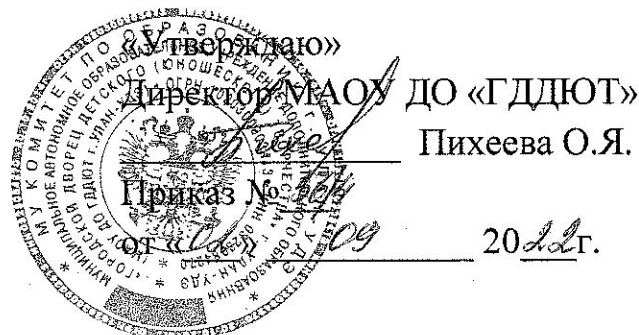


Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества»
г. Улан-Удэ

«Принято»
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» 08 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
СТУДИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ «ГРАЦИЯ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 4-9 лет

Срок реализации: до 3-х лет

Автор-разработчик:
Богатых Светлана Григорьевна,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Основные характеристики Программы.....	3
1.2. Актуальность Программы.....	4
1.3. Отличительные особенности Программы.....	4
1.4. Педагогическая целесообразность.....	5
1.5. Цель и задачи Программы.....	5
1.6. Адресат Программы.....	6
1.7. Объем Программы.....	8
1.8. Планируемые результаты.....	9
1.9. Организационно-педагогические условия и формы аттестации.....	10
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
2.1. Учебный план.....	12
2.2. Учебно-тематический план.....	13
2.3. Календарный учебный график.....	16
III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (предметный материал)	21
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	25
4.1. Основные средства и методы тренировки.....	26
4.2. Условия реализации Программы.....	26
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	27

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа студии художественной гимнастики «Грация» (далее – Программа) разработана на основе:

- Конвенции о правах ребёнка;
 - Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р;
 - Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
 - Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года. Приказ Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ от 17.02.2021 года № 86/59;
 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки России от 18.11.2015 года № 09-3242;
 - Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Устава МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ;
 - Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ.
- Образовательная деятельность направлена на: удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

подготовку спортивного резерва, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов при наличии медицинского допуска; формирование общей культуры обучающихся; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; профессиональную ориентацию обучающихся.

Направленность (профиль) образования по содержанию является – физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной подготовкой, по форме организации – кружковой, по времени реализации – многолетней подготовкой.

Вид Программы – Модифицированная.

1.2. Актуальность программы

Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, 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. Художественная гимнастика положительно влияет на развитие таких чисто женских качеств как мягкость, пластичность. Отсутствие этих качеств часто болезненно ощущают девочки подросткового возраста. Угловатость, нескладность фигуры и движений в этом периоде развития ведут к застенчивости и часто к нежеланию заниматься физической культурой. Упражнения художественной гимнастики помогают девочкам освободиться от скованности и неловкости, формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений.

1.3. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы в том, что она ориентирована не только на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а прежде всего, направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка; создание коллектива с программой показательных эстрадно - спортивных номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня. Изучение элементов художественной гимнастики проводится в режиме избирательности с учетом физических способностей каждого конкретного ребенка к элементам данного вида спорта. Такой педагогический подход

дает возможность заниматься художественной гимнастикой «неперспективным» с точки зрения спортивных школ.

1.4. Педагогическая целесообразность

Заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, воли, настойчивости и упорства. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменок играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

1.5. Цель и задачи Программы

Цель программы – создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников, чтобы на основе интереса детей к занятиям художественной гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Обучающие:

- обучить владению предметами (лента, булавы, обруч, мяч);
- обучить основам музыкальной грамоты, музыкальной выразительности.

Развивающие:

- развить личностное самообразование: внимание, память, мышление, воображение, активность, самостоятельность;
- развить и совершенствовать физические, художественно-творческие способности ребенка;
- развить ловкость, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость.

Воспитательные:

- способствовать развитию морально-волевых качеств;
- воспитать стремления к здоровому образу жизни;
- воспитать уважение к коллективу, чувства товарищества и взаимопомощи.

1.6. Адресат Программы

Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 4-9 лет включительно.

При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Возраст детей 4-9 лет характеризуется как младший школьный возраст.

