

**Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
«Серовская школа – интернат, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»**

**Утверждаю**
директор ГБОУ СО
«Серовская ШИ,
реализующая АООП»
Ахмедзянова С.В.
Приказ № 311-од от 29.08.2023г

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности**

«Художественная гимнастика»

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации 3 года.

Разработчик
Гимадетдинова М.Б.
педагог дополнительного
образования

г. Серов, 2023 г

Пояснительная записка

Художественная гимнастика является доступным средством физического воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и задержкой психического развития. Занятия художественной гимнастикой способствуют развитию двигательных качеств, общей моторики, координации, ловкости и точности движений, гибкости, пластичности, формированию правильной осанки. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, занятия художественной гимнастикой создают условия для формирования адекватной самооценки, уверенности в своих силах, стремления к самосовершенствованию, что, в свою очередь, способствует улучшению психического состояния и влияет на социализацию и интеграцию ребенка в жизнь общества, что важно в общей системе реабилитации детей с ОВЗ.

Учебный материал адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» (далее Программа) носит адаптивный характер, учитывая индивидуальные возможности обучающихся, что позволяет корректировать задания для каждого ребенка.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).
- Образовательная программа дополнительного образования ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП».

Направленность

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Актуальность

Художественная гимнастика является доступным средством физического воспитания детей, средством развития двигательных качеств, координации, ловкости и точности движений, гибкости, пластичности, формирования правильной осанки.

Упражнения художественной гимнастики способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, развивают не только силу и подвижность в суставах, но и

координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях.

Характерной особенностью упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличения работоспособности.

Занятия художественной гимнастикой содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство.

Отличительные особенности программы в том, что она направлена на совершенствование образовательного пространства ГБОУ СО «Серовская школа-интернат» с целью оптимизации общекультурного, личностного и физического развития детей; создание необходимых условий для коррекции недостатков в развитии детей, имеющих особые образовательные потребности.

Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, занятия художественной гимнастикой создают условия для формирования адекватной самооценки, уверенности в своих силах, стремление самосовершенствованию, что, в свою очередь, способствует улучшению психического состояния и влияет на социализацию и интеграцию ребенка в жизнь общества, что важно в общей системе реабилитации детей с ОВЗ.

Адресат программы

Программа рассчитана на работу с обучающимися в возрасте 7- 14 лет.

Объем программы

Учебный план программы «Художественная гимнастика»

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 35 недель
Начальной подготовки	1	от 7 до 14 лет	3	105
	2		6	210
	3		6	210

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения по программе - очная. Численный состав группы на каждом году обучения постоянный – 8-10 человек.

Зачисление учащихся в объединение проводится после собеседования. Необходимые документы:

- заявление от родителей (законных представителей);
- согласие на обработку персональных данных;
- медицинское заключение для допуска к занятиям физической культурой и спортом.

Образовательный процесс направлен на становление личности учащегося, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Основной формой организации учебной работы по программе является занятие.

Для занятий по художественной гимнастике характерно определенная длительность этапов и строгая регламентация заданий.

Подготовительный этап - разминка с помощью относительно легких упражнений.

Основной этап - решаются главные задачи занятия, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики.

Заключительный этап - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов.

На всех этапах реализации программы предусмотрена **работа с одарёнными детьми** (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).

В рамках этой работы осуществляется индивидуальный подход к обучению, создание максимально комфортных условий, благоприятного микроклимата в группе, ситуации успеха на занятиях, системность стимулирования достижений, сотрудничество родителями. Одарённый ребёнок на занятиях получает дополнительный материал, развивает умение работать самостоятельно, помогает выполнить задания другим учащимся. Программой предусмотрено проведение индивидуальных занятий с одаренными детьми.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку

Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения

		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений
		Прикидки	

Формы подведения итогов

Способами определения результативности реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Художественная гимнастика» служит мониторинг образовательного процесса. Процедура мониторинга образовательного процесса осуществляется в начале и в конце учебного года на основе контрольных опросов, тестирования, педагогического наблюдения и диагностических методик определения уровня развития предметных результатов. А также методик определения уровня социально-нормативных характеристик. Диагностика проводится по мере изучения разделов программы.

Формами подведения итогов реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» служат результаты выполнения контрольных нормативов, участия в конкурсах, соревнованиях и показательных выступлениях.

В течение каждого учебного года, по мере изучения разделов программы, педагог методом наблюдения и собеседования с учащимися подводят предварительные итоги.

Сроки освоения программы

Нормативный срок реализации программы – 3 года. Программа предусматривает организацию образовательного процесса на этапе начальной подготовки, где осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 7 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать 1ч 20минут.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей к занятиям художественной гимнастикой, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучить основам техники художественной гимнастики;
- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;
- выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Режим занятий

Занятия проводятся:

- 1 год обучения – 3 раза в неделю по 1 часу.
- 2,3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

- Индивидуальные занятия - 1 ч в неделю.

Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы, настроен на доброжелательность и толерантность, а также дифференцированным подходом к рабочему темпу и возможностям ребенка.

