

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»  
Протокол № 03/21  
от « 31 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 17/08  
от « 31 » 08 2021 г.  
Директор ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»  
И.В. Поликарпова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ»

Возраст обучающихся: 7-17 лет.  
Срок реализации: 5 лет.

Разработчик:  
**Поцелуева Анна Петровна,**  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гимнастика — один из видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки не только спортсменов, но и танцоров. Гимнастика, в особенности художественная и ритмическая, добавляет новые возможности в развитие детей, так как имеет разнообразные истоки: гимнастические, пластические и ритмические системы, народный и классический танцы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика для всех» разработана в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре детского и юношеского музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс» с учётом задач и репертуара коллектива, в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования<sup>1</sup>.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Актуальность программы** заключается в компенсации дефицита двигательной активности детей. Занятия гимнастикой развивают не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

### **Адресат программы**

Программа «Гимнастика для всех» предназначена для детей в возрасте 7-17 лет, желающих развить свои физические и танцевальные способности. Для начала занятий по программе детям не обязательно иметь хорошие физические данные. Но обязательно не иметь противопоказаний для занятий.

**Объем и срок освоения программы:** 360 часов, 5 лет обучения.

**Цель программы:** развитие физических данных и творческих способностей учащихся средствами художественной гимнастики.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- сформировать элементарные знания по физиологии, анатомии и гигиене человека;
- сформировать знания о видах гимнастики;
- освоить специальную терминологию в разных видах гимнастики;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- научить базовым навыкам выполнения гимнастических упражнений без предметов;
- научить базовым навыкам выполнения гимнастических упражнений с предметами (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента);
- сформировать умения придавать движениям различную эмоциональную окраску, танцевальность, легкость, свободу и изящество.

#### *Развивающие:*

- гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся;
- развитие специальных качеств: музыкальность, выразительность и артистизм;
- развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации движений, прыгучести, равновесия и выносливости.

#### *Воспитательные:*

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности;
- воспитание эстетического вкуса;
- приобщение занимающихся к здоровому образу жизни;

<sup>1</sup>1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р

- воспитание морально-волевых качеств личности: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- формирование коммуникативных способностей.

### **Условия реализации программы**

На 1-й год обучения по программе «Гимнастика для всех» принимаются все желающие в возрасте 7-12 лет при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой и физическим нагрузкам в целом.

Возможен дополнительный прием в коллектив на 2-ой и последующий годы обучения при условии владения необходимыми знаниями и навыками.

#### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная -- со всем составом объединения, когда идет объяснение нового, постановка учебных задач, показ техники выполнения, определение средств и методов достижения цели, инструктаж при разучивании и повторении несложных упражнений;
- групповая -- наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности - выполнение упражнений на закрепление, совершенствование ранее освоенных упражнений или комбинаций, гимнастических связок и элементов;
- индивидуальная -- предусматривает подготовку отдельного учащегося к выполнению сложных элементов; выполнение заданий, направленных на выявление степени подготовленности занимающихся.

#### **Формы проведения занятий:**

- тренировка
- репетиция
- соревнование
- технический зачет
- контрольные соревнования
- концерт

#### **Материально-техническое оснащение программы**

Для успешной реализации программы необходим спортивный зал, оборудованный:

- гимнастической стенкой,
- гимнастическими скамейками,
- поролоновыми матами,
- жесткими гимнастическими матами (полипропилен),
- специальным напольным покрытием (гимнастический ковер),
- гимнастическими предметами (скакалки, обручи, мячи, ленты, булавы).

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

- длинную и короткую спортивную форму;
- чешки (балетки).

### **Планируемые результаты**

#### *Предметные*

По окончании обучения по программе учащиеся

*будут знать:*

- общие сведения о гимнастике, ее видах,
- начала анатомии и физиологии человека,
- основы биомеханики,
- гимнастическую терминологию,
- правила поведения в коллективе;
- правила построения программ
- правила проведения соревнований

*будут уметь:*

- применять полученные знания на практике,
- владеть своим телом,
- ориентироваться в пространстве и времени,
- владеть основами техники разученных гимнастических упражнений,
- уметь ритмично выполнять элементы и связки в хореографических постановках,
- творчески подходить к выполнению поставленных задач,
- создавать и поддерживать доброжелательную атмосферу в коллективе,
- достигать поставленную цель.

*Метапредметные:*

- сформировано умение самостоятельно контролировать свое время;
- понимают ценность здоровья, ведут здоровый образ жизни;
- сформированы навыки конструктивного общения;
- имеют опыт участия в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности.

*Личностные:*

- наличие устойчивой мотивации и интереса к занятиям;
- развита пластичность, гибкость, общая физическая выносливость, хореографические данные (подъем стопы, танцевальный шаг, выворотность, гибкость спины; эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата);
- развиты внимание, творческая фантазия, наблюдательность, наглядно-образное, ассоциативное мышление, хореографическая память;
- наличие умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства и воли в достижении поставленных целей;
- развит эстетический (художественный) вкус;
- умение ориентироваться в системе ценностных отношений личности к себе, другим людям, моральных нормах и общечеловеческих ценностях.