Это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Поэтому не допустим перенос средств, методов, приемов, которые педагог использует в среднем и старшем звене. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся педагогу необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. В среднем ежегодно у девочек длина тела увеличивается на 4-5 см, масса - на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 1,5-2 см.

Происходит дальнейшее окостенение и рост позвоночника (тел позвонков, остистых отростков). Позвоночник все еще гибок и податлив.

К 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью с 8-9 лет. Именно в этот период нередки нарушения осанки и деформации позвоночника. Одной из задач педагога, тренера по художественной гимнастике на занятии должно быть обеспечение правильного формирования скелета.

При этом надо помнить о том, что нарастание силы мышц-сгибателей, при их постоянном тоническом напряжении опережает развитие мышц-разгибателей. Необходимо подбирать упражнения, направленные на укрепление мышц-разгибателей. Мышцы у детей этого возраста имеют тонкие волокна, бедны белками и жирами, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне.

Окостенение скелета у детей происходит неравномерно. Раньше всего, к 9-11 годам, заканчивается окостенение фаланг пальцев руки, несколько позже, к 10-13 годам - запястья. Кости таза интенсивно развиваются у девочек с 8 до 10 лет формирование их идет равномерно.

Существенную роль в процессе перестройки костной ткани играет питание. Так, обеднение пищи минеральными солями и витаминами в периоды глубокой морфологической перестройки костной ткани приводит к значительному замедлению роста.

С костной системой органически связана мышечная система, так как они совместно обеспечивают двигательную деятельность человека. Прежде всего, развиваются крупные мышцы, к 6-7 годам они становятся хорошо развитыми, что позволяет в значительной мере овладеть основными видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание). Мелкие мышцы (например, мышцы кисти рук) в этом возрасте имеют недостаточное развитие, в связи с чем точная координация движений у детей еще недостаточно совершенна, им трудно производить мелкие и точные движения.

В младшем школьном возрасте дети легко могут овладеть технически сложными формами движений. Объясняется это тем, что в возрасте 7-8 лет высшая нервная система достигает высокой степени развития, к этому времени заканчивается рост и структурная дифференцировка нервных клеток. Но функциональным показателям далеко до совершенства. Невелика сила и уравновешенность нервных процессов. Резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных и монотонных длительных раздражителей. В коре головного мозга преобладают процессы возбуждения, что приводит к быстрому утомлению. Вместе с тем большая возбудимость нервной системы способствует лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков.

Младший школьный возраст, по мнению большинства исследователей, является относительно благоприятным, обладающим значительными пластическими возможностями, периодом детства, который характеризуется равномерными темпами прироста физического развития, увеличением функциональных возможностей основных физиологических систем.

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств 6-9 лет

Таблица 1.

морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)		
	4-7	8	9
Длина тела			
Мышечная масса			
Быстрота	+		+
Скоростно-силовые качества			
Сила			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)			+
Гибкость	+	+	+
Равновесие	+	+	
Координационные способности			+

1.7. Объем Программы

Срок реализации данной Программы 3 года, из которых 108 недели (по 36 недель в году).

Количество времени на весь период обучения составляет 576 час., в том числе 1-й год 144 часа, и 2-й и 3-й год обучения 216 час.

Режим занятий: необходимое количество и периодичность занятий для реализации системной образовательной деятельности два раза в неделю по один-два часа с промежутком между занятиями в один-два дня первый год обучения и три раза в неделю по два часа второго и третьего года обучения. Обязательно предусматривается 15 минутный перерыв после каждого 30-45 минутного занятия.

Формы занятий:

- аудиторные (занятия три раза в неделю по два академических часа), с промежутком через один - два дня.
- внеаудиторные (согласно календарному плану соревнований), тренировочные сборы, соревнования.
- Дистанционное обучение согласно ЛНА ГДДЮТ.

Программа построена по принципу тематического единства базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное

изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и подростков и их родителей в приобретении физкультурно-спортивных знаний и развитии собственных физических способностей при содействии специалистов за пределами школьных учебных программ.

1.8. Планируемые результаты

Планируемые результаты по итогам реализации образовательной программы должен полностью удовлетворять как обучающегося так и педагога.

Предметные результаты:

1. формирование теоретических знаний, практических умений и навыков в области художественной гимнастики;
2. закрепление технических приемов.

