

**Принято**  
Методическое объединение  
классных руководителей  
ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск  
Протокол № 12 от 09.08.2024г.



**Утверждено**  
Директор ГБОУ ООШ №2  
г.о.Октябрьск  
*Михайловская Н.Н.*  
Михайловская Н.Н.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Утренняя гимнастика»**  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей – 11-15 лет  
Срок обучения – 1 год

Разработчик: Спиридонова С.И.,  
педагог дополнительного образования

г. Октябрьск  
2024 г.

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Утренняя гимнастика» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа имеет оздоровительный характер и направлена на овладение знаниями в области физической культуры. Изучая программу, учащиеся смогут осознать роль человека в развитии собственного здоровья.

Данная программа разработана с учетом интересов учащихся о собственном здоровье и представляет собой набор тем, необходимых детям для сохранения здоровья.

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Утренняя зарядка» физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия физической культурой - это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и, в первую очередь, гипертонии, вегетативной дистонии. Для того, чтобы добиться профилактического эффекта, необходимо заниматься физической культурой не менее двух раз в неделю по 40 минут с высокой интенсивностью. Утренняя гимнастика в этом отношении уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции. Утренняя гимнастика способствует не только оздоровлению, улучшению физической подготовленности, но и выработке культуры движений, и навыков координации и воспитанию музыкальности, чувства ритма, и формированию эстетического вкуса. Именно на развитие данных качеств направлена программа.

Таким образом, в процессе занятий формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки. Художественная гимнастика наряду с развитием физических качеств также способствует эстетическому воспитанию. Органичное сочетание движений с музыкой обуславливает танцевальный характер упражнений и придает им целостность, слитность, и яркую динамическую структуру.

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Предназначена она в помощь для тренеров, педагогов работающих в спортивных оздоровительных группах по художественной гимнастике, рассчитана на возрастные группы 11-15 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения (34 учебных недели) – 34 часа в год, 1 час в неделю.

Программа служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки по оздоровительной гимнастике. Она достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальные творческие способности.

**Отличительной особенностью программы** является если сравнивать со спортивной гимнастикой, то утренняя гимнастика - более доступный и безопасный вид спорта. Данная программа доступна для детей с разными физическими способностями.

**Педагогическая целесообразность.** Образовательный процесс основывается на следующих принципах:

- Принцип научности;
- принцип систематичности;
- принцип доступности учебного материала;
- принцип наглядности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип прочности;
- принцип индивидуализации

**Цель программы** – содействие всестороннему гармоничному развитию детей, укреплению здоровья, воспитание у обучающихся желания вести здоровый образ жизни через внедрение спортивных занятий в образовательное пространство учреждения дополнительного образования.

#### **Задачи программы**

обучающие:

- познакомить с основами методик выполнения гимнастических упражнений;
- освоить навыки выполнения упражнений и комплексов упражнений с предметами;
- разучить акробатические упражнения и комбинации;  
□ обучить навыкам составления гимнастических композиций с предметами.

воспитательные:

- воспитывать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.
- воспитание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, эстетических качеств;

развивающие:

- развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности ;

- разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы** - 11-15 лет. **Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год. Годовой календарный график составляет **34** учебных недели.

**формы обучения**

традиционные

нетрадиционные

игровые теоритические

занятия практические

занятия

индивидуальные

занятия

**Формы организации деятельности** в группах, подгруппах индивидуально.

Занятия проводятся 5 раз в неделю продолжительностью 8 мин. Продолжительность одного академического часа составляет 40 минут.

**Наполняемость учебной группы:** составляет 15-20 человек.

**Планируемые результаты** Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

Метапредметные:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений,
- выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные:

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**К концу освоения первого модуля дети овладевают знаниями:**

- история возникновения и развитие художественной гимнастики в России;

- влияние занятий художественной гимнастикой на рост и физическое развитие занимающихся;
- комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- основы личной гигиены спортсменок, режим дня.

**К концу освоения первого модуля владеют практикой:**

- выполнять комбинации упражнений без предмета;
- выполнять упражнения в определенном ритме и темпе, в соответствии с содержанием музыкального произведения.
- выполнять упражнения с предметами;

**К концу освоения второго модуля дети овладевают знаниями:**

- исторические факты развитие художественной гимнастики в системе Олимпийских игр;
- упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

**К концу освоения второго модуля владеют практикой: -**

- выполнять сложные акробатические упражнения в сочетании с основными упражнениями художественной гимнастики;
- разрабатывать с помощью учителя комплексы упражнений с предметами.
- Выполнять комбинации упражнений с предметами (этюды)
- Владеть основами ЗОЖ

**Основные формы подведения итогов реализации программы:**

- открытые занятия;
- концерты для родителей;
- участие в мероприятиях и праздниках учреждения; - проведение итоговых концертов в конце учебного года.