Условия реализации дополнительной образовательной программы соответствуют Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 в части определения рекомендуемого режима занятий, а также требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ, органов управления образования администрации Свердловской области и города Серова.

Цель

- создание условий для гармоничного физического и эстетического развития обучающихся средствами художественной гимнастики.
- участие в показательных концертных номерах.
- участие в соревнованиях, творческих конкурсах.

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- развитие эмоциональной сферы личности;
- развитие эстетического вкуса на основе связи движения с музыкой;
- воспитание уверенности в себе.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы «Художественная гимнастика»:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах музыкальной деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения программы «Художественная гимнастика» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности:

- формирование представления о необходимости регулярного выполнения гимнастических упражнений для укрепления здоровья (физического, социального и психического) человека; о позитивном влиянии художественной гимнастики на общее развитие организма (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесформирующую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств, (координация, гибкость, быстрота);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр и эстафет;
- планирование занятий гимнастическими упражнениями в режиме дня; организация отдыха и досуга с использованием предложенных методик развития средствами гимнастики, включая музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты;
- изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и ее значения в жизнедеятельности человека, ее места в спорте, физической культуре;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных, для данной возрастной категории, физических качеств и специальных навыков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- 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;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- выполнение технических действий с предметами без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении гимнастических упражнений разными учениками;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Оценочная форма достижения личностных и метапредметных результатов.

Цель: выявить динамику развития личностных и метапредметных результатов обучающихся в течение учебного года.

Методы: педагогическое наблюдение, отслеживание результатов деятельности учащихся, тестирование, результаты соревнований и показательных выступлений.

В – входящая, Т – текущая, И - итоговая диагностика

Проявляет трудолюбие и усердие в своей деятельности.

Имеет представление о волевых качествах личности.

Морально-этические ориентации.

Способен соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки, оценивать ситуации с точки зрения правил поведения и этики

Способен соотносить поступок с моральной нормой; при оценке своих и чужих поступков испытывает затруднения.

Имеет представление о морали и оценке своих и чужих поступков.

Мотивация на здоровый образ жизни

Знает и применяет в практической деятельности основы здорового образа жизни, правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.

Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях. В сложных ситуациях испытывает затруднения.

Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Способен:

- удерживать цель деятельности до получения ее результата;
- планировать решение учебной задачи;
- приводить доказательства и рассуждать;
- осуществлять итоговый контроль своей деятельности («что сделано»);
- оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).

Способен:

- удерживать цель деятельности до получения ее результата;
- планировать решение учебной задачи;
- рассуждать.

Испытывает затруднения при:

- приведении доказательств;
- итоговом контроле своей деятельности;
- оценке уровня владения тем или иным учебным действием.

Имеет представление о цели и результате деятельности.

Испытывает затруднения при:

- планировании решения учебной задачи;
- итоговом контроле своей деятельности;
- оценке уровня владения тем или иным учебным действием.

Познавательные

Способен:

- презентовать подготовленную информацию.
- приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений;
- высказывать предположения;

- выбирать решение из нескольких предложенных.

Способен:

- высказывать предположения;
- выбирать решение из нескольких предложенных.

Испытывает затруднения при:

- презентации подготовленной информации;
- приведении доказательств выдвигаемых положений.

Способен:

- высказывать предположения.

Испытывает затруднения при:

- выборе решений из нескольких предложенных;
- презентации подготовленной информации;
- приведении доказательств выдвигаемых положений.

Коммуникативные

Способен:

- описывать объект: передавать его внешние характеристики, используя выразительные средства языка;
- составлять небольшие устные монологические высказывания.

Испытывает затруднения при:

- описании объекта;

Способен:

- составлять небольшие устные монологические высказывания.

Испытывает затруднения при:

- описании объекта, устных сообщениях.

Планируемые результаты.

По окончании изучения программы «Художественная гимнастика» воспитанницы должны уметь:

- организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;
- объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических, акробатических упражнений, упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;
- находить, анализировать ошибки и исправлять их;
- соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;
- выполнять гимнастические, музыкально-гимнастические, сценические комбинации;
- передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы

Программно-методический материал включает разделы: «теоретическая подготовка», «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка» «хореография», «акробатика», «предметная подготовка», «индивидуальная подготовка».

Продолжительность учебного года 35 недель.