Метапредметный результат:

1. приобщение к художественной гимнастике;
2. формирование эстетической культуры;
3. укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета, физической культуры.

Личностные результаты:

1. мотивация на высокие результаты;
2. мотивация на обучение художественной гимнастике;
3. выработка умения работы в парах, малой группе и коллективе;
4. приобретение и обогащение учащимся опыта разнообразной творческой деятельности в области хореографического искусства.

Дифференциация ДООП по уровневому контролю теории и практики:

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания

первого года обучения (стартовый уровень):

1. Уметь садиться на «шпагат» без опоры (правый, левый, поперечный)
2. Уметь выполнить «мост» стоя с перекатом в стойку на груди
3. Уметь выполнять прыжки со скакалкой не менее 30 раз
4. Уметь поднять прямые ноги в висе на шведской стенке не менее 10 раз
5. Знать терминологию прыжков, поворотов, равновесий по программе 1-го года обучения и уметь их выполнять.

6. Знать и уметь самостоятельно выполнить упражнение без предмета.

В конце года при условиях выполнения норматива единой Всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) присваивается соответствующих спортивный разряд.

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания второго года обучения (стартовый – базовый уровень):

1. Знать требования к технике безопасности на занятиях художественной гимнастики

2. Знать требования к спортивному инвентарю (скакалка, обруч, мяч)

3. Знать о режиме дня, закаливании организма и соблюдение правил гигиены

4. Знать терминологию прыжков, поворотов, равновесий по программе 2-го года обучения

5. Уметь садиться на «шпагат» (правый, левый, поперечный)

6. Уметь выполнить «мост» стоя

7. Уметь выполнять «выкруты» плечевого сустава

8. Уметь выполнять двойные прыжки со скакалкой

9. Знать и уметь самостоятельно выполнить упражнение без предмета.

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания

третьего года обучения (базовый уровень):

1. Уметь садиться на «шпагат» с одной опоры (правый, левый, поперечный)

2. Уметь выполнить «мост» стоя с перекатом в стойку на груди

3. Уметь выполнять двойные прыжки со скакалкой не менее 10 раз

4. Уметь поднять прямые ноги в висе на шведской стенке не менее 10 раз

5. Знать терминологию прыжков, поворотов, равновесий по программе 3-го года обучения и уметь их выполнять.

6. Знать и уметь самостоятельно выполнить упражнение без предмета и упражнение с обручем.

В конце года при условиях выполнения норматива единой Всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) присваивается соответствующих спортивный разряд.

1.9. Организационно-педагогические условия и формы аттестации

Формы аттестации проводятся в виде входящей, промежуточной и рубежной диагностики, в форме зачетов, соревнований и контрольных занятий.

Выявление более подготовленных детей проводится по следующим критериям:

Для группы 1 -2 года обучения:

- Шпагат сидя на полу руки на крест (3 балла)
- Веревочка сидя на полу (3 балла)
- Мост стоя (3 балла)
- Пресс лежа на полу(3 балла)
- Прыжки через скакалку с вытянутыми ногами на время 10 секунд(3 балла)
- Прыжки через скакалку с вытянутыми ногами на выносливость 30-35 (3 балла)

Таблица 2

№	Ф.И.	Шпагат правый	Шпагат левый	Шпагат поперечный	Мост стоя	прыжки	двойные	пресс	баллы
1									
2									
3									
4									
5									

ниже 10 баллов - ниже среднего

11 -16 баллов - средний

17 и выше баллов - выше среднего

Форма проверки соревнований и контрольных занятиях выполнение классификационных нормативов.

Форма проверки входящей, промежуточной, рубежной диагностики

Выявление более подготовленных детей проводится по следующим критериям:

Для группы 3 года обучения:

- Шпагат сидя с опоры руки на крест (3 балла)
- Веревочка сидя с опоры (3 балла)
- Мост стоя (3 балла)
- Пресс в виси на шведской стенке(3 балла)
- Прыжки через скакалку с вытянутыми ногами на время 10 секунд (3 балла)
- Прыжки двойные через скакалку с вытянутыми ногами на выносливость 30-35 (3 балла).

Таблица 3.