*Контроль, оценка результатов обучения детей:*

- «Предварительный контроль» - перед началом учебного года, а также перед изучением новой темы.
- «Промежуточный» - контрольные задания, показательные занятия.
- «Итоговый» - по окончании изучения каждого раздела и в конце учебного года. В процессе итогового контроля проводится анализ изменение поведения детей, их дел и поступков.

**Учебный план**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль I. Специальная физическая подготовка.	10 ч	1	9
2.	Модуль II. Общая физическая подготовка	6	-	6

3.	Модуль III «Гимнастический этюд»	18	1	17
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>

***Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы***

Высокий уровень – обучающийся в совершенстве владеет теорией и практикой программы- владеет основами техники упражнений без предмета и с предметами, развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.-разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия.

Средний уровень обученности – овладение базовыми упражнениями упражнений с предметами и без предмета, чувство ритма и музыкальность, знание техники безопасности на занятиях гимнастикой, акробатикой. Первая помощь при травмах.

Низкий уровень обученности – овладение упражнениями утренней гимнастики не в полном объеме, знание ТБ на занятиях.

***Формы контроля качества образовательного процесса:***

- открытые занятия;
- концерты для родителей;
- участие в мероприятиях и праздниках учреждения;
- проведение итоговых концертов в конце учебного года.

***Модуль I. Специальная физическая подготовка.***

№ темы	Темы занятия	Всего	Теория	Практика
1.1	Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. ОТ и ТБ. Санитарно-гигиенические требования на занятиях	1	1	-
1.2	Хореографическая подготовка.	1	-	1
1.3	Музыкально ритмические занятия.	1	-	1
1.4	Упражнения на развитие гибкости, пластики.	1	-	1
1.5	Акробатика индивидуальная и парах.	1	-	1
1.6	Упражнения с лентой.	1	-	1
1.7	Упражнения с обручем.	1	-	1
1.8	Упражнения с мячом.	1	-	1
1.9	Упражнения со скакалкой.	1	-	1
1.11	Индивидуальная работа	1	-	1
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>

### **Тема 1.1. Вводное занятие**

**Теория:** Знакомство с обучающимися. От и ТБ. Санитарно-гигиенические требования на занятиях.

### **Тема № 1.2. Художественная гимнастика как вид спорта**

**Теория:** знакомство с терминологией гимнастических упражнений, краткая характеристика.

Гигиена занятий, одежда, обувь и прическа гимнастического инвентаря.

### **Тема № 1.3. Хореографическая подготовка.**

**Теория:** Упражнения по хореографии необходимы учащимся для владения школой движений.

**Практика:** ходьба, бег под музыку. Упражнения на согласования движений с музыкой. Музыкальные игры. Элементы национальных и современных танцев. Позиции рук и ног. Движения рук и ног по позициям у опоры.

### **Тема №1. 4. Музыкально-ритмические движения.**

**Теория:** понятие «ритм», «такт», «музыкальная фраза».

**Практика:** танцевальные упражнения и элементы национальных танцев: приставной шаг, шаг польки, шаг вальса. Музыкальные игры. Упражнения ритмической гимнастики, аэробика. Танцевальные композиции без предмета.

### **Тема №1. 5. Упражнения на развитие гибкости, пластики.**

**Теория:** «учись владеть своим телом». Тесты на гибкость.

**Практика:** акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост, кувырок вперед и назад «шпагат». Упражнения «Волна» туловищем, руками и ногами. Пружинные движения руками и ногами в сочетании с гимнастическими упражнениями. Виды равновесия.

### **Тема №1.6. Акробатические упражнения.**

**Теория:** акробатика как составная часть художественной гимнастики.

**Практика:** стойка на руках, переворот боком, «мост» из положения стоя; «шпагат». Равновесия на месте и в движении. «Пирамидковые» упражнения в парах.

### **Тема №1.7. Упражнения с лентой.**

**Теория:** умение слитно распределять движения в пространстве, в определенном темпе.

**Практика:** махи, круги «змейки», спирали и восьмерки в различных направлениях и плоскостях в сочетании с танцевальными движениями. Бег вперед и прыжки через горизонтальную «змейку» по полу. Прыжковые упражнения с лентой.

### **Тема № 1.8. Упражнения с обручем.**

**Теория:** влияние упражнений с обручем на формирование правильной осанки.

**Практика:** техника хвата обруча и способы их изменения. Повороты обруча и вращения. Прыжки, маховые движения. Акробатика и равновесия с обручем.

