

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 156 ИМ. Б.И. РЯБЦЕВА»

Принято

Педагогическим советом МАОУ  
«Школа №156 им. Б. И.Рябцева»

Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Утверждено

Приказом директора МАОУ  
«Школа №156 им. Б. И. Рябцева»

№ 354/2 от 31.08.2023 года

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Основы художественной гимнастики»

Программа рассчитана на учащихся (детей) 3-16 лет  
Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель программы:  
Максимкина А.В. – педагог  
дополнительного образования

Нижний Новгород  
2023

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Основы художественной гимнастики» физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Основы художественной гимнастики» физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с: "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года" Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р.

### **Актуальность и отличительные особенности.**

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

- 1) нравственность – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
- 2) волевые проявления – смелость, решительность, настойчивость и др.;
- 3) отношение к труду – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
- 4) эстетика – ощущения и оценка красоты движений, поз;
- 5) здоровый образ жизни – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
- 6) мировоззрение – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

Широкая гамма выразительных средств художественной гимнастики постигается в программе благодаря музыкально-ритмическому обучению. Положительное влияние музыки проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. Музыка активизирует волевые усилия, вызывает сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству. Конкретные задачи музыкально-ритмического обучения состоят в том, чтобы научить детей:

- точно и правильно воспроизводить характер музыки, размер такта;
- воспроизводить посредством движения изменение темпа, ритма и динамики музыкального произведения.

Разнообразные формы музыкально-ритмического обучения в период предварительной подготовки, музыкальные игры (сюжетные или соревновательные), музыкально-двигательные задания, танцы и танцевальные связки, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, но и оказывать влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. В этом заключается актуальность данной программы.

## **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на освоение в течение 1 года с возможным продолжением девочек в возрасте от 3 до 17 лет. Группы должны формироваться с учетом возраста девочек и физических способностей.

## **Цели и задачи**

### **Цели программы:**

- содействие физическому развитию ребенка средствами художественной гимнастики;
- создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие формированию грациозности, изящества, воспитанию хороших манер поведения, развитие пластики движений.

### **Задачи программы:**

### **Предметные**

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;
- подготовка к выполнению комплекса ГТО;
- обучение инструкторской и судейской практике;
- обеспечение всесторонней физической, спортивно-технической и элементарной теоретической подготовки спортсменов.

### **Личностные**

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- воспитание дисциплины, чувства товарищества;
- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям.

### **Метапредметные**

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формировать эстетический вкус, чувство гармонии.
- совершенствование общей и специальной физической подготовки учащихся;

- развитие способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений
- развитие социальной активности учащихся
- повышение функциональных возможностей организма учащихся
- укрепление здоровья
- закаливание

### Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения делятся по этапам подготовки: УТГ 8-16 лет -300 часов, СОГ 6-14 лет -300 часов, ГНП 5-7 лет -300 часов, ЮГ 3-6 лет -120 часов, ОФП 6-14лет – 120 часов. Количество лет, необходимых для освоения программы: 1 год с возможным продолжением. Наполняемость группы до 12 человек.

Год обучения	Этап подготовки	Возраст	Общее количество часов	Количество тренировок в неделю	Количество часов в неделю
1	Учебно-тренировочный	8-16	300	5	7,5
1	Спортивно-оздоровительный	6-14	300	4	7,5
1	Начальная подготовка	5-7	300	4	7,5
1	«Юная гимнастка»	3-6	120	3	3
1	Общей физической	6-14	120	2	3

**Формы и режим занятий, календарно учебный график** продолжительность 1 академического часа – 45 минут

Тренировочные занятия для учебно-тренировочных групп- 5 раз в неделю по 1,5 академических часа (70 минут)

Месяц	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь		
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Часы	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5

Месяц	Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь			
Недели	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Часы	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	

Тренировочные занятия для спортивно-оздоровительных групп и начальной подготовки- 2 раза в неделю по 1,7 академических часа (80 минут) и 2 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут)

Месяц	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь		
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Часы	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5

Часы	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	
Месяц	Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь			
Недели	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Часы	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5

Тренировочные занятия для групп «Юная гимнастка» - 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут)

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Часы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Месяц	Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь			
Недели	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Часы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Тренировочные занятия для групп общей физической подготовки - 2 раза в неделю по 1,5 академических часа (70 минут)

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Часы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Месяц	Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь			
Недели	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Часы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

**Предлагаемые формы и методы:** тренировки, беседы, просмотр записей соревнований, психологические тренинги, соревнования, сдача нормативов, спортивные игры, контрольные испытания и др.

Физическая подготовка осуществляется на базе школы. Подготовка к сдаче норм ведется в процессе учебно-тренировочных занятий в течение учебного года. С целью улучшения и контроля физической подготовленности занимающихся регулярно проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и спортивному судье.

Хорошая техническая подготовленность – главное в овладении спортивным мастерством.

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

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировка);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы)

могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

### **Прогнозируемые результаты и способы определения из результативности:**

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
  - приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
  - приобретут необходимые гигиенические навыки;
  - разовьют физические и психомоторные качества;
  - укрепят здоровье;
  - научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
  - разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
  - научатся красиво, грациозно двигаться.
- Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные:**

- развитие мотивов спортивной деятельности;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий;
- развитие концентрации и распределения внимания,
- общее укрепление и оздоровление организма;
- умение понимать собственное тело, управлять им, избегание травм опасных ситуаций;
- развитие выносливость, скоростно-силовых способностей, укрепление мышц рук, ног;
- развитие качеств лидера: целеустремленности и настойчивости, стремления побеждать;
- умение выразить себя как индивидуально, так и в группе.

#### **Мета предметные:**

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- уметь организовать самостоятельные занятия художественной гимнастикой, а также, с группой товарищей;
- умение организовывать и проводить соревнования;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

#### **Предметные:**

- освоение двигательных умений и навыков, их применение при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по художественной гимнастике;

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики и заболеваний средствами художественной гимнастики;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по художественной гимнастике. Ребенок должен использовать объяснение, показ.

Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность. Для более старших гимнасток уровень этот направлен на спортивный результат и соревновательный опыт.

### **Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

#### **Условия набора в коллектив**

В объединение принимают девочек, желающие заниматься художественной гимнастикой и получившие разрешение врача. Отбора по физическим данным при приеме в объединение не производится. Возможен дополнительный набор при наличии свободных мест.

В группе по норме наполняемости должно быть 12 человек.

При успешном выполнении нормативов учащиеся могут переходить в следующую возрастную группу, или остаются заниматься в группе, соответствующей их физической подготовленности. Если в объединении организуется несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом уровня физического развития и спортивной квалификации.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Занятия должны основываться на общей физической подготовке спортсменов, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке гимнасток надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешных выступлений.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:** Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-поход (прогулка), показательные выступления, беседа, беседа-игра.

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы обучение, по мере необходимости, проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

	<b>Показатели</b>	<b>Методы определения</b>
Первая стартовая диагностика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Уровень физического развития;</li> <li>– уровень физической подготовки;</li> <li>– функциональное состояние систем организма;</li> <li>– уровень психического развития</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Антропометрические данные;</li> <li>– медицинское обследование;</li> <li>– наблюдения</li> </ul>
Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Уровень физической подготовленности;</li> <li>– уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Тесты;</li> <li>– тесты, наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка</li> </ul>
Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Уровень физической подготовленности;</li> <li>– уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками;</li> <li>– уровень физического развития;</li> <li>– уровень психического развития, воспитанности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тесты, показательные выступления, соревнования;</li> <li>– медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ);</li> <li>– тесты, анкеты, наблюдения педагога</li> </ul>

### **Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы для детей учебно – тренировочной группы 8-16 лет**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>К концу года обучения дети должны</b>
1	Введение в курс занятий	1	1	–	входной	<b>знать:</b> – приемы

2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	2	2	-	Текущий, промежуточный	<p>расслабления;</p> <p>– элементарные сведения об организме человека;</p> <p>– правила здорового питания;</p> <p><b>уметь:</b></p> <p>– контролировать свое самочувствие;</p> <p>– выполнять движения под музыку;</p> <p>– выполнять танцевальные шаги;</p> <p>– выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;</p> <p>– согласованно выполнять двигательные действия;</p> <p>– выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики</p>
3	Психологическая подготовка	4	4	-	Текущий, промежуточный	
4	Правила соревнований и их организация	3	3	-	Текущий, промежуточный	
5	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19	Текущий, промежуточный	
6	Подготовка групповых программ	20	1	19	Текущий, промежуточный	
7	Прыжковые упражнения	20	1	19	Текущий, промежуточный	
8	Танцевальные упражнения	20	1	19	Текущий, промежуточный	
9	Акробатика	10	1	9	Текущий, промежуточный	
10	Подготовка по видам многоборья	40	1	39	Текущий, промежуточный	
11	Упражнения со скакалкой	20	1	19	Текущий, промежуточный	
12	Упражнения с обручем	20	1	19	Текущий, промежуточный	
13	Упражнения с мячом	20	1	19	Текущий, промежуточный	
14	Упражнения с булавами	20	1	19	Текущий, промежуточный	

15	Упражнения с лентой	20	1	19	Текущий, промежуточный
16	Музыкально-ритмическая подготовка	15	1	14	Текущий, промежуточный
17	Основы хореографии	15	1	14	Текущий, промежуточный
18	Показательные выступления, соревнования	30	-	30	Итоговый
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	23	277	

### Особенности методики

Занятия проводятся 5 раз в неделю по 1,5 академических часа. К шести годам жизни ребенка движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат. На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Ребенок должен использовать объяснение, показ. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность. Для более старших гимнасток уровень этот направлен на спортивный результат и соревновательный опыт.

### Содержание. Методическое обеспечение:

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1	Введение в курс занятий	– Правила поведения в спортзале; – медицинский контроль; – противопожарная безопасность	Провести профилактическую беседу
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	– Утренняя разминка; – режим питания, здоровое питание; – организм человека;	Формы проведения занятий: диспут, беседа. Используются наглядные пособия

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– красивая осанка;</li> <li>– вредные привычки;</li> <li>– приемы расслабления;</li> <li>– контроль самочувствия</li> </ul>	
3	Психологическая подготовка	<p>Значение подготовки, средства воспитания психических качеств, способностей и контроль уровня их развития. Психорегуляция. Настройка на соревнования. Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера, настройка на соревнования.</p>	<p>Формы проведения занятий: диспут, беседа.</p> <p>Используются наглядные пособия</p>
4	Правила соревнований и их организация	<p>Изучение основных правил, требований к организации и проведению соревнований. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры. Судейство соревнований. Организация и проведение соревнований.</p>	<p>Формы проведения занятий: диспут, беседа.</p> <p>Используются наглядные пособия</p>
5	Общая и специальная физическая подготовка	<p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевой шаг;</li> <li>– общие понятия о дистанции и интервалах</li> </ul>	<p>Уделять внимание качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку</p>
		<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для развития отдельных</li> </ul>	<p>Составляется комплект ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется развитию гибкости. Комплексы</p>

		<p>групп мышц;</p> <p>– упражнения для развития двигательных качеств</p>	<p>составляются в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости</p>
		<p>Игры и игровые упражнения:</p> <p>– обучающие игры;</p> <p>– малоподвижные игры;</p> <p>– эстафеты;</p> <p>– упражнения из других видов спорта</p>	<p>Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды). Важно воспитывать чувство уважения к сопернику</p>
		<p><b>Специальная физическая подготовка (техническая)</b></p> <p>Базовые упражнения:</p> <p>– упражнения для правильной постановки ног и рук;</p> <p>– упражнения в равновесии;</p> <p>– равновесие в стойке на левой, на правой ноге;</p> <p>– переднее равновесие;</p> <p>– равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге</p>	<p>Правильная постановка ног и рук достигается с помощью классического экзерсиса. Основные элементы выполняются из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат</p>
6	Подготовка групповых программ	<p>Композиции групповые по 5 человек в команде</p> <p>-без предмета</p> <p>-со скакалкой</p> <p>-с обручем</p> <p>- с мячом</p> <p>- с булавами</p> <p>- с лентой</p>	<p>По мере усвоения предметной подготовки составляются композиции, которые выполняются по музыку. Набор этих упражнений индивидуальный и групповой. Количество постановок зависит от возраста гимнасток и от разряда по которому выступают.</p>
7	Прыжковые упражнения	<p>– Прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до</p>	<p>Прыжки выполняются после разминки. Переходить к более</p>

		<p>360°;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разножка;</li> <li>– прыжок прогнувшись;</li> <li>– прыжок со сменой ног;</li> <li>– подбивной прыжок</li> </ul>	<p>сложным прыжкам можно лишь после освоения простых. Дозировка должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить деформацию стопы</p>
8	Танцевальные упражнения	<p>Танцевальные шаги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– острый;</li> <li>– скрестный;</li> <li>– скользкий;</li> <li>– перекатный шаг галопа;</li> <li>– шаг польки;</li> <li>– шаг вальса</li> </ul>	<p>При разучивании танцевальных шагов используется целостный метод обучения, а при разучивании более сложных танцевальных шагов (полька, вальс) движения расчленяют</p>
9	Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее;</li> <li>– «колесо»;</li> <li>– кувырок назад;</li> <li>– кувырок боком</li> </ul>	<p>По мере усвоения акробатических элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку.</p> <p>Важно обеспечить страховку на начальном этапе обучения</p>
10	Подготовка по видам многоборья	<p>Композиции индивидуальные</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-без предмета</li> <li>-со скакалкой</li> <li>-с обручем</li> <li>- с мячом</li> <li>- с булавами</li> <li>- с лентой</li> </ul>	<p>По мере усвоения предметной подготовки составляются композиции, которые выполняются по музыку. Набор этих упражнений индивидуальный и групповой. Количество постановок зависит от возраста гимнасток и от разряда по которому выступают.</p>
11	Упражнения со скакалкой	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Круги скакалкой;</li> <li>– вращения вперед, назад;</li> <li>– вращения скрестно, вперед, назад;</li> <li>– перехваты скакалки около отдельных частей тела;</li> <li>– прыжок вперед, назад;</li> <li>– переброски;</li> <li>– высокий бросок</li> </ul>	<p>Упражнения следует тщательно дозировать ввиду их высокой интенсивности.</p> <p>Изученные элементы можно закреплять, используя игры-эстафеты</p>

12	Упражнения обручем	с	-вращения, передачи, отбивы, вертушки, переброски  - элементы мастерства и трудностей предмета	Упражнения следует тщательно дозировать ввиду их высокой интенсивности.  Изученные элементы можно закреплять, используя игры-эстафеты
13	Упражнения мячом	с	– Передача около туловища; – передача над головой, под ногами; – отбивы со сменой ритма; – отбивы однократные и многократные; – бросок двумя руками; – бросок одной рукой; – ловля с броска в перекат по двум рукам; – обволакивания	Упражнения с мячом способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, а также формированию пластичности и мягкости движений.  Используются мячи диаметром 15–17 см
14	Упражнения булавами	с	- Вращения, переброски, ловли, перекаты, передачи  - элементы мастерства и трудностей предмета	Упражнения с булавами способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, и продуктивно способствует работе двумя руками
15	Упражнения лентой	с	- вращения, круги, переброски, передачи, проходки, эшапе  - элементы мастерства и трудностей предмета	Лента способствует формированию пластичности и мягкости движений и сложнокоординированных элементов
16	Музыкально-ритмическая подготовка		– Понятия: мотив, мелодия; – распознавание характера музыки; – музыкально-сюжетные игры; – танцы	При показе и объяснении заданий следует учитывать возрастные особенности, чтобы дети правильно осмыслили характер и содержание музыки и сумели выразить это посредством движений.  Задания надо стремиться делать творческими, разнообразными, активно воздействуя на воображение детей

17	Основы хореографии	<p><u>Exercise (экзерсис) у станка.</u></p> <p><u>Народно-характерные этюды на середине.</u></p> <p><u>Народно—характерные танцы на середине.</u></p>	<p>Все эти три части народно-характерного урока являются достаточно самостоятельными, и нередко при подготовке спортсменов специалисты применяют только одну из них. Однако начинать знакомить учеников с элементами народно-характерных танцев следует, соблюдая определенный порядок: изучение народно-характерных этюдов и танцев на середине начинается после того, как проведена предварительная работа у станка. Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнениями. По мере освоения всех трех частей народно-характерного урока можно оставить для регулярного использования только одну из них.</p>
18	Показательные выступления, соревнования	<p>Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях и соревнованиях</p>	<p>Организованные поездки по городу и области со сборной командой.</p>

**Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы для детей начального уровня подготовки 5-7лет и спортивно-оздоровительных групп 6-14лет**

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля	К концу года обучения дети должны
1	Введение в курс занятий	1	1	–	входной	<b>знать:</b> – приемы расслабления;
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	2	2	-	Текущий, промежуточный	– элементарные сведения об организме человека; – правила здорового питания;
3	Психологическая подготовка	4	4	-	Текущий, промежуточный	<b>уметь:</b> – контролировать

4	Правила соревнований и их организация	3	3	-	Текущий, промежуточный	<p>свое самочувствие;  — выполнять движения под музыку;  — выполнять танцевальные шаги;  — выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;  — согласованно выполнять двигательные действия;  — выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики</p>
5	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19	Текущий, промежуточный	
6	Подготовка групповых программ	20	1	19	Текущий, промежуточный	
7	Прыжковые упражнения	20	1	19	Текущий, промежуточный	
8	Танцевальные упражнения	20	1	19	Текущий, промежуточный	
9	Акробатика	10	1	9	Текущий, промежуточный	
10	Подготовка по видам многоборья	40	1	39	Текущий, промежуточный	
11	Упражнения со скакалкой	20	1	19	Текущий, промежуточный	
12	Упражнения с обручем	20	1	19	Текущий, промежуточный	
13	Упражнения с мячом	20	1	19	Текущий, промежуточный	
14	Упражнения с булавами	20	1	19	Текущий, промежуточный	
15	Упражнения с лентой	20	1	19	Текущий, промежуточный	
16	Музыкально-ритмическая подготовка	15	1	14	Текущий, промежуточный	
17	Основы хореографии	15	1	14	Текущий, промежуточный	

18	Показательные выступления, соревнования	30	-	30	Итоговый	
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	23	277		

### Особенности методики

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1,7 и 2 академических часа. К пяти шести годам жизни ребенка движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат. На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Ребенок должен использовать объяснение, показ. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность. Для более старших гимнасток уровень этот направлен на спортивный результат и соревновательный опыт.

### Содержание. Методическое обеспечение:

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1	Введение в курс занятий	– Правила поведения в спортзале; – медицинский контроль; – противопожарная безопасность	Провести профилактическую беседу
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	– Утренняя разминка; – режим питания, здоровое питание; – организм человека; – красивая осанка; – вредные привычки; – приемы расслабления; – контроль самочувствия	Формы проведения занятий: диспут, беседа. Используются наглядные пособия
3	Психологическая подготовка	Значение подготовки, средства воспитания психических качеств, способностей и контроль уровня их развития. Психорегуляция.	Формы проведения занятий: диспут, беседа. Используются наглядные пособия

		Настройка на соревнования. Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера, настройка на соревнования.	
4	Правила соревнований и их организация	Изучение основных правил, требований к организации и проведению соревнований. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры. Судейство соревнований. Организация и проведение соревнований.	Формы проведения занятий: диспут, беседа.  Используются наглядные пособия
5	Общая и специальная физическая подготовка	<b>Общая физическая подготовка</b>  Строевые упражнения: – строевой шаг; – общие понятия о дистанции и интервалах	Уделять внимание качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку
		Общеразвивающие упражнения: – упражнения для развития отдельных групп мышц; – упражнения для развития двигательных качеств	Составляется комплект ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется развитию гибкости. Комплексы составляются в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости
		Игры и игровые упражнения: – обучающие игры;	Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды). Важно воспитывать