№	Ф.И.	Шпагат правый	Шпагат левый	Шпагат поперечный	Мост стоя	прыжки	двойные	пресс	баллы
1									
2									
3									
4									
5									

ниже 10 баллов - ниже среднего

11-16 баллов - средний

17 и выше баллов - выше среднего

Форма проверки: соревнования и контрольные занятия, выполнение классификационных нормативов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 3.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	1 г.о.	2 -3 г.о.
1	<i>Теоретические занятия</i>	22	15
2	<i>Практические занятия</i>	122	201
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогические наблюдения, опрос, тестирование	Педагогические наблюдения, опрос, тестирование
4	ВСЕГО ЧАСОВ	144 ч.	216ч.

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

Таблица 4

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	ОФП	40			
1.1	Строевые упражнения	10	1	9	Пед. наблюдение
1.2	Общеразвивающие упражнения	30	5	25	Пед. наблюдение
2	СФП	50			
2.1	Повороты	11	1	10	Пед. наблюдение
2.2	Равновесия	11	1	10	Пед. наблюдение
2.3	Наклоны	11	1	10	Пед. наблюдение
2.4	Прыжки	11	1	10	Пед. наблюдение
2.5	Акробатика	6	1	5	Пед. наблюдение
3	Техническая подготовка	50			
3.1	Упражнение без предмета	15	1	14	тестирование
3.2	Упражнения со скакалкой	10	1	9	Пед. наблюдение
3.3	Упражнение с обручем	10	1	9	Пед. наблюдение
3.4	Упражнение с мячом	9	1	8	Пед. наблюдение
	Введение	6	3	3	
3.5	Требования к технике безопасности	2	1	1	Опрос
3.6	Требования к спортивному инвентарю	2	1	1	Опрос
3.7	Правила соблюдения гигиены	2	1	1	Опрос
4	Соревновательная подготовка	4	1	3	Выполнение классификационных нормативов
	Итого	144	22	122	

2 год обучения

Таблица 5

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	ОФП	50			
1.1	Строевые упражнения	10	1	9	Пед. наблюдение
1.2	Общеразвивающие упражнения	40	2	38	Пед. наблюдение
2	СФП	80			
2.1	Повороты	17	1	16	Пед. наблюдение
2.2	Равновесия	18	1	17	Пед. наблюдение
2.3	Наклоны	17	1	16	Пед. наблюдение
2.4	Прыжки	18	1	17	Пед. наблюдение
2.5	Акробатика	10	1	9	Пед. наблюдение
3	Техническая подготовка	60			
3.1	Упражнение без предмета	19	1	18	тестирование
3.2	Упражнение со скакалкой	10	1	9	Пед. наблюдение
3.3	Упражнение с обручем	19	1	18	Пед. наблюдение
3.4	Упражнение с мячом	10	1	9	Пед. наблюдение
	Введение	2	1	1	
3.5	Требование к технике безопасности	2	1	1	Опрос
4	Соревновательная подготовка	6	1	5	Выполнение классификационных нормативов
	Итого	216	15	201	

3 год обучения

Таблица 6

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	ОФП	50			
1.1	Строевые упражнения	10	1	9	Пед. наблюдение
1.2	Общеразвивающие упражнения	40	2	38	Пед. наблюдение
2	СФП	80			
2.1	Повороты	17	1	16	Пед. наблюдение
2.2	Равновесия	18	1	17	Пед. наблюдение
2.3	Наклоны	17	1	16	Пед. наблюдение
2.4	Прыжки	18	1	17	Пед. наблюдение
2.5	Акробатика	10	1	9	Пед. наблюдение
3	Техническая подготовка	60			
3.1	Упражнение без предмета	19	1	18	тестирование
3.2	Упражнение со скакалкой	10	1	9	Пед. наблюдение
3.3	Упражнение с обручем	19	1	18	Пед. наблюдение
3.4	Упражнение с мячом	10	1	9	Пед. наблюдение
	Введение	2	1	1	
3.5	Требование к технике безопасности	2	1	1	Опрос
4	Соревновательная подготовка	6	1	5	Выполнение классификационных нормативов
	Итого	216	15	201	

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график (примерный)