## Тема № 1.9. Упражнения с мячом.

**Теория:** влияние упражнения с мячом на формирование ловкости.

**Практика:** бросок мяча левой рукой под поднятую вперед правую и ловля мяча правой рукой. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Обратить особое внимание на работу мячом без захвата. Перекаты мяча по телу. Полуакробатика и акробатика с мячом. качеств, как ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

**Практика:** махи и круги скакалкой. Прыжки через скакалку. Переводы скакалки и броски скакалки. Полуакробатика и акробатика со скакалкой.

### Методическое и дидактическое обеспечение занятий:

Т.Т. Ротерс. Учебное пособие для педагогических училищ. Москва.

«Просвещение» . 1989 г. Программа «Художественная гимнастика» для внешкольных учреждений и образовательных школ. Москва. «Просвещение» . 1986г. Хореографическая работа со школьниками. Под редакцией В.П. Ирвинг. НИИХВАПН РСФСР. Ленинград.1958.В. Пасютинская. Волшебный мир танца. М. Просвещение. 1985.Ю.А.

Сабиоров. Спортивная гимнастика. М. Просвещение. 1996.

В.Г. Батаен. Художественная гимнастика. М. Просвещение. 1986

**Форма занятий:** традиционное, практическое, комбинированное, интегрированное, занятие - игра, занятие- тренировка, занятие-соревнование, видео-занятие, занятие – викторина.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительноиллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

**Форма подведения итогов:** контрольные упражнения, собеседование, тестирование, викторина, мини-концерт.

## Модуль II «Общая физическая подготовка»

№ темы	Темы занятия	Всего	Теория	Практика
2.1	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Строевые упражнения	1	-	1
2.2	Акробатические упражнения.	2	-	2
2.3	Упражнения на развитие силы	1	-	1
2.4	Упражнения на развитие гибкости	1	-	1
2.5	Упражнения на развитие внимания	1	-	1
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>

### **Тема 2.1. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Строевые упражнения.**

**Теория:** Знакомство обучающихся с комплексом утренней гимнастики. Строевые упражнения

### **Тема № 2.2. Акробатические упражнения.**

**Теория:** акробатика как составная часть художественной гимнастики.

**Практика:** стойка на руках, переворот боком, «мост» из положения стоя; «шпагат».

Равновесия на месте и в движении. «Пирамидковые» упражнения в парах.

**Теория:** знакомство с терминологией гимнастических упражнений, краткая характеристика.

Гигиена занятий, одежда, обувь и прическа гимнастического инвентаря.

### **Тема № 2.3. Упражнения на развитие силы**

**Теория:** Упражнения по хореографии необходимы учащимся для владения школой движений.

**Практика:** ходьба, бег под музыку. Упражнения на согласования движений с музыкой.

Музыкальные игры. Элементы национальных и современных танцев. Позиции рук и ног.

Движения рук и ног по позициям у опоры.

### **Тема № 2.4. Упражнения на развитие гибкости, пластики.**

**Теория:** «учись владеть своим телом». Тесты на гибкость.

**Практика:** акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост, кувырок вперед и назад «шпагат». Упражнения «Волна» туловищем, руками и ногами. Пружинные движения руками и ногами в сочетании с гимнастическими упражнениями. Виды равновесия.

### **Тема №1. 5. Упражнения на развитие внимания.**

**Теория:** «учись владеть своим телом». Тесты на гибкость.

**Практика:** акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост, кувырок вперед и назад «шпагат». Упражнения «Волна» туловищем, руками и ногами. Пружинные движения руками и ногами в сочетании с гимнастическими упражнениями. Виды равновесия.

### **Модуль III. «Гимнастический этюд»**

№ темы	Темы занятия	Всего	Теория	Практика
3.1	Основы ЗОЖ.	2	1	1
3.2	Основы страховки и само страховки при выполнении упражнений.	2		2
3.3	Комплекс упражнений с лентой	2		2
3.4	Комплекс упражнений с обручем	2		2
3.5	Комплекс упражнений с мячом	2		2
3.6	Комплекс упражнений со скакалкой	2		2

3.7	Гимнастический этюд без предмета	2		2
3.8	Гимнастический этюд с предметами	2		2
3.9	Показательные выступления	2		2
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>

**Тема № 3.1.** Основы здорового образа жизни.

**Теория:** режим дня и питание гимнасток. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Тема № 3.2.** Основы страховки при выполнении акробатических элементов.

**Теория:** способы и приемы страховки и самостраховки.

**Тема № 3.3. Комплекс упражнения с лентой.**

**Теория:** особенности выполнения упражнений с лентой.

**Практика:** махи и круги лентой, «змейки» в сочетании с ходьбой и бегом. Спирали лентой горизонтальные и вертикальные в движении. Перешагивания и прыжки через ленту. «Мост» с лентой. «Шпагат» с лентой. Комбинации из упражнений с лентой под музыкальное сопровождение.

**Тема № 3.4. Комплекс упражнения с обручем.**

**Теория:** использование обруча для создания художественного образа.

**Практика:** махи и круги обручем, перекаты обруча и вращения, броски обруча двумя руками от груди. Ловля за нижний или ближний «край». Полуакробатика с обручем. Прыжковые упражнения в движении. Комбинации упражнений с обручем под музыкальное сопровождение.

**Тема № 3.5. Комплекс упражнений с мячом.**

**Теория:** влияние упражнения с мячом на формирование ловкости.

**Практика:** бросок мяча левой рукой под поднятую вперед правую и ловля мяча правой рукой. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Обратит особое внимание на работу мячом без захвата. Полуакробатика с мячом. броски, отбивы мяча вверх и о пол, ловля одной рукой. Выкруты в сочетании с танцевальными шагами. Перекаты мяча. Комбинации упражнений с мячом под музыкальное сопровождение.

**Тема № 3.6. Комплекс упражнения со скакалкой.**

**Теория:** правила выполнения упражнений со скакалкой.

**Практика:** прыжки с вращением скакалки со сменой прямых и согнутых ног впереди и сзади, вращая скакалку петлей. Танцевальные шаги, вращая скакалку вперед и назад. Полуакробатика со скакалкой.

**Тема № 3.7. Гимнастический этюд без предмета..**

**Теория:** особенности выполнения индивидуальных и групповых программ.

**Практика:** разработка индивидуальных, парных и групповых произвольных программ без предмета. Комбинации без предмета под музыкальное сопровождение.

### **Тема № 3.8. Гимнастический этюд с предметами.**

**Теория:** особенности выполнения индивидуальных программ.

**Практика:** Разработка индивидуальных, парных и групповых произвольных программ с предметами: лента, мяч, обруч, скакалка. Использование двух предметов в одной танцевальной программе.

### **Тема № 3.9. Показательные выступления.**

**Практика:** Выступление на сцене

### **Методическое и дидактическое обеспечение занятий:**

Г.А. Боброва. Художественная гимнастика в спортивных школах. М., 1974. А.Я. Ваганова. Упражнения классического танца. М., 1988. Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова. Игры под музыку. М., 1993. Ф.Р. Морель. Хореография в спорте. М., 1971. Художественная гимнастика / Под общей редакцией Л.П. Орлова. М., 1994. Художественная гимнастика. Классификационная программа. М., 2004. Художественная гимнастика. Правила соревнований. М., 2003. Журнал «Спорт». В.Г. Батаен. Художественная гимнастика. М. Просвещение. 1986

**Форма занятий:** традиционное, практическое, комбинированное, интегрированное, занятие - игра, занятие- тренировка, занятие-соревнование, видео-занятие, занятие – викторина.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

**Форма подведения итогов:** контрольные упражнения, собеседование, тестирование, викторина, концерты.

## Литература:

### Для педагога:

1. Т.Т. Ротерс. Учебное пособие для педагогических училищ. Москва. «Просвещение» . 1989 г.
2. Программа «Художественная гимнастика» для внешкольных учреждений и образовательных школ. Москва. «Просвещение» . 1986г.
3. Программа физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Москва. «Просвещение». 1996 г.
4. Журнал «Физкультура в школе» . №№1-12 - 1997 г.
5. Аринцева Я. В. Нормативные требования к III, II, I юношеским разрядам по художественной гимнастике. М. Советский спорт. 2002.
6. Головина Т. П. Нормативные требования к I, II, III взрослым разрядам по художественной гимнастике.
7. Хореографическая работа со школьниками. Под редакцией В.П. Ирвинг. НИИХВАПН РСФСР. Ленинград.1958.
8. В. Пасютинская. Волшебный мир танца. М. Просвещение. 1985.
9. Ю.А. Сабиров. Спортивная гимнастика. М. Просвещение. 1996.
10. В.Г. Батаен. Художественная гимнастика. М. Просвещение. 1986.
11. Г.А. Боброва. Художественная гимнастика в спортивных школах. М., 1974.
12. А.Я. Ваганова. Упражнения классического танца. М., 1988.
13. Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова. Игры под музыку. М., 1993.
14. Ф.Р. Морель. Хореография в спорте. М., 1971.
15. Художественная гимнастика / Под общей редакцией Л.П. Орлова. М., 1994.
16. Художественная гимнастика. Классификационная программа. М., 2004.
17. Художественная гимнастика. Правила соревнований. М., 2003.
18. Журнал «Спорт».

### Для учащихся:

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /
2. М.Ф. Литвинова "Русские народные подвижные игры" Москва, Просвещение,1986.
3. Т. Нестерюк, Шкода А. "Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей" Москва, ДТД, 1993.
4. Н.В. Гуреев. "Активный отдых" Москва, Советский спорт, 1991.
5. М. А. Годик, А.М. Барамидзе, «Стретчинг подвижность гибкость».