Распределение учебных часов в группах начальной подготовки 1 года обучения

Разделы подготовки										
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего за год
	35 недель									
Теоретическая подготовка	2	-	-	-	-	-	-	-	1	6

Общая физическая подготовка	3	4	4	3	2	3	-	1	1	21
Специальная физическая подготовка	2	4	3	3	1	2	2	2	-	19
Акробатика	4	2	2	4	5	2	2	1	-	22
Предметная подготовка	-	1	-	1	-	1	4	7	3	17
Хореографическая подготовка	1	1	3	1	1	4	4	1	4	20
Итого	12	12	12	12	9	12	12	12	9	105

Распределение учебных часов в группах начальной подготовки 2-3 года обучения

Разделы подготовки	35 недель									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего за год
Теоретическая подготовка	4	-	-	-	-	-	-	-	2	6
Общая физическая подготовка	4	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Специальная физическая подготовка	2	2	4	2	2	4	4	2	4	26
Техническая подготовка	6	12	12	10	8	14	16	14	4	92
Хореографическая подготовка	6	6	6	8	6	4	4	6	6	50
Контрольные испытания	2	1	-	1	-	-	-	1	1	6
Соревнования, показательные выступления	-	1	-	1	-	-	-	1	1	4
Итого	24	24	24	24	18	24	26	26	20	210
Индивидуальная подготовка	4	4	4	4	3	4	5	4	3	35

Содержание

Раздел 1 «Введение в программу»

1. Введение в программу.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, игра

Термины и понятия

Организация обучения. Цель и задачи программы. Правила безопасности на занятиях.

Виды деятельности учащихся

- просмотр видеозаписей о деятельности объединения;
- разработка индивидуального образовательного маршрута;
- обсуждение плана соревновательной деятельности.

Раздел 2 «Художественная гимнастика как вид спорта»

1. Художественная гимнастика в Свердловской области.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа

Термины и понятия

Гимнастические центры города Екатеринбурга. Выдающиеся спортсменки Вера Сесина, Анастасия Татарева и др.

Виды деятельности учащихся

- виртуальные экскурсии по гимнастическим центрам;
- просмотр и обсуждение выступлений выдающихся гимнасток.

Раздел 3 «Общеспортивная подготовка»

3.1 Общеразвивающие упражнения.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы

Термины и понятия

Значение ОФП. Техника выполнения упражнений (сила, быстрота, выносливость, ловкость, равновесие). Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, равновесия;
- различные виды ходьбы, бега и строевых упражнений;
- профилактическая гимнастика: скручивания, лежания на полу, висы на спортивной лесенке, "гусеница"
- выполнение упражнений для стоп;
- подвижные игры;
- выполнение упражнений для профилактики осанки и плоскостопия;
- комбинированные эстафеты с использованием общефизических и беговых упражнений.
- сдача нормативов по ОФП – сентябрь, январь, май (Приложение №2).

3.2 Упражнения на координацию и равновесие.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, практическая работа, игра

Термины и понятия:

Техника выполнения упражнений для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища. Значение растяжки для гимнасток. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- обсуждение критериев оценки выполнения упражнений.
- выполнение упражнений на координацию.
- выполнение упражнений равновесие.
- выполнение упражнений на растяжку.

3.3 Спортивные игры.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, игра

Термины и понятия:

Правила спортивных игр (футбол, волейбол, ручной мяч и т.д). Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- спортивные игры по упрощенным правилам.

Раздел 4 «Специальная подготовка»

4.1 Упражнения без предмета.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа

Термины и понятия

Виды и техника выполнения наклонов: «складка», на коленях назад, мост. Техника выполнения упражнений на равновесие: стоя на полупальцах на двух ногах, на одной ноге, «ласточка». Виды и техника выполнения поворотов: переступанием, скрестный. Виды и техника выполнения прыжков: на двух ногах, на одной, «ножницы». Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

выполнение упражнений:

- наклоны: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке;
- равновесия: стоя на полупальцах на двух ногах, на одной ноге, «ласточка»;
- повороты: переступанием, скрестный;
- прыжки: на двух ногах, на одной, «ножницы».

4.2 Упражнения с лентой.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Синхронность выполнения упражнений. Взаимодействие в группе. Ответственность за конечный результат. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- отработка синхронности выполнения комбинаций со всеми видами упражнений с лентой (работа в парах и группах).
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток.

4.3 Упражнения с мячом.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа

Термины и понятия

Синхронность выполнения упражнений. Взаимодействие в группе. Ответственность за конечный результат. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- отработка синхронности выполнения комбинаций со всеми видами упражнений с мячами (работа в парах и группах).
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток.

4.4 Упражнения с обручем.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Синхронность выполнения упражнений. Взаимодействие в группе. Ответственность за конечный результат. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- отработка синхронности выполнения комбинаций со всеми видами упражнений с обручами (работа в парах и группах).
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток.
- анализ итогов выступления, обсуждение индивидуальных достижений учащихся.

4.5 Упражнения с булавами.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Синхронность выполнения упражнений. Взаимодействие в группе. Ответственность за конечный результат. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- отработка синхронности выполнения комбинаций со всеми видами упражнений с булавами (работа в парах и группах).
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток.

4.6 Хореография.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Танцевальный станок. Экзерсис - комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца. Термины и правила выполнения элементов. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Формирование элементарных навыков координации движений. Освоение понятий «опорной» и «работающей» ноги. Изучение движений лицом к станку, держась двумя руками за станок. Вращения в танце и их виды. Основные танцевальные элементы. Танцевальные дорожки. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- экзерсис у станка.
- экзерсис на середине зала.
- аллегро (прыжковая часть);
- вращения;
- отработка техники выполнения танцевальных элементов.
- отработка техники выполнения танцевальных дорожек.