1 год обучения

Таблица 7

№ п/п	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				беседа	2	Вводное, Раздел3 Тема 3.5		Опрос
				Беседа, тренировка	6	Раздел1, тема 1.1, тема1.2.		Опрос.
				Беседа, тренировка	4	Раздел 1, тема1.1,1.2.		Опрос
				Тренировка	4	Раздел 1, тема1.1,1.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема1.1,1.2		Пед наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Опрос
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Пед наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Пед. наблюдение
				беседа	2	Раздел 3 тема 3.7		опрос
				Беседа, тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Опрос
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				тренировка	2	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Опрос
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Пед. Наблюдение

				Тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4, 2.5		Пед. наблюдение
				соревнования	2	Раздел 4		Соревнования
				Беседа, тренировка	6	Раздел 3, тема 3.6, 3.1, 3.2		Опрос
				тренировка	5	Раздел 3, тема ,3.1, 3.2		Тестирование
				Тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1, 3.2		Тестирование
				Тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1, 3.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1, 3.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1, 3.2		Тестирование
				Беседа, тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3, 3.4		Опрос
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3, 3.4		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3, 3.4		Пед. наблюдение
				тренировка	5	Раздел 3, тема 3.3		Пед. наблюдение
				соревнования	2	Раздел 4		соревнования
				итого	144			

2 год обучения

Таблица 7

№ п/п	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				беседа	2	Вводное, Раздел 3 Тема 3.5		Опрос
				Беседа, тренировка	6	Раздел 1, тема 1.1, тема 1.2.		Опрос
				Беседа, тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Опрос
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				, тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				Тренировка	6	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 1 тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1 тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1 тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение

				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				Тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Тестирование
				соревнования	3	Раздел 4		соревнования
				итого	216			

3 год обучения

Таблица 8

№ п/п	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				беседа	2	Вводное, Раздел 3 Тема 3.5		Опрос
				Беседа, тренировка	6	Раздел 1, тема 1.1, тема 1.2.		Опрос
				Беседа, тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Опрос
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				,тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				Тренировка	6	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 1 тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1 тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1 тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Опрос
				Беседа, тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Опрос
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема		Пед.

				Тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Тестирование
				соревнования	3	Раздел 4		соревнования
				итого	216			

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (ПРЕДМЕТНЫЙ МАТЕРИАЛ)

Основные понятия курса 1-го года обучения:

Теоретический раздел.

Тема № 1: Введение в образовательную программу

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Тема № 3: Основы терминологии. Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Тема № 4: Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды. Физические упражнения и полезные навыки; Утренняя гимнастика; Закаливание в режиме дня; Форма одежды и обуви; Режим питания, сна, отдыха и восстанавливающих процедур.

Практическая подготовка:

Изучение, повторение, совершенствования упражнений и положений, базовых навыков.

1. Стойка ноги врозь (широкая, узкая); скрестная стойка; стойка на одном колене.

2. Положение сидя: сед углом, ноги врозь; сед на бедре.

3. Упоры: лежа, сидя.

4. Положения рук: промежуточные положения рук, руки скрестно.

Общеразвивающие упражнения

1. Для рук и плечевого пояса: движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; махи руками; последовательное расслабление рук (кисть, предплечье, плечо); круги руками.

2. Для мышц туловища и ног: медленное поднимание и опускание ног в разных направлениях ; махи ногами, сгибание и разгибание ступней.

3. Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба по скамейке, прыжки из положения ноги врозь над скамейкой, сгибание и разгибание рук

из упора на скамейку. Упражнения на гимнастической стенке: поднимание и опускание согнутых и прямых ног из виса спиной к стенке: наклоны вперед лежа на спине зацепившись за нижнюю рейку гимнастической стенки.

Специальная физическая подготовка

1. Гибкость: глубокие наклоны вперед, в сторону, назад из различных положений; мосты; шпагаты с опоры; поднимание ноги вперед, в сторону, назад с помощью рук, в сочетании с самостоятельным удержанием ноги: махи.

2. Скоростно-силовые качества: пружинный шаг, пружинный бег, прыжки из глубокого приседа; прыжки через скакалку за минимальное время с двойным вращением.

3. Равновесие: ходьба на носках с одновременным движением головой, руками; остановка в стойку на носках после выполнения элемента; равновесие на одной ноге на всей ступне, на полупальцах, у опоры, на середине зала.

Формы контроