

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Центр детского творчества пгт. Верхние Серги**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАУДО ЦДТ пгт.Верхние Серги  
Протокол № 1 от 02.09.2025 г

Утверждаю:  
Директор  
МАУДО ЦДТ пгт. Верхние Серги  
Е.В. Каргапольцева/  
Приказ № 8/18-ОД от 02.09.2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**«Гимнастика»**

для детей 7-11 лет

срок реализации программы: 4 года

Составитель: Коняева Г.Г.  
педагог дополнительного образования

Верхние Серги  
2025 год

# **Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика»**

## **1. Пояснительная записка**

- 1.1 Нормативно-правовая база общеразвивающей программы
- 1.2 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
- 1.3 Срок реализации учебного предмета
- 1.4 Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета
- 1.5 Форма проведения учебных аудиторных занятий
- 1.6 Цели и задачи учебного предмета
- 1.7 Методы обучения
- 1.8 Описание материально-технических условий реализации учебного предмета
- 1.9 Учебно-тематическое планирование

## **II. Содержание программы**

- 2.1 Примерный набор упражнений и годовые требования по классам

## **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

## **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

## **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

## **VI. Список учебно-методической литературы**

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативно-правовая база общеобразовательной общеразвивающей программы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 г.

## **1.2. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.**

Полноценная подготовка обучающихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания детей, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки. Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

**1.3. Срок реализации общеобразовательной программы «Гимнастика»** составляет 4 года (с 1 по 4 класс).

**1.4. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика»:**

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика» составляет 576 часов на 4 года обучения, которые распределяются следующим образом:

	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>4 год</i>
Объем времени	144 часа	144 часа	144 часа	144 часа

**1.5. Форма проведения учебных аудиторных занятий:**

мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), продолжительность урока 45 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет лучше узнать обучающихся, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

**1.6. Цели и задачи программы**

Цель:

обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- ☐ овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- ☐ обучение приемам правильного дыхания;
- ☐ обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- ☐ обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- ☐ формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- ☐ развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- ☐ развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- ☐ воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- ☐ воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

### **1.7. Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- ☐ методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- ☐ метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- ☐ метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- ☐ репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- ☐ эвристический методы (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Формы обучения

- музыкально-коммуникативные игры
- музыкально-ритмические этюды
- инсценировка детских песен
- игры на воображение и творчество
- упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка и тд)
- упражнения на развитие мелкой моторики
- танцы в кругу

Предложенные методы и формы работы по гимнастике являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

### **1.8. Описание материально-технических условий реализации программы**

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Оборудование:

Спортивный инвентарь: гимнастические коврики, гимнастические палки, гимнастические мячи для детей, полусферы, набивные мячики, скакалки, обручи.

Музыкальная колонка.

Наглядный дидактический материал.

## Учебный тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Краткая история физической культуры. Гигиенические и этические нормы.	2	1	1	Первичная диагностика – собеседование
2.	Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой, при работе с предметами, снарядами	2	1	1	Первичная диагностика – собеседование
3.	Общая физическая подготовка	30	4	26	Педагогическое наблюдение
4.	Оздоровительная гимнастика	30	4	26	Педагогическое наблюдение
5.	Профилактические комплексы упражнений	32	4	28	Педагогическое наблюдение
6.	Основы акробатики	18	2	16	Педагогическое наблюдение
7.	Растяжка (упражнения на гибкость)	18	2	16	Педагогическое наблюдение
8.	Упражнения на развитие равновесия	10	2	8	Педагогическое наблюдение
9.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
		144	20	124	

### Содержание

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;

- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;

### **Набор упражнений для 1 класса:**

- Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
- Упражнения для стоп:
  - Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
  - Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
  - Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;
- Упражнения на выворотность
  - Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
  - "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;
  - сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.
- Упражнения на гибкость вперед
  - "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
  - "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
  - Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
  - Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.
- Развитие гибкости назад
  - Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса».
  - Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
  - "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
  - Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.
- Силовые упражнения для мышц живота
  - Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.



- "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

- Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

#### 7. Силовые упражнения для мышц спины

- "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

- "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

- Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

- "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

#### 8. Упражнения на развитие шага

- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.

- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.

- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

- Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

- Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

- Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

#### 9. Прыжки:

- Temps sauté по VI позиции.

- Подскоки на месте и с продвижением.

- На месте перескоки с ноги на ногу

- "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

- Прыжки с поджатыми ногами

- «Пиноккио»

#### **Ожидаемые результаты первого года обучения:**

- Учащиеся должны знать правила исполнения изучаемых упражнений;

- Учащиеся должны уметь:

- воспринимать задания и замечания преподавателя;

- сознательно управлять своими мышцами;

- запоминать последовательность упражнений;

- творчески передавать музыкальные образы;

- ориентироваться в пространстве класса.

## Учебный тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Краткая история физической культуры. Гигиенические и этические нормы.	2	1	1	Первичная диагностика – собеседование
2.	Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой, при работе с предметами, снарядами	2	1	1	Первичная диагностика – собеседование
3.	Общая физическая подготовка	30	4	26	Педагогическое наблюдение
4.	Оздоровительная гимнастика	30	4	26	Педагогическое наблюдение
5.	Профилактические комплексы упражнений	32	4	28	Педагогическое наблюдение
6.	Основы акробатики	18	2	16	Педагогическое наблюдение
7.	Растяжка (упражнения на гибкость)	18	2	16	Педагогическое наблюдение
8.	Упражнения на развитие равновесия	10	2	8	Педагогическое наблюдение
9.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
		144	20	124	

### Содержание

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных

упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;

- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Примерный набор упражнений для 2 класса

#### 1. Упражнения для стоп

- Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине;

б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

- Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:

- Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

- Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

#### 2. Упражнения на выворотность

- «Лягушка" с наклоном вперед.

- Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

- Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

#### 3. Упражнения на гибкость вперед

- Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной.

- Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

- В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

- Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

#### 4. Развитие гибкости назад

- "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

- "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы.

Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки

находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

- "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

- Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

#### 5. Силовые упражнения для мышц живота

- "Уголок" из положения лежа.

- Стойка на лопатках без поддержки под спину.

- Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в 1 позицию.

#### 6. Силовые упражнения для мышц спины

- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища.

Партнер придерживает за колени.

- Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

- Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

- Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

#### 7. Упражнения на развитие шага.

- Лежа на полу, *battements releve lent* на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

- Лежа на полу, *grand battement jete* по 1 позиции во всех направлениях.

- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

- Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

- Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой.

Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

#### 8. Прыжки

- Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

- Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

- "Козлик". Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок.

- Прыжок в шпагат.

### **Ожидаемые результаты второго года обучения:**

Учащиеся должны:

- знать правила исполнения изучаемых упражнений;
- иметь навыки:
  - запоминания последовательности упражнений партерного экзерсиса;
  - контроля собственного исполнения и четкого музыкального исполнения;
  - осознанного эмоционального осмысления движений;
- уметь: переключать свое внимание между замечаниями преподавателя, собственной работой, музыкальным сопровождением.

### **Учебный тематический план 3 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Краткая история физической культуры. Гигиенические и этические нормы.	2	1	1	Первичная диагностика – собеседование
2.	Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой, при работе с предметами, снарядами	2	1	1	Первичная диагностика – собеседование
3.	Общая физическая подготовка	30	4	26	Педагогическое наблюдение
4.	Оздоровительная гимнастика	30	4	26	Педагогическое наблюдение
5.	Профилактические комплексы упражнений	32	4	28	Педагогическое наблюдение
6.	Основы акробатики	18	2	16	Педагогическое

					наблюдение
7.	Растяжка (упражнения на гибкость)	18	2	16	Педагогическое наблюдение
8.	Упражнения на развитие равновесия	10	2	8	Педагогическое наблюдение
9.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
		144	20	124	

## Содержание

Основные задачи:

- повторение и закрепление учебной программы 2-го года обучения;
- дальнейшая работа над развитием природных данных;
- исправление природных недостатков;
- развитие двигательной памяти;
- расширение комплекса упражнений для улучшения подвижности позвоночника;
- развитие умения ориентировки в пространстве;
- развитие музыкально-ритмической координации и выразительности исполнения.

Подготовительная часть урока включает в себя весь пройденный комплекс упражнений и введение новых усложненных общеразвивающих упражнений, направленных на развитие координации.

- Комбинированные различные виды бега с подскоками;
- Упражнения, включающие одновременную работу рук и ног (в продвижении, стоя на месте);
- Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника (наклоны вправо и влево, сгибание, и разгибание, круговые движения, скручивание);
- Различные волны корпусом (с продвижением вперед, в сторону, назад).

Основная часть урока строится на повторении ранее пройденных упражнений, с ускорением темпа исполнения, увеличением количества отрабатываемого материала и ввода новых упражнений.

- «Улитка» (сидя на полу в положении «Лягушка» выполняется «волна», за действуя грудной и поясничный отдел позвоночника);
- «Березка»;
- «Пережат» в комбинации с наклонами корпуса вправо и влево;
- Подъем корпуса (в положении лежа на животе и руками на затылке,

с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении);

- «Затяжка» (сидя на полу в положении «Лягушка» отведение ноги в выворотном положении на 90 градусов и выше при помощи правой руки с опорой на левую руку).

Задачей заключительной части урока по-прежнему остается подъем эмоционального тонуса, развитие ловкости у детей. Упражнения с элементами акробатики усложняются и становятся более разнообразными.

- «Мостик» с помощником;
- Растяжки и «Шпагаты»;
- «Колесо»;
- «Кувырок» (назад);
- Трамплинные прыжки (до 16-и раз подряд);
- Прыжки по 1-й выворотной позиции;
- Шаг польки (простой и в комбинации с подскоком, бегом согнутыми коленями назад);
- Освоения рисунка построений (основные понятия: интервал, построение в шахматном порядке, в колонну, линию, круг);
- Небольшие танцевальные комбинации.

### **Ожидаемые результаты третьего года обучения:**

Учащиеся должны знать правила:

- изучаемых движений;
- ориентации в пространстве в классе, на сцене;
- уметь: правильно исполнять программные упражнения;
- контролировать работу всех частей тела – корпуса, рук, ног, головы;
- работать в ансамбле с другими исполнителями.

### **Учебный тематический план**

#### **4 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Краткая история физической культуры. Гигиенические и этические нормы.	2	1	1	Первичная диагностика – собеседование
2.	Правила техники безопасности на	2	1	1	Первичная

	занятиях оздоровительной гимнастикой, при работе с предметами, снарядами				диагностика – собеседование
3.	Общая физическая подготовка	30	4	26	Педагогическое наблюдение
4.	Оздоровительная гимнастика	30	4	26	Педагогическое наблюдение
5.	Профилактические комплексы упражнений	32	4	28	Педагогическое наблюдение
6.	Основы акробатики	18	2	16	Педагогическое наблюдение
7.	Растяжка (упражнения на гибкость)	18	2	16	Педагогическое наблюдение
8.	Упражнения на развитие равновесия	10	2	8	Педагогическое наблюдение
9.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
		144	20	124	

## Содержание

### Основные задачи:

- повторение и закрепление всего пройденного материала;
- дальнейшая работа над развитием природных данных;
- исправление природных недостатков;
- расширение комплекса упражнений на развитие шага и силы ноги;
- работа над силой и выносливостью;
- обучение первоначальным приемам вращений;
- развитие музыкально-ритмической координации и выразительности исполнения.

Задача подготовительной части урока – повторение и закрепление изученного материала, запланированного в программе курса:

Все виды шагов, бега, подскоков комбинируются между собой и носят танцевальный характер.

Основная часть урока включает в себя полный комплекс упражнений всего курса партерной гимнастики, пройденный за четыре года, а также новые программные упражнения:



1. Комбинирование между собой упражнений с элементами акробатики:

- Колесо с выходом в шпагат;
- «Затяжка» с выходом в шпагат;
- «Кувырок» вперед с выходом на поперечный шпагат.

2. Упражнение «Магическая точка».

3. Упражнение «Воздушный поворот» (прыжок по 6-й позиции на 360 градусов: сначала  $\frac{1}{4}$  круга, 180, 360).

4. Подскок в повороте на 360 градусов с продвижением (с разворотом по 180 градусов).

5. Поворот на п/п по 6-й позиции на 360 градусов (руки открыты в сторону).

Заключительная часть урока несет в себе эмоциональный, позитивный настрой. В четвертом классе возрастает интерес детей к осознанному выполнению более усложненных гимнастических упражнений, координационно-выразительных танцевальных движений.

### **Ожидаемые результаты четвертого года обучения:**

Учащиеся должны:

- полностью усвоить весь материал, запланированный в программе;
- методически правильно исполнять изученный материал;
- овладеть навыками самостоятельной работы над исполнением изучаемого материала, координируя работу различных групп мышц, участвующих в работе;
- уметь преодолевать трудности.

## **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы «Гимнастика» и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

## **IV. Формы и методы контроля**

- практические занятия
- конкурсы
- соревнования, протоколы соревнований
- открытые занятия
- зачеты
- переводные, итоговые занятия

## **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

Методические рекомендации педагогическим работникам.

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с обучающимися педагог должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета – воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, педагог должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Педагог на занятиях помогает обучающимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти обучающихся.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники. Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение обучающихся. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы педагог мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

## **VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

### **Для педагога**

1. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
2. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1980
3. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2023
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 2021
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2015
6. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М.,2021
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М.,2020
8. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 2021