Раздел 5 «Соревнования»

5.1 Правила соревнований по художественной гимнастике

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа

Термины и понятия:

Продолжительность выступления. Требования к внешнему виду и музыкальному сопровождению. Критерии оценки выступления. Документы. Требования к костюму и внешнему виду. Правила безопасности и гигиены

Виды деятельности учащихся:

- выполнение тестовых заданий по правилам соревнований.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.
- участие в соревнованиях, конкурсах и показательных выступлениях.

Раздел 6 «Подведение итогов»

6.1 Итоговое занятие

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа

Термины и понятия

Подведение итогов работы. Перспективы дальнейшего обучения.

Виды деятельности учащихся

- анализ и обсуждение индивидуальных достижений учащихся.

Распределение программного материала по группам начальной подготовки

№	Основные средства	НП-1	НП-2 НП-3
А.	Базовая техническая подготовка		
1	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+
2	Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+
3	Маховые упражнения	+	+
4	Круговые упражнения	+	+
5	Пружинящие упражнения	+	+
6	Упражнения в равновесии	+	+
7	Акробатические упражнения	+	+
Б.	Специальная техническая		
1.	Виды шагов		
	на полупальцах	+	-
	мягкий	+	-
	высокий	+	-
	острый	-	+
	пружинящий	-	+
	двойной (приставной)	-	+
	скрестный	-	+
	скользящий	-	+

	перекатный	-	+
	широкий	-	+
	галоп	+	+
	польки	+	+
	вальса	-	+
2.	Виды бега		
	на полупальцах	+	+
	высокий	+	+
	пружинящий	-	+
3.	Наклоны		
	а) стоя:		
	вперед	+	+
	в стороны (на двух ногах)	+	+
	в стороны (на одной ноге)	-	+
	назад (на двух ногах)	+	
	назад (на одной ноге)	-	+
	б) на коленях:	+	+
	вперед, в стороны, назад		
4.	Подскоки и прыжки		
	а) с двух ног с места:	+	+
	выпрямившись	+	-
	выпрямившись с поворотом от 45 до 360 ⁰	-	-
	из приседа	+	+
	разножка (продольная, поперечная)	-	+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	-	+
	б) с двух ног после наскока:		
	прыжок со сменой ног в III позиции	-	+
	в) в позе приседа	-	+
	олень	-	+
	кольцом	-	+
	в) толчком одной с места:		
	прыжок махом (в сторону, назад)	-	+
	г) толчком одной с ходу:		
	подбивной (в сторону, вперед)	-	+
	закрытый и открытый	+	-
	со сменой ног (впереди, сзади)	+	+
	со сменой согнутых ног	+	+
	махом в кольцо	-	+
	широкий	-	+
	широкий, сгибая и разгибая ногу	-	+
	д) подбивной в кольцо	-	+
5.	Упражнения в равновесии		
	стойка на носках	+	-
	равновесие в полуприседе	+	-
	равновесие в стойке на левой, на правой	+	+
	равновесие в полуприседе на левой, на правой	+	+
	переднее равновесие	+	+
	заднее равновесие	-	+
	боковое равновесие	-	+
6.	Волны		

	волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные	+	+
	боковая волна	-	+
	боковой целостный взмах	+	+
7.	Вращения		
	переступанием	+	+
	скрестные	-	+
	одноименные от 180 до 540 ⁰	-	+
	разноименные от 180 до 360 ⁰	-	+
	кувырок назад	+	+
	кувырок боком	+	+
	длинный кувырок	-	+
8.	Стойки		
	на лопатках	+	+
	на груди	-	+
	махом на две и на одну руку	-	+
9.	Упражнения с мячом:		
	а) махи (во всех направлениях)	-	+
	круги (большие, средние)	-	+
	б) передача:	-	+
	около шеи и туловища	-	+
	над головой и под ногами	-	+
	в) отбивы:		
	- однократные, многократные	-	+
	- со сменой ритма	-	+
	- разными частями тела	-	+
	г) броски и ловля:		
	низкие (до 1 м) двумя руками	+	+
	средние (до 2 м) двумя и одной рукой	-	+
	высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками	-	+
	д) перекаты:	-	+
	на полу	-	+
	по телу	-	+
10.	Упражнения со скакалкой		
	а) качание, махи:		
	двумя руками	+	+
	одной рукой	+	+
	б) круги скакалкой:		
	два конца скакалки в двух руках	-	+
	скакалка сложена вдвое	-	+
	один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой	-	+
	в) вращение скакалки:		
	вперед и назад	+	+
	скрестно вперед и назад	-	+
	двойное вперед и назад	-	+
	г) броски и ловля:		
	одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки	-	+
	одной рукой прямую скакалку	-	+
	двумя руками из основного хвата	-	+

