

И.А. ВИНЕР
Н.М. ГОРБУЛИНА
О.Д. ЦЫГАНКОВА

Программа дополнительного образования

*Гармоничное
развитие детей
средствами
гимнастики*




ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



РАБОТАЕМ ПО НОВЫМ
СТАНДАРТАМ

РАБОТАЕМ ПО НОВЫМ
СТАНДАРТАМ



И.А. ВИНЕР
Н.М. ГОРБУЛИНА
О.Д. ЦЫГАНКОВА

Программа
дополнительного
образования

*Гармоничное
развитие детей
средствами
гимнастики*

**Под редакцией
И.А. Винер**

2-е издание

Москва
«Просвещение»
2021

УДК 371
ББК 74.200.58
В48

16+

Серия «Работаем по новым стандартам» основана в 2010 г.

Винер И. А.
В48 Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под. ред. И. А. Винер. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 22 с. — (Работаем по новым стандартам). — ISBN 978-5-09-079223-3.

УДК 371
ББК 74.200.58

ISBN 978-5-09-079223-3

© Издательство «Просвещение», 2011
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2011
Все права защищены

Пояснительная записка

Богатый опыт подготовки спортсменов различного возраста и различной квалификации, от детей раннего возраста до олимпийских чемпионов, позволил сделать определенные выводы: физическое воспитание и здоровье, организация тренировочного процесса в спорте высших достижений зависят от правильного подхода к обучению детей на начальном этапе.

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и может быть использована в качестве:

- программы физического воспитания в дошкольных образовательных организациях;
- начального этапа в рамках многолетней программы подготовки спортсменов;
- программы гармоничного развития детей средствами гимнастики в рамках дополнительного образования.

Цель ранних занятий гимнастикой — создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

Задачи занятий гимнастикой:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).
4. Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.
5. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.

6. Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.

7. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

8. Развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по системе начальной подготовки.

Возрастные категории детей:

— дошкольный возраст — 3—6 лет;

— младший школьный возраст — 7—11 лет.

К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 20 человек. Продолжительность учебного занятия 45 минут (см. табл. 1). Продолжительность занятий зависит от года обучения, возраста и других факторов. Количество рекомендуемых часов указано в тематическом плане.

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики — художественная и ритмическая — как средство гармоничного развития детей и как вид спорта.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

В программе 1—3-го годов обучения используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

Дети более старшего возраста овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений; учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом; участвуют в соревновательных процессах и т. д.

Регулярные занятия по программе помогают гармоничному развитию детей.

На 4-м и 5-м годах обучения (ступень спортивного совершенствования) возможна квалификация занимающихся как спортсменов.

В основе программы — авторская методика И. А. Винер. Программа апробирована в образовательных организациях Москвы в рамках дополнительного образования.

Таблица 1

СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность части
Вводная	Упражнения общей разминки и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки	7–10 мин
Основная (тренировочный процесс начальной подготовки)	Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, а также упражнения акробатики, упражнения с предметами	20–25 мин
Заключительная	Музыкально-танцевальные и спортивные игры, эстафеты	Оставшееся время

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы.

В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия («Пава», «Конькобежец», «Страусенок», «Арлекино» и т. п.). Они помогают детям по ассоциации с животными, персонажами сказок не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

Преподавателю следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т. е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают детям выполнять творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Полный курс обучения детей по этой программе составляет 5 лет (см. табл. 2) и разделен на 3 основные ступени.

I. *Ступень общего развития* (1-й год обучения) — **ОНФП** — группа общей начальной физической подготовки для детей, не имеющих навыков выполнения гимнастических упражнений (см. табл. 3).

II. *Ступень начальной подготовки* (2-й и 3-й годы обучения) — **ГНП** — группы начальной физической подготовки, в которые принимаются дети 2-го года обучения, а также дети, проявляющие интерес и/или способности к занятиям гимнастикой (см. табл. 4).

