий эмоциональный окрас движений художественной гимнастики в сочетании с музыкальным сопровождением благотворно влияет на психическое состояние занимающихся. Различные ассоциативные представления, лежащие в основе большинства гимнастических движений, позволяют развивать творческое мышление.
Программа данного курса создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

Цели и задачи.

Цели:

1. Содействовать укреплению здоровья обучающихся с помощью упражнений художественной гимнастики.
2. Содействовать эстетическому развитию детей 6-10 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о художественной гимнастике.
2. Обучить комплексам физических упражнений с предметами и без них.
3. Научить обучающихся самостоятельно сочинять и ставить гимнастические упражнения, подбирать музыкальное сопровождение.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Традиционная и нетрадиционная гимнастика», излагать сведения об истории возникновения и эволюции гимнастики. Владеть элементами акробатики, приемами, строевыми упражнениями, техникой упражнений с предметами и без них. На завершающем спортивном празднике демонстрировать самостоятельно подготовленные мини-программы по художественной гимнастике.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний.	2	1	1
2.	Строевые упражнения и фигурная маршировка.	1		1
3.	Упражнения у опоры.	4		4
4.	Элементы акробатики.	9	1	8
5.	Упражнения с предметами.	15	2	13
6.	Правила составления гимнастических комбинаций.	3	1	2
7.	Комбинации художественной гимнастики.	9	1	8

Итого:	68		

Содержание программы.

1. Основы знаний – 2 часа

а) Виды гимнастики;

б) История гимнастики, эволюция гимнастики;

в) Приёмы самомассажа.

2. Строевые упражнения и фигурная маршировка – 1 час

- строевой шаг;
- приставной шаг;
- шаг галопа;
- высокий шаг;
- мягкий шаг;
- пружинящий шаг;
- тройной шаг;
- скрещивающийся шаг.

3. Упражнения у опоры – 4 часа

- волна;
- пружинящие движения;
- махи ногами;
- наклоны;
-элементы хореографии.

4. Элементы акробатики – 9 часов

- кувырки;
- перекаты;
- перевороты;
- варианты выполнения различных видов колеса.

5. Упражнения с предметами – 15 часов

-упражнения со скакалкой:

а) прыжки;

б) броски;

в) вращения в разных плоскостях;

г) танцевальные движения со скакалкой.

- упражнения с мячом:

а) каты мяча по разным частям тела;

б) броски;

в) элементы с мячом (прыжки, равновесия);

г) танцевальные шаги с мячом.

- упражнения с обручем:
а) вращение обруча;
б) перебрасывание, подбрасывание;
в) прыжки через обруч;
г) стойки и равновесие с обручем;
д) танцевальные шаги с обручем.

6. Правила составления гимнастических комбинаций – 3 часа

-составление программы;
- подбор музыкального сопровождения.

.

7. Комбинации художественной гимнастики – 9 часов

- практические самостоятельные занятия;
- демонстрация индивидуальных комбинаций.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают знания о видах гимнастики, истории её создания и эволюции. Начальные приемы самомассажа изучаются на практическом занятии.

Практический материал курса художественной гимнастики изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседа с занимающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчленённого обучения, игровой метод.

На занятиях по художественной гимнастике в основном используется игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость, используются при изучении разделов программы 2-5.

Основными средствами являются элементы хореографии (у опоры), простейшие акробатические движения, наиболее естественные формы действия с предметами (скакалка, мяч, обруч). Физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Наибольшее внимание, по сравнению с остальными, уделяется развитию гибкости, координационных способностей. Большое значение придается воспитанию правильной осанки, исключающей излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел «школьных» элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер.

При изучении разделов программы 6-7 применяется игровой метод и самостоятельная форма обучения. Самостоятельная форма обучения применяется при выполнении домашних заданий (утренней гимнастики, дополнительных заданий для развития того или иного качества). Игры применяются для воспитания физических качеств, танцевальности, ритмико-

пластических способностей (музыкальные игры), развивают фантазию, творческие способности занимающихся

Материально-техническое оснащение:

- Спортивный зал;
- Маты гимнастические;
- Обручи;
- Мячи резиновые;
- Скакалка;
- Звукозаписывающая, звуковоспроизводящая аппаратура;
- Форма для занятий;

Список используемой литературы.

Б.Собинов Путь к красоте (о художественной гимнастике). «Молодая гвардия»,1964 г.

В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. Нетрадиционные виды гимнастики.- Москва, «Просвещение»,1992 г.

Л.И. Латохина. Хатха-Йога для детей: книга для учащихся и родителей.- Москва, «Просвещение»,1993 г.

М.Л. Украна, А.М. Шлемина. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры.- Москва, «Физическая культура и спорт»,1982 г.

Т.С. Лисицкая. Художественная гимнастика (учебник для институтов физической культуры), Москва, «Физкультура и спорт»,1982 г.

А.П. Колтановский. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства, выпуск 2.-Москва,1989 г.

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.-Москва: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003 г.

Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Ритмические упражнения,хореография и игры: методическое пособие.- Москва,Дрофа,2003 г.