	оббивание и развивание вокруг тела	-	+
	д) передача около отдельных частей тела	-	+
	е) «мельницы»:	-	+
	в лицевой плоскости	-	+
	поперечная	-	+
	горизонтальная	-	+
11.	Упражнения с обручем		
	а) махи:	-	+
	одной и двумя руками во всех направлениях	-	+
	б) круги одной и двумя руками вверх и вниз	-	+
	в) вращения одной рукой вокруг туловища (тали)и	-	+
	г) перекаты по полу в различных направлениях:	-	+
	д) броски и ловля:		
	одной рукой вверх после маха или круга	-	+
	одной рукой вперед	-	+
	е) вертушки однократные и многократные	-	+
	с вращением	-	+
	ж) пролезание в обруч:	-	+
	обруч в руках	-	+
	обруч катится	-	+
	з) передача из одной руки в другую (в различных положениях)	-	+
12.	Упражнения с лентой		
	а) махи:	-	
	- большие, средние и малые махи	-	+
	- махи и круги в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости (по часовой и против часовой стрелки)	-	+
	б) восьмерки:	-	
	«восьмерки» вертикальные и горизонтальные	-	+
	в) змейки:	-	
	-змейки вертикальные и горизонтальные	-	+
	- змейки с большими и широкими зубцами	-	+
	г) спирали:	-	
	спирали вертикальные и горизонтальные. Выполнение спиралей по часовой стрелке и против часовой стрелки	-	+
	д) броски	-	+
В.	Специальные средства		
	Музыкально-двигательное обучение:	+	+
	воспроизведение характера музыки через движение	+	+
	распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	музыкальные игры	+	+
	танцы музыкально-двигательные задания	+	+
	классический экзерсис	+	+

Календарно – тематическое планирование

1 год обучения

3 часа в неделю; 102ч за год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
	СЕНТЯБРЬ	
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России. Инструктаж по Т.Б. Гимнастическая терминология.	1
2.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Инструктаж по Т.Б.	1
3	Т.Б. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1
4	Т.Б. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Наклоны туловища	1
5	Т.Б. Выпады в стороны и вперёд	1
6,7	Т.Б. Полушпагат	2
8,9	Т.Б. Шпагат	2
10,11	Т.Б. Развитие подвижности в плечевых суставах	2
12	Хореографическая подготовка. Упражнения для правильной постановки ног и рук	1
	ОКТАБРЬ	
13,14	Т.Б. Развитие гибкости позвоночника	2
15,16	Т.Б. Развитие подвижности в тазобедренных суставах	2
17,18	Т.Б. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	2
19,20	Т.Б. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	2
21	Инструктаж по Т.Б. Преодоление простых препятствий. Передвижения по гимнастической скамейке	1
22	Т.Б. Жонглирование малыми предметами	1
23	Т.Б. Преодоление полосы препятствий	1
24	Т.Б. Упражнения на переключение внимания	1
	НОЯБРЬ	
25,26	Т.Б. Упражнения на равновесие	2
27,28	Т.Б. Упражнения на координацию движения	2
29	Т.Б. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	1
30	Т.Б. Передвижения по намеченным ориентирам. Тест «Прыжок в длину с места»	1
31	Инструктаж по Т.Б. Упражнения на проверку осанки. Ходьба на носках	1

32,33	Т.Б.Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	2
34,35	Т.Б.Ходьба с заданной осанкой.Упражнение на развитие координации.	2
36	Т.Б.Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	1
	ДЕКАБРЬ	
37	Т.Б.Жонглирование на ограниченной опоре. Упражнения с удержанием предмета на голове	1
38	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	1
39,40	Инструктаж по Т.Б. Упор, присев;упор, лежа; упор согнувшись.	2
41,42	Инструктаж по Т.Б. Сед на пятках; сед углом.	2
43,44	Т.Б.Перекаты	2
45,46	Т.Б.Стойка на лопатках, согнув ноги; выпрямив ноги.	2
47,48	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед	2
	ЯНВАРЬ	
49,50	Т.Б.Кувырок вперёд	2
51,52	Т.Б. Кувырок назад	2
53-57	Т.Б.Мост из положения лёжа на спине; из положения стоя на коленях; из положения- стоя на ногах.	5
	ФЕВРАЛЬ	
58-61	Т.Б.Шпагаты: левый, правый	4
62-65	Т.Б.Шпагат прямой	4
66-69	Т.Б.Элементы танцевальной и хореографической подготовки. Виды шагов:галоп,полька.	4
	МАРТ	
70-73	Разучивание показательного номера	4
74-75	Т.Б. «Колесо» вперед	2
76-77	Т.Б. Акробатические прыжки	2
78-81	Упражнения с лентой	4
	АПРЕЛЬ	
82-88	Упражнения с мячом	7
89-93	Упражнения с обручем	5
	МАЙ	

94,95	Тренинг: работа с обручем	2
96,97	Т.Б. Тесты по ОФП;на гибкость, координацию	2
98-100	Подготовка к показательным выступлениям. Показательные выступления	3
101	Т.Б. Тесты по ОФП	1
102	Итоговое занятие. Рекомендации на лето	1
	Всего за год	102

Календарно – тематическое планирование 2 год обучения
6 часов в неделю; 204ч за год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
	СЕНТЯБРЬ	
1.	Инструктаж по Т.Б. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	2
2.	Входные тесты по ОФП	2
3	Т.Б. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2
4,5	ОФП Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног, спины, живота, рук	4
6	СФП Волны: вперед и обратная, с руками.	2
7,8	<u>Предметная подготовка</u> Скакалка: махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях - восьмерка вперед и назад	4
9,10	Обруч - разнообразные хваты; передачи	4
11	Акробатическая подготовка - упоры, группировки, перекаты	2
12-14	Хореографическая подготовка. Постановка корпуса,рук.ног.	6
	ОКТЯБРЬ	
15	ОФП Комплексы на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника	2
16	СФП . Прыжки: в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух.	2
17-19	<u>Предметная подготовка</u> Скакалка- вращение скакалки различными способами. Мяч- махи во всех направлениях.	6
20-21	Лента- большие, средние и малые махи», выполнение	4

	«восьмерки»	
22-24	Хореографическая подготовка. Виды шагов: острый, пружинящий, двойной (приставной)	6
25-26	Акробатическая подготовка- кувырок вперед в сед; кувырок вперед через плечо	4
	НОЯБРЬ	
27	ОФП Подвижные игры для развития быстроты	2
28-29	СФП Прыжки: с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пасе), казачок, казачок с поворотом	4
30-31	<u>Предметная подготовка:</u> Скакалка - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца).Прыжки скрестно вперед и назад	4
32-33	Обруч - вращения в лицевой плоскости; вращения на шее, на талии	4
34-36	Хореографическая подготовка: экзерсис у станка.	6
37-38	Акробатическая подготовка - кувырок назад на два колена	4
	ДЕКАБРЬ	
39	ОФП Развитие выносливости, элементы туризма	2
40	СФП Волны: у опоры (целостная, боковая) - целостная вперед	2
41-42	<u>Предметная подготовка</u> Лента - махи и круги в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости (по часовой и против часовой стрелки)	4
43-45	Мяч - удержание мяча; передача мяча из рук в руку; обволакивания двумя руками	6
46-49	Хореографическая подготовка: вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ).	8
50	Акробатическая подготовка-стойка на груди	2
	ЯНВАРЬ	
51	ОФП Комплекс упражнений со скакалкой.	2
52	СФП Повороты: одноименные (на 540 градусов, нога на пасе)	2
53-54	<u>Предметная подготовка</u> Скакалка - двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости	4
55-57	<u>Обруч-</u> прыжки в обруч вперед и назад; вертушка на полу; вертушка вокруг кисти	6
58-59	Лента - «восьмерки» вертикальные и горизонтальные. Выполнение по 3 промежуточным плоскостям, полу и воздуху.	4

	ФЕВРАЛЬ	
60	ОФП Комплекс упражнений без предмета	2
61-62	СФП Повороты: на 360, нога впереди	4
63-65	<u>Предметная подготовка</u> Лента: змейки вертикальные и горизонтальные. Рисунок змейки.	6
66-68	Мяч - отбивы многократные ; отбивы со сменой ритма; отбивы разными частями тела; выкруты и восьмерки	6
69-70	Хореографическая подготовка - волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные) - позиции рук и ног	4
71	Акробатическая подготовка - кувырок назад в полушпагат	2
	МАРТ	
72	ОФП Комплексы упражнений, направленных на развитие : - силы мелких мышц кисти и стопы	2
73-74	СФП Повороты: разноименный на 360 градусов, нога на пассе	4
75-77	<u>Предметная подготовка:</u> Мяч- перекаты по двум рукам; перекат по спине; нестабильный баланс на шее	6
78-79	Хореографическая подготовка- классический экзерсис лицом к станку: PLIÉ по 1, 2, 5 позиции; BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям; BATTEMENT TENDU JETÉ по 1 позиции по всем направлениям;	4
80	Акробатическая подготовка – стойка на руках	2
	АПРЕЛЬ	
81	ОФП Комплекс упражнений с обручем	2
82	СФП Повороты: спиральный на двух ногах на 180 градусов	2
83-85	<u>Предметная подготовка</u> Обруч - широкие прыжки в обруч; большие перекаты по телу и полу; бросок и ловля двумя руками	6
86-87	Скакалка- широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом	4
88-90	Хореографическая подготовка - ROND DE JAMBE PAR TÊRE; BATTEMENT FONDU по всем направлениям; BATTEMENT FRAPPÉ по всем направлениям; BATTEMENT RÉLEVÉLENT по всем направлениям; BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону; GRAND BATTEMENT по всем направлениям. PORT DE BRAS.	6
91-92	Акробатическая подготовка – колесо(переворот боком)	4
	МАЙ	

93	ОФП Развитие быстроты - динамические комплексы упражнений с предметами	2
94-95	СФП Равновесия: переднее, боковое, заднее горизонтальное. Контроль техники исполнения элементов.	4
96-98	<u>Предметная подготовка</u> Лента- выполнение змейки с большими и широкими зубцами. Мяч: бросок, отбив-ловля одной рукой. Обруч - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии, на ноге)	6
99-101	Хореографическая подготовка - упражнения на развитие координации - ALLEGRO	6
102-104	Акробатическая подготовка – повторение изученных видов кувырков. Тесты по ОФП	6
105	Итоговое занятие	2
	Всего за год	210ч

Календарно – тематическое планирование 3 год обучения

6 часов в неделю; 210 ч за год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
	СЕНТЯБРЬ	
1.	Инструктаж по Т.Б. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	2
2.	Входные тесты по ОФП	2
3	Т.Б. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2
4,5	ОФП ОРУ со скакалкой, (без предмета)	4
6	СФП Прыжки: кабриоль	2
7,8	<u>Предметная подготовка</u> Скакалка:	4
9,10	Обруч - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях; вертушки вокруг кисти; вертушки без помощи	4
11	Акробатическая подготовка – кувырок вперед в сед, назад на 2 колена	2
12-14	Хореографическая подготовка. Классический экзерсис за одну руку: разминка у станка; PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции; BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям.Разучивание	6

	показательного номера.	
	ОКТАБРЬ	
15	ОФП Комплексы упражнений, направленных на развитие : - силы мелких мышц кисти и стопы	2
16	СФП Прыжок шагом.	2
17-19	<u>Предметная подготовка</u> Скакалка - передачи вокруг различных частей тела. Мяч -маленькие броски. Движения с партнером: - отбивы друг другу - переброски - чередование отбивов и перекатов	6
20-21	Лента- спирали вертикальные и горизонтальные. Выполнение спиралей по часовой стрелке и против часовой стрелки	4
22-24	Хореографическая подготовка. Классический экзерсис: ROND DE JAMBE PAR TERRE; BATTEMENT FONDU. Усложнение танцевальной композиции.	6
25-26	Акробатическая подготовка- стойка на руках	4
	НОЯБРЬ	
27	ОФП Развитие быстроты - динамические комплексы упражнений с предметами	2
28-29	СФП Боковое равновесие.	4
30-31	<u>Предметная подготовка:</u> Скакалка - бросок с восьмерки и ловля двумя руками; бросок в лицевой плоскости - бросок за середину	4
32-33	Обруч - перекаты обруча по отдельным частям тела; перекаты по полу	4
34-36	Хореографическая подготовка. Классический экзерсис BATTEMENT FRAPPÉ; BATTEMENT RÉLEVÉ LENT. Подготовка к показательным выступлениям.	6
37-38	Акробатическая подготовка – колесо (боковая перекидка)	4
	ДЕКАБРЬ	
39	ОФП Комплексы на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника	2
40	СФП Повороты арабеск, аттитюд	2
41-42	<u>Предметная подготовка</u> Лента - броски с последующей ловлей. Выполнение больших кругов прямой рукой.	4
43-45	Мяч - перекаты по разным частям тела; обволакивания	6
46-49	Хореографическая подготовка. Подготовка к показательным выступлениям.	8

50	Акробатическая подготовка - переворот вперед на две ноги	2
	ЯНВАРЬ	
51	ОФП ОРУ с обручем	2
52	СФП Наклоны и гибкость: мост в затяжку	2
53-54	<u>Предметная подготовка</u> Скакалка - бросок за один конец; мельницы: вертикальная и в лицевой плоскости	4
55-57	Обруч - вращения в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях; вращение без помощи рук; прыжки в обруч вперед и назад	6
58-59	Лента – большие круги в лицевой плоскости с выполнением прыжка	4
	ФЕВРАЛЬ	
60	ОФП Комплексы на развитие гибкости - позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов	2
61-62	СФП Комбинации из различных элементов тела	4
63-65	<u>Предметная подготовка</u> Лента – змейки и спирали. Бросок ленты, способы хвата при ловле	6
66-68	Мяч- броски без помощи; броски из-за спины; броски из-под руки	6
69-70	Хореографическая подготовка. Классический экзерсис за одну руку: разминка у станка; GRAND BATTEMENT	4
71	Акробатическая подготовка- переворот вперед с одной ноги	2
	МАРТ	
72	ОФП Комплексы на развитие гибкости голеностопных, коленных и тазобедренных суставов	2
73-74	СФП Волны: - у опоры (целостная, боковая) - целостная вперед – волна с круговым движением корпуса	4
75-77	<u>Предметная подготовка:</u> Мяч - бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля; отбивы без помощи.	6
78-80	Хореографическая подготовка. Классический экзерсис на середине зала: PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции; BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям .Работа над выразительностью исполнения сольных программ.	6
81	Акробатическая подготовка – стойка на груди.	2
	АПРЕЛЬ	

82	ОФП Подвижные игры для развития быстроты	2
83	СФП Тройной прыжок шагом	2
84-86	<u>Предметная подготовка</u> Обруч - бросок и ловля одной рукой в боковой и в лицевой плоскости; бросок обруча горизонтальной плоскости	6
87-88	Скакалка - бег, вращая скакалку вперед и назад; прыжки скрестно вперед и назад	4
89-92	Хореографическая подготовка. Классический экзерсис на середине зала: BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям. Работа над выразительностью исполнения танцевальных композиций.	8
	МАЙ	
93-94	Акробатическая подготовка - переворот назад с одной ноги	4
95	ОФП ОРУ со скакалкой	2
96-97	СФП Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, прыжков, равновесий.	4
98-100	<u>Предметная подготовка</u> Лента- выполнение изученных связок. Мяч- нестабильный баланс. Обруч - обратный кат по полу	6
100-102	Хореографическая подготовка. Подготовка к показательным выступлениям	6
103-104	Акробатическая подготовка - переворот вперед и назад с одной ноги. Тесты по ОФП	4
105	Итоговое занятие	2
	Всего за год	210ч

Индивидуальные занятия на 2021-2022

1 час в неделю, 35 часов в год

№ п/п	Наименование раздела, темы	
	СЕНТЯБРЬ	
1.	Инструктаж по Т.Б. Вестибулярная устойчивость	1
2.	Урок классической хореографии	1
3	Базовые навыки движений телом: - постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям)	1
4	Комплексная круговая тренировка	1
	ОКТАБРЬ	

5	Мяч, работа над композицией	1
6	Прыгучесть	1
7	Упражнение без предмета, элементы	1
8	Урок Современной хореографии	1
9	Мяч, предметный урок	1
	НОЯБРЬ	
10	Разучивание сольной программы с мячом	1
11	Быстрота, ловкость	1
12	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	1
13	Беспредметная подготовка	1
	ДЕКАБРЬ	
14	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия	1
15	Предметная подготовка с мячом	1
16	Упражнения для развития координации движений	1
17	Музыкально-двигательная подготовка	1
18	Совершенствование равновесия	1
	ЯНВАРЬ	
19	Разучивание показательного номера	1
20	Урок классической хореографии	1
21	Композиционная подготовка показательного номера	1
	ФЕВРАЛЬ	
22	Обруч, предметный урок	1
23	Урок народно характерной хореографии	1
24	Лента, элементы	1
25	Сольная подготовка с обручем	1
	МАРТ	
26	Упражнения в равновесии	1
27	Гибкость и сила	1
28	Акробатические упражнения	1
29	Подготовка к соревнованиям	1
	АПРЕЛЬ	

30	Целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы	1
31	Навык «жесткой спины» в равновесиях и поворотах	1
32	Комплекс СФП на активную гибкость	1
33	Танцевальные вариации	1
	МАЙ	
34	Лента, предметный урок	1
35	Урок Современной хореографии	1
	Всего за год	35

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» разработано в форме образовательно-методического комплекса, который включает набор компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное использование материалов. В их числе:

1. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа, отвечающая федеральным требованиям.
2. Пакет методических материалов:
 - учебно-методическая литература;
 - дидактические материалы (карточки, технологические карты, таблицы, схемы);
 - контрольный блок (описание критериев и показателей качества образовательного процесса, мониторинга образовательного процесса и диагностических методик);
 - инструкции по технике безопасности;
 - глоссарий (перечень терминов и выражений с толкованием);
 - видеоматериалы;
4. Материалы, отражающие достижения учащихся (портфолио детского объединения).

Материально-техническое обеспечение программы.

Спортивный зал, оборудованный танцевальным станком и напольными зеркалами.

Оборудование:

- шведская стенка, гимнастические скамейки;
- компьютер, видеопроектор, экран;
- коврики и гимнастические маты;
- гимнастические предметы (мячи, скакалки, обручи).

Материально-техническая база объединения формируется за счет учреждения, добровольной родительской помощи и привлечения спонсоров.

Информационное обеспечение

Литература для педагога

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Спб.: Лань, 2003.
2. Гимнастика: Учебник / под ред. М.Л.Журавиной. – М.: Академия, 2001г.
3. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1993.
4. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М. Горбулина О.Д. Цыганкова Москва "Просвещение" 2011г.

5. Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., «Просвещение», 1989г.
6. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников, библиотечка учителя физической культуры, "Владос", 2011.
7. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией Л.А. Карпенко. Москва, 2003г.

Литература для учащихся.

8. Васенина Е. Российский современный танец. – М., Издательство: [Запасный выход](#), 2005.
9. Пасютинская В. Волшебный мир танца (Книга для учащихся) М., Просвещение, 1981.
10. Чащина И.Ю. Стань собой. - М., 2005.

Интернет – источники.

- Художественная гимнастика для вас: http://rg4u.clan.su/publ/literatura/stikhi_o_khudozhestvennoj_gimnastike/7-1-0-63
- Федерация художественной гимнастики Свердловской области <https://frgso.com/>
- Фестиваль художественной гимнастики: http://www.youtube.com/watch?v=07I9np_X0tM&feature=related
<http://www.youtube.com/watch?v=4NkvOZlhIbM>
- Нормативы ОФП: <http://www.es145.perm.ru/fiznorm.htm>