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– малоподвижные игры;</li> <li>– эстафеты;</li> <li>– упражнения из других видов спорта</li> </ul>	чувство уважения к сопернику
		<p><b>Специальная физическая подготовка (техническая)</b></p> <p>Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для правильной постановки ног и рук;</li> <li>– упражнения в равновесии;</li> <li>– равновесие в стойке на левой, на правой ноге;</li> <li>– переднее равновесие;</li> <li>– равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге</li> </ul>	Правильная постановка ног и рук достигается с помощью классического экзерсиса. Основные элементы выполняются из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат
6	Подготовка групповых программ	<p>Композиции групповые по 5 человек в команде</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-без предмета</li> <li>-со скакалкой</li> <li>-с обручем</li> <li>- с мячом</li> <li>- с булавами</li> <li>- с лентой</li> </ul>	По мере усвоения предметной подготовки составляются композиции, которые выполняются по музыку. Набор этих упражнений индивидуальный и групповой. Количество постановок зависит от возраста гимнасток и от разряда по которому выступают.
7	Прыжковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°;</li> <li>– разножка;</li> <li>– прыжок прогнувшись;</li> <li>– прыжок со сменой ног;</li> <li>– подбивной прыжок</li> </ul>	Прыжки выполняются после разминки. Переходить к более сложным прыжкам можно лишь после освоения простых. Дозировка должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить деформацию стопы
8	Танцевальные упражнения	<p>Танцевальные шаги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– острый;</li> <li>– скрестный;</li> </ul>	При разучивании танцевальных шагов используется целостный метод обучения, а при разучивании

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– скользящий;</li> <li>– перекатный шаг галопа;</li> <li>– шаг польки;</li> <li>– шаг вальса</li> </ul>	более сложных танцевальных шагов (полька, вальс) движения расчленяют
9	Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее;</li> <li>– «колесо»;</li> <li>– кувырок назад;</li> <li>– кувырок боком</li> </ul>	<p>По мере усвоения акробатических элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку.</p> <p>Важно обеспечить страховку на начальном этапе обучения</p>
10	Подготовка по видам многоборья	<p>Композиции индивидуальные</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-без предмета</li> <li>-со скакалкой</li> <li>-с обручем</li> <li>- с мячом</li> <li>- с булавами</li> <li>- с лентой</li> </ul>	По мере усвоения предметной подготовки составляются композиции, которые выполняются по музыку. Набор этих упражнений индивидуальный и групповой. Количество постановок зависит от возраста гимнасток и от разряда по которому выступают.
11	Упражнения со скакалкой	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Круги скакалкой;</li> <li>– вращения вперед, назад;</li> <li>– вращения скрестно, вперед, назад;</li> <li>– перехваты скакалки около отдельных частей тела;</li> <li>– прыжок вперед, назад;</li> <li>– переброски;</li> <li>– высокий бросок</li> </ul>	<p>Упражнения следует тщательно дозировать ввиду их высокой интенсивности.</p> <p>Изученные элементы можно закреплять, используя игры-эстафеты</p>
12	Упражнения с обручем	<ul style="list-style-type: none"> <li>-вращения, передачи, отбивы, вертушки, переброски</li> <li>- элементы мастерства и трудностей предмета</li> </ul>	<p>Упражнения следует тщательно дозировать ввиду их высокой интенсивности.</p> <p>Изученные элементы можно закреплять, используя игры-эстафеты</p>
13	Упражнения с мячом	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Передача около туловища;</li> </ul>	Упражнения с мячом способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, а также формированию

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– передача над головой, под ногами;</li> <li>– отбивы со сменой ритма;</li> <li>– отбивы однократные и многократные;</li> <li>– бросок двумя руками;</li> <li>– бросок одной рукой;</li> <li>– ловля с броска в пережат по двум рукам;</li> <li>– обволакивания</li> </ul>	<p>пластичности и мягкости движений.</p> <p>Используются мячи диаметром 15–17 см</p>
14	Упражнения булавами	с <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вращения, переброски, ловли, пережаты, передачи</li> <li>- элементы мастерства и трудностей предмета</li> </ul>	<p>Упражнения с булавами способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, и продуктивно способствует работе двумя руками</p>
15	Упражнения лентой	с <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения, круги, переброски, передачи, проходки, эшапе</li> <li>- элементы мастерства и трудностей предмета</li> </ul>	<p>Лента способствует формированию пластичности и мягкости движений и сложнокоординированных элементов</p>
16	Музыкально-ритмическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понятия: мотив, мелодия;</li> <li>– распознавание характера музыки;</li> <li>– музыкально-сюжетные игры;</li> <li>– танцы</li> </ul>	<p>При показе и объяснении заданий следует учитывать возрастные особенности, чтобы дети правильно осмыслили характер и содержание музыки и сумели выразить это посредством движений.</p> <p>Задания надо стремиться делать творческими, разнообразными, активно воздействуя на воображение детей</p>
17	Основы хореографии	<p><u>Ехегсісе (экзерсис) у станка.</u></p> <p><u>Народно-характерные этюды на середине.</u></p> <p><u>Народно—характерные танцы на середине.</u></p>	<p>Все эти три части народно-характерного урока являются достаточно самостоятельными, и нередко при подготовке спортсменов специалисты применяют только одну из них. Однако начинать знакомить учеников с элементами народно-характерных танцев следует, соблюдая определенный порядок: изучение народно-характерных этюдов и танцев на середине начинается после того, как</p>

			проведена предварительная работа у станка. Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнениями. По мере освоения всех трех частей народно-характерного урока можно оставить для регулярного использования только одну из них.
18	Показательные выступления, соревнования	Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях и соревнованиях	Организованные поездки по городу и области со сборной командой.

**Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы для детей группы «Юная гимнастка» 3-6 лет**

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля	К концу года обучения дети должны
1	Введение в курс занятий	1	1	–	входной	<b>знать:</b> – историю развития художественной гимнастики;
2	Гигиенические основы занятий	2	1	1	Текущий, промежуточный	– о пользе занятий физическими упражнениями;
3	Общая и специальная подготовка	22	2	20	Текущий, промежуточный	<b>уметь:</b> – заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
4	Прыжковые упражнения	10	1	9	Текущий, промежуточный	– выполнять простейшие строевые упражнения;
5	Танцевальные упражнения	10	1	9	Текущий, промежуточный	– выполнять простые
6	Акробатика	20	1	19	Текущий, промежуточный	

7	Упражнения скакалкой	20	1	19	Текущий, промежуточный	танцевальные шаги; – выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
8	Упражнения мячом	20	1	19	Текущий, промежуточный	– выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
9	Музыкально-ритмическая подготовка	10	1	9	Текущий, промежуточный	– распознавать характер музыкального произведения
10	Показательные выступления, соревнования	5	–	5	итоговый	
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>110</b>		

### Особенности методики

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу. В возрасте 3-6 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. В 3–6 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается. В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

### Содержание. Методическое обеспечение:

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1	Введение	История развития	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в

		художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале	раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила художественной гимнастики.  Формы проведения: беседа, игра-испытание
2	Гигиенические основы занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Гигиена занятий;</li> <li>– одежда и обувь для занятий;</li> <li>– влияние занятий физической культурой на рост и развитие;</li> <li>– утренняя гимнастика</li> </ul>	Формы проведения: беседа, рассказ
3	Общая и специальная физическая подготовка	<p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– построение;</li> <li>– выравнивание;</li> <li>– ходьба на месте и в движении;</li> <li>– переход с шага на бег и обратно</li> </ul>	<p>При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения.</p> <p>Повторяется ранее усвоенный материал</p>
		<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– для рук и плечевого пояса;</li> <li>– для шеи и туловища:</li> <li>– для ног;</li> <li>– для мышц голени и стопы;</li> <li>– для развития быстроты, ловкости, общей выносливости</li> </ul>	<p>Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости.</p> <p>Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе)</p>
		<p>Игры и игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сюжетные игры;</li> <li>– обучающие игры;</li> <li>– игры с преимущественным воздействием на двигательные качества;</li> <li>– малые подвижные игры</li> </ul>	<p>Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил</p>

		<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p>Техническая подготовка</p> <p>1. Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– элементарные позы;</li> <li>– движения отдельными частями тела</li> </ul>	<p>Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме</p>
		<p>2. Специальные упражнения:</p> <p>а) упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стойка на носках;</li> <li>– переднее равновесие;</li> </ul>	<p>Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»</p>
		<p>б) волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вертикальные и горизонтальные;</li> <li>– одновременные и последовательные;</li> </ul>	<p>При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением</p>
		<p>в) вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– переступанием;</li> <li>– скрестные</li> </ul>	<p>Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат</p>
4	Прыжковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выпрямившись;</li> <li>– прогнувшись;</li> <li>– со сменой ног (спереди, сзади)</li> </ul>	<p>При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды</p>
5	Танцевальные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Шаг на полупальцах;</li> <li>– бег на полупальцах;</li> <li>– мягкий шаг;</li> <li>– высокий шаг;</li> <li>– пружинящий шаг;</li> <li>– приставной шаг</li> </ul>	<p>Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так</p>

			тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»
6	Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Стойка на лопатках;</li> <li>– «мост» из положения лежа;</li> <li>– «мост» из положения стоя с поддержкой;</li> <li>– «корзиночка»;</li> <li>– «колесо»;</li> <li>– полушпагат</li> </ul>	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей
7	Упражнения со скакалкой	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Качания и махи скакалкой;</li> <li>– круги в различных плоскостях;</li> <li>– перепрыгивания;</li> <li>– прыжок вперед;</li> <li>– прыжок назад;</li> <li>– вращения вперед – назад</li> </ul>	Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать
8	Упражнения с мячом	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перекаты по полу;</li> <li>– бросок и ловля двумя руками;</li> <li>– бросок с отбивом о стену;</li> <li>– бросок одной рукой и ловля двумя;</li> <li>– отбивы о пол;</li> <li>– перекат по рукам;</li> <li>– переброски</li> </ul>	Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально.  Диаметр мяча – 12-14 см
9	Музыкально-ритмическая подготовка	<p>Понятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– музыкальный ритм;</li> <li>– музыкальный размер;</li> <li>– музыкальный такт;</li> <li>– музыкальный темп;</li> <li>– воспроизведение характера музыки посредством движений;</li> <li>– музыкальные игры</li> </ul>	<p>Формы музыкально-ритмического обучения:</p> <p>музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топаньем</p>
10	Показательные выступления, соревнования	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях и соревнованиях	Выступление на зачетных мероприятиях. Попытка заинтересовать детей красочными мероприятиями и соревновательной атмосферой. Учить умению побеждать и проигрывать

**Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы для детей группы общей физической подготовки 6-14 лет**

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля	<p>К концу года обучения дети должны</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– историю развития художественной гимнастики;</li> <li>– о пользе занятий физическими упражнениями;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;</li> <li>– выполнять простейшие строевые упражнения;</li> <li>– выполнять простые танцевальные шаги;</li> <li>– выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;</li> <li>– выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;</li> <li>– распознавать характер музыкального произведения</li> </ul>
1	Введение в курс занятий	1	1	–	входной	
2	Гигиенические основы занятий	2	2	-	Текущий, промежуточный	
3	Психологическая подготовка	2	2	-	Текущий, промежуточный	
4	Общая и специальная подготовка	20	1	19	Текущий, промежуточный	
5	Прыжковые упражнения	10	1	9	Текущий, промежуточный	
6	Танцевальные упражнения	10	1	9	Текущий, промежуточный	
7	Акробатика	10	1	9	Текущий, промежуточный	
8	Упражнения со скакалкой	10	1	9	Текущий, промежуточный	
9	Упражнение с обручем	10	1	9	Текущий, промежуточный	
10	Упражнения с мячом	10	1	9	Текущий, промежуточный	
11	Упражнение с булавами	10	1	9	Текущий, промежуточный	
12	Упражнение с лентой	10	1	9	Текущий, промежуточный	

13	Музыкально-ритмическая подготовка	10	1	9	Текущий, промежуточный
14	Показательные выступления, соревнования	5	–	5	итоговый
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	10	110	

### Особенности методики

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 академических часа. В возрасте 6-14 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения. У детей по средствам тренировки улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается. В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу. Такие группы подходят для детей, которые имеют большое желание, но не имеют нужных физиологических способностей. Для девочек, которые следят за своей фигурой или хотят ее подкорректировать, а также исправить осанку и походку.

### Содержание. Методическое обеспечение:

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1	Введение	История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила художественной гимнастики.  Формы проведения: беседа, игра-испытание
2	Гигиенические основы занятий	– Гигиена занятий; – одежда и обувь для занятий; – влияние занятий	Формы проведения: беседа, рассказ

		физической культурой на рост и развитие; – утренняя гимнастика	
3	Психологическая подготовка	Значение подготовки, средства воспитания психических качеств, способностей и контроль уровня их развития. Психорегуляция. Настройка на соревнования. Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера, настройка на соревнования.	Формы проведения занятий: диспут, беседа.  Используются наглядные пособия
4	Общая и специальная физическая подготовка	<b>Общая физическая подготовка</b>  Строевые упражнения:  – построение; – выравнивание; – ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег и обратно	При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения.  Повторяется ранее усвоенный материал
		Общеразвивающие упражнения:  – для рук и плечевого пояса; – для шеи и туловища: – для ног; – для мышц голени и стопы; – для развития быстроты, ловкости, общей выносливости	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости.  Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе)
		Игры и игровые упражнения:  – сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры	Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил

		<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p>Техническая подготовка</p> <p>1. Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– элементарные позы;</li> <li>– движения отдельными частями тела</li> </ul>	<p>Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме</p>
		<p>2. Специальные упражнения:</p> <p>а) упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стойка на носках;</li> <li>– переднее равновесие;</li> </ul>	<p>Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»</p>
		<p>б) волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вертикальные и горизонтальные;</li> <li>– одновременные и последовательные;</li> </ul>	<p>При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением</p>
		<p>в) вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– переступанием;</li> <li>– скрестные</li> </ul>	<p>Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат</p>
5	Прыжковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выпрямившись;</li> <li>– прогнувшись;</li> <li>– со сменой ног (спереди, сзади)</li> </ul>	<p>При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды</p>
6	Танцевальные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Шаг на полупальцах;</li> <li>– бег на полупальцах;</li> <li>– мягкий шаг;</li> <li>– высокий шаг;</li> <li>– пружинящий шаг;</li> <li>– приставной шаг</li> </ul>	<p>Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так</p>

			тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»
7	Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Стойка на лопатках;</li> <li>– «мост» из положения лежа;</li> <li>– «мост» из положения стоя с поддержкой;</li> <li>– «корзиночка»;</li> <li>– «колесо»;</li> <li>– полушпагат</li> </ul>	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей
8	Упражнения со скакалкой	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Качания и махи скакалкой;</li> <li>– круги в различных плоскостях;</li> <li>– перепрыгивания;</li> <li>– прыжок вперед;</li> <li>– прыжок назад;</li> <li>– вращения вперед – назад</li> </ul>	Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать
9	Упражнения с обручем	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения, передачи, отбивы, вертушки, переброски</li> <li>- элементы мастерства и трудностей предмета</li> </ul>	Упражнения следует тщательно дозировать ввиду их высокой интенсивности.  Изученные элементы можно закреплять, используя игры-эстафеты
10	Упражнения с мячом	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перекаты по полу;</li> <li>– бросок и ловля двумя руками;</li> <li>– бросок с отбивом о стену;</li> <li>– бросок одной рукой и ловля двумя;</li> <li>– отбивы о пол;</li> <li>– перекат по рукам;</li> <li>– переброски</li> </ul>	Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально.  Диаметр мяча – 12-14 см
11	Упражнения с булавами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вращения, переброски, ловли, перекаты, передачи</li> <li>- элементы мастерства и трудностей предмета</li> </ul>	Упражнения с булавами способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, и продуктивно способствует работе двумя руками
12	Упражнения с лентой	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения, круги, переброски, передачи,</li> </ul>	Лента способствует формированию пластичности и мягкости движений и

		проходки, эшапе - элементы мастерства и трудностей предмета	сложнокоординированных элементов
13	Музыкально-ритмическая подготовка	Понятия: – музыкальный ритм; – музыкальный размер; – музыкальный такт; – музыкальный темп; – воспроизведение характера музыки посредством движений; – музыкальные игры	Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием
14	Показательные выступления, соревнования	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях и соревнованиях	Выступление на зачетных мероприятиях. Попытка заинтересовать детей красочными мероприятиями и соревновательной атмосферой. Учить умению побеждать и проигрывать

### Формы контроля и аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**Входной контроль**- оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Проводится в сентябре.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня знаний и умений учащихся», пользуясь следующей шкалой:

Оценка параметров		Уровень по сумме баллов	
начальный уровень	1 балл	5-9 баллов	начальный уровень
средний уровень	2 балла	10-14 баллов	средний уровень
высокий уровень	3 балла	15-18 баллов	высокий уровень

**Текущий контроль**- оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

**Промежуточный контроль**- оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

**Итоговый контроль**- оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», используя следующую шкалу:

Оценка параметров		Уровень	
начальный уровень	1 балл	11-16 баллов	начальный уровень
средний уровень	2 балла	17-27 баллов	средний уровень
высокий уровень	3 балла	28-33 балла	высокий уровень

**Формами контроля** являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий, зачет, контрольная работа, конкурс, концерт, соревнование, презентация проектов, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях.

#### **Формы фиксации результатов:**

- Информационная карта «Самоанализ освоения программы»;
- Информационная карта «Уровень освоения программы»;
  - Карта учета достижений учащихся
  - Анкета для учащихся и родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;
  - Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»;
  - Бланки тестовых заданий по темам программы;
  - Фотографии участия коллектива в соревнованиях, конкурсах, акциях.

#### **Диагностика результативности программы**

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	– Результаты соревнований, конкурсы, участие в показательных выступлениях, праздниках; – вручение грамот, дипломов

18	Показательные выступления, соревнования	Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях и соревнованиях	Организованные поездки по городу и области со сборной командой.
----	---	---	---

	<b>Итого</b>	<b>300</b>	23	277		
--	--------------	------------	----	-----	--	--

### **Условия реализации программы**

#### **Условия набора в коллектив**

В объединение принимают девочек, желающие заниматься художественной гимнастикой и получившие разрешение врача. Отбора по физическим данным при приеме в объединение не производится. Возможен дополнительный набор при наличии свободных мест.

В группе по норме наполняемости должно быть 12 человек.

При успешном выполнении нормативов учащиеся могут переходить в следующую возрастную группу, или остаются заниматься в группе, соответствующей их физической подготовленности. Если в объединении организуется несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом уровня физического развития и спортивной квалификации.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Занятия должны основываться на общей физической подготовке спортсменов, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке гимнасток надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешных выступлений.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия по художественной гимнастике можно проводить в спортивных залах с достаточно высоким потолком и ковровым покрытием. При этом необходимо иметь следующее оборудование:

- ковры
- предметы: это скакалки, обручи, мячи, булавы, ленты,
- наколенники, утяжелители,
- музыкальное сопровождение, розетки, музыкальный проигрыватель,
- наглядные пособия,
- записи соревнований и аппаратуру для их просмотра.

Необходимо своевременно производить ремонт инвентаря, осуществлять профилактический уход за музыкальным оборудованием, 2 раза в год проводить полную дезинфекцию химчистку ковровых покрытий.

#### **Кадровое обеспечение**

В реализации программы могут принимать участие несколько педагогов, владеющие необходимыми знаниями, умениями и навыками.

## **Информационное обеспечение**

### **Нормативная правовая документация:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
9. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
11. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
12. Устав и нормативно-локальные акты МАОУ «Школа № 156 им. Б.И. Рябцева»

### **Список использованной литературы:**

1. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией Л.А. Карпенко. – М.: СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 2003. – 381 с.
2. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие.- СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. –36 с.
3. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб. Пособие.- СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. -170 с.
5. Приставкина М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: Лекция – Смоленск: Изд-во СГИФК, 1987. – 13 с.  
Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982