III. *Ступень спортивного совершенствования* (4-й и 5-й годы обучения) — **УТГ** — учебно-тренировочные группы и **ГСС** — группа спортивного совершенствования. На этой ступени занимаются дети, проявившие способности к занятиям художественной (девочки) и ритмической (мальчики) гимнастикой и/или набравшие проходной балл контрольного тестирования (см. табл. 5, 6).

Таблица 2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Группа	Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в группе	Часы в неделю	Возможность получения юношеского разряда
ОНФП	1-й	3–11 лет	15–20	2	–
ГНП-1	2-й	4–11 лет	до 15	2–4	–
ГНП-2	3-й	5–11 лет	до 15	2–4	III
УТГ-1	4-й	6–11 лет	до 12	4–6	III, II
ГСС	5-й	7–11 лет	до 10	6–8	III, II, I

Учебно-тематические планы

I. Ступень общего развития

Таблица 3

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	—
2	Теоретическая подготовка	7	—
3	Общая и специальная физическая подготовка	—	72
3.1	Гимнастические упражнения	—	57
3.2	Акробатические упражнения	—	6
3.3	Хореографическая подготовка	—	3
3.4	Работа с предметами	—	6
4	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты		16
5	Подготовка к показательным итоговым выступлениям	По специальному плану	
	Итого	8	88
	Всего	96	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

2. Теоретическая подготовка.

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

Возрастная категория занимающихся — до 5 лет. На начальном этапе до усвоения детьми ритма движений рекомендуется проводить занятия под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям.

Возрастная категория — свыше 5 лет. Занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения.

В практический материал данного раздела программы входят:

- упражнения для разминки;
- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

В программу **упражнений разминки** включены:

- в *общую разминку* — упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;

- в *партерную разминку* — элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении/из положения лежа;

- в *разминку у опоры* — элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении.

Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Малышам демонстрируются и разъясняются последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

Специальная физическая подготовка. Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребенка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

3.1. Гимнастические упражнения.

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие — «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

3.2. Акробатические упражнения.

В базовую программу входят:

- «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- кувырки в сторону, вперед, назад.

3.3. Хореографическая подготовка.

В хореографическую подготовку входят:

- «Демь плив» — полуприседы в I и II хореографических позициях;
- приставные шаги в сторону;
- упражнения с предметами (мягкой игрушкой — для детей 3—5 лет, скакалкой, мячом) — правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку;
- ходьба в различном темпе (среднем, медленном, бы-

стром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;

— упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4).

Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам. В каждое занятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп.

Принцип обучения — от простого к сложному.

3.4. Работа с предметами.

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

4. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.

В программе в основном используются *музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами*. Они должны способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в ребенке воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе. Игры являются одним из важнейших методов обучения по этой программе. Для детей 3—6 лет рекомендуется удлинять игровую часть занятий и проводить изучение упражнений в игровой форме.

С правилами *спортивных эстафет* дети знакомятся с самого начала обучения. На каждом занятии проведение игр чередуется со спортивными эстафетами.

Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры рекомендуется проводить с учетом физического развития ребенка и его физической подготовленности.

Педагогу в процессе всего времени занятий необходимо контролировать правильную осанку ребенка.

5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

II. Ступень начальной подготовки

Таблица 4

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	—
2	Теоретическая подготовка	7	—
3	Общая и специальная физическая подготовка		82—150
3.1	Гимнастические упражнения и комплексы	—	67—106
3.2	Акробатические упражнения	—	6—12
3.3	Хореографическая подготовка	—	3—10
3.4	Работа с предметами	—	6—12
4	Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты		6—10
5	Подготовка к показательным итоговым выступлениям	—	24
	Итого	8	88—184
	Всего	96—192	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Знакомство с мастерами художественной и ритмической гимнастики. Показательные выступления гимнастов.

2. Теоретическая подготовка.

Общие сведения о художественной (ритмической) гимнастике как виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки показательных программ.

Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Гимнастические упражнения и комплексы.

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

— общая разминка — формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;

— партерная разминка — упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;

— разминка у опоры — упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминки:

— общая разминка: бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава («Крабик»);

— партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); для гибкости позвоночника («Жеребенок»);

— разминка у опоры: «Стрела» («Тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально («Флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («Колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («Страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

— наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»);

— наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»).

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

3.2. Акробатические упражнения.

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

— кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок»;

— стойка на лопатках «Березка»;

— «Мост»;

— шпагаты.

Освоение акробатических упражнений:

— стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;

— «Мост» и выход из «Моста»;

— переворот боком — «Колесо».

3.3. Хореографическая подготовка.

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа.

Разучивание новых танцевальных движений:

- «Полька»;
- «Ковырялочка».

3.4. Работа с предметами.

Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча.

Освоение техники передачи и удержания булавы; движений вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом.

Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов мяча от пола.

4. Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.

Изучение правил безопасности при участии в играх.

Изучение правил игр и игра по ролям.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром, очень медленном, очень быстром под музыкальное сопровождение. Развитие синхронности темпа музыки и движения. Упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4). Упражнения на изменение звука: передача музыкального динамического оттенка на тихо и громко звучащую музыкальную фразу.

Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый Волк», «Красная Шапочка» и др. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др.

Изучение правил безопасности при участии в эстафетах.

Изучение общих правил спортивных эстафет.

Изучение правил эстафет с мячом, обручем, скакалкой и т. д. Изучение правил судейства эстафет. Самостоятельные занятия по проведению и судейству эстафет.

5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога. Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в соединении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин.

Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений.

Допускаются выступления с демонстрацией отдельных освоенных упражнений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	–
2	Теоретическая подготовка	7	–
3	Общая и специальная физическая подготовка	–	82–150
3.1	Гимнастические упражнения и комплексы	–	37–76
3.2	Акробатические упражнения	–	6–12
3.3	Хореографическая подготовка	–	3–10
3.4	Работа с предметами	–	6–12
4	Музыкально-сценические, музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты	–	6–10
5	Упражнения классификационной программы	–	24
6	Подведение итогов, показательные выступления и тестирование	По специальному плану	
	Итого	8	88–184
	Всего	96–192	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Знакомство с мастерами художественной гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

2. Теоретическая подготовка.

Основы художественной и ритмической гимнастики. Правила проведения соревнований, обсуждение постановки показательных программ.

Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личной гигиены гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем.

Требования техники безопасности на занятиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Организация самостоятельных тренировок.

Оказание содействия и помощи ребенку в определении гимнастических, акробатических упражнений, хореографиче-

ских (танцевальных) движений для включения в программу самостоятельной тренировки с учетом коррекции развития основных физических качеств.

Закрепление пройденного материала с учетом увеличения физической нагрузки при разминках и совершенствования выполнения упражнений.

В процессе обучения ребенок приобретает навыки выполнения физических упражнений; умение подбирать упражнения и составлять из них комплексы для самостоятельных тренировок с учетом коррекции развития своих физических качеств; осваивает правильное дыхание при выполнении упражнений.

3.1. Гимнастические упражнения и комплексы.

Освоение новых упражнений по видам разминки:

— партнерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Арлекино», «Циркуль»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»); боковой шпагат, наклоны в стороны («Коромысло»);

— разминка у опоры: растяжка с помощью руки вперед, назад («Росточек»); наклон назад из положения стоя («Арочка»); наклон назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок («Вопросик»); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» на 45° и 90° (вперед и в сторону), «Пружинка».

Упражнения для развития равновесия: обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах; равновесие «Арабеск» («Ласточка»).

Упражнения для развития прыгучести: «Кабриоль» (вперед, назад); «Ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами: прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами; прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами.

Упражнения для развития гибкости: наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»); наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»); стойка на предплечьях (ноги в различных позициях — «Свечка»).

Повороты: обучение поворотам в различных позициях (начинать с вращений всего тела в простейшей позиции).

3.2. Акробатические упражнения.

Закрепление выполнения акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

— кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок»;

— стойка на лопатках «Березка»;

— стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;

— «Мост» и выход из «Моста»;

— переворот боком «Колесо».

Разучивание новых упражнений: «Мост» и вставание из этого положения (дети с хорошей координацией могут осваивать «Мост» в опоре на одной ноге), «Мост» на предплечьях, «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат); переворот боком (дети с хорошей координацией могут осваивать переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья).

3.3. Хореографическая подготовка.

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа; «Полька»; танцевальное движение «Ковырялочка».

Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки».

В процессе обучения дети должны научиться комбинировать различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальный фрагмент.

3.4. Работа с предметами.

Повторение выполнения вращений со скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»).

Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча, булавы.

Выполнение многократного вращения обруча на талии, руке, шее; серии отбивов мяча от пола.

Изучение техники вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»); небольших бросков обруча (колец) в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); бросков с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»); переброски мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»); перекатов мяча по полу («Колобок» по полу); переката мяча по двум рукам на грудь («Колобок» по руке); переката мяча с ладони на грудь; вращения булавы (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук вниз, вперед в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости; переброски булавы; работы с лентой — полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости, «Метелочка», «Спираль», «Змейка».

Педагог в процессе занятий с предметами контролирует правильную осанку детей (вертикальное положение тела, развернутые и опущенные плечи, прямые локти и вытянутые стопы).

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки. Выполнение более сложных ритмов в 2—4 такта.

4. Музыкально-сценические, музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры используются для создания определенных образов.

Изучение правил проведения спортивных эстафет. Выполнение заданий в процессе игры.

5. Упражнения классификационной программы.

Комбинации упражнений с предметом из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинации элементов и связок с предметом. Комбинации упражнений с элементами акробатики. Комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением. Участие в соревнованиях.

6. Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

Тестирование учащихся ГПН проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование — октябрь;
- контрольное тестирование — май.

III. Степень спортивного совершенствования

Таблица 6

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	—
2	Теоретическая подготовка	10	—
3	Общая и специальная физическая подготовка	—	207
3.1	Гимнастические упражнения и комплексы	—	130
3.2	Акробатические упражнения	—	10
3.3	Хореографическая подготовка, сценические постановки	—	50
3.4	Работа с предметами	—	17
4	Упражнения классификационной программы	—	70

Продолжение

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
5	Подведение итогов, показательные выступления и тестирование	По специальному плану	
	Итого	11	277
	Всего	288	

Таблица 7

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	–
2	Теоретическая подготовка	10	–
3	Общая и специальная физическая подготовка	–	281
3.1	Гимнастические упражнения и комбинации	–	150
3.2	Акробатические упражнения	–	10
3.3	Хореографическая подготовка, сценические постановки	–	100
3.4	Работа с предметами	–	21
4	Упражнения классификационной программы	–	140
5	Показательные выступления, соревнования	По специальному плану	
	Итого	11	421
	Всего	432	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ 4-ГО И 5-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Знакомство с мастерами художественной (ритмической) гимнастики. Показательные выступления гимнастов.

2. Теоретическая подготовка.

Основы художественной и ритмической гимнастики. Пра-

вила проведения соревнований (общие и специальные требования, оценка выступлений), обсуждение постановки показательных программ. Формирование групп трудностей в индивидуальной программе. Обсуждение интересных событий в мире гимнастики.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Гимнастические упражнения и комплексы.

Совершенствование выполнения гимнастических упражнений для развития координации, гибкости, прыгучести, равновесия; выполнение комбинаций упражнений. Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц.

Упражнения партерной разминки и разминки у опоры. Эти упражнения направлены на совершенствование мастерства юных гимнасток. Добавляются парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре.

3.2. Акробатические упражнения.

Совершенствование выполнения акробатических упражнений: шпагат; «Мост»; кувырки вперед, назад, в сторону; перевороты вперед, назад; перевороты боком на одну руку; темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу. Серии и комбинации переворотов.

3.3. Хореографическая подготовка, сценические постановки.

Совершенствование выполнения танцевальных элементов и шагов. Комбинации танцевальных упражнений с элементами гимнастики (акробатики). Упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее. Элементы народного и жанрового танцев.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки. Выполнение более сложных ритмов в 2—4 такта. Характер музыки, темп, форма музыкальных произведений, динамика. Учет и определение индивидуальных способностей гимнасток при подборе музыкальных произведений для произвольных упражнений.

Сценические постановки.

3.4. Работа с предметами.

Совершенствование упражнений с предметами: скакалкой, мячом, лентой, булавами, обручем.

Выполнение комбинаций гимнастических упражнений с предметами.

4. Упражнения классификационной программы.

Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений с предметами и без предметов. Упражнения с элементами акробатики, танца и сценического образа.

5. Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстри-

руют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

Тестирование учащихся ГПН проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование — октябрь;
- контрольное тестирование — май.

Учебно-методическое обеспечение

Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Учебное пособие для общеобразовательных организаций.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудование классной комнаты с учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5—6 человек).

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Примерная программа по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи музыкальные	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Стенка гимнастическая	П	
Мяч гимнастический	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка гимнастическая	П	
Мат гимнастический	П	
Акробатическая дорожка	К	
Ковер гимнастический (10 × 10 м)	Д	
или индивидуальные гимнастические коврики	П	
Обруч гимнастический	П	
Булавы гимнастические детские для мальчиков	П	
Булавы гимнастические детские для девочек	П	
Лента гимнастическая	П	
Станок хореографический	Д	
Зеркала передвижные	П	
Аптечка	Д	

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебно-тематические планы	7
I. Ступень общего развития	—
Учебно-тематический план 1-го года обучения	—
Содержание программы 1-го года обучения	—
II. Ступень начальной подготовки	11
Учебно-тематический план 2-го года обучения	—
Содержание программы 2-го года обучения	—
Учебно-тематический план 3-го года обучения	14
Содержание программы 3-го года обучения	—
III. Ступень спортивного совершенствования	17
Учебно-тематический план 4-го года обучения	—
Учебно-тематический план 5-го года обучения	18
Содержание программ 4-го и 5-го годов обучения	—
Учебно-методическое обеспечение	20
Материально-техническое обеспечение	—



Учебное издание

Серия «Работаем по новым стандартам»

Винер Ирина Александровна
Горбулина Наталья Македоновна
Цыганкова Ольга Дмитриевна

Программа дополнительного образования
Гармоничное развитие детей
средствами гимнастики

Редакция ОБЖ и физической культуры
Заведующий редакцией *И. А. Сафронова*
Ответственный за выпуск *А. А. Панченко*
Редактор *Ю. М. Соболева*
Макет и внешнее оформление *А. А. Песиной*
Технический редактор и верстальщик *Е. В. Саватеева*
Корректор *Е. Н. Думова*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 18.08.2020.
Формат 60 × 90¹/₁₆. Гарнитура Ньютон. Уч.-изд. л. 1,16.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3,
этаж 4, помещение 1.

Предложения по оформлению и содержанию учебников —
электронная почта «Горячей линии» — fru@prosv.ru.



Учебно-методический комплект «**Физическая культура. Гимнастика**» подготовлен специалистами АНО «Международная Академия спорта Ирины Винер» под руководством главного тренера страны по художественной гимнастике **Ирины Александровны Винер** и на основе ее авторских методик.

Учебные книги, входящие в комплект, являются принципиально новыми современными изданиями. Они разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и примерными программами по предмету «Физическая культура».

В комплект входят следующие учебные издания авторов И.А. Винер, Н.М. Горбулиной, О.Д. Цыганковой:

Программы

- Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных школ
- Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики

Учебники для общеобразовательных учреждений:

- Физическая культура. Гимнастика. 1 класс
- Физическая культура. Гимнастика. 2 класс
- Физическая культура. Гимнастика. 3–4 классы

Пособие для учителей

Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики.

ISBN 978-5-09-079223-3



9 785090 792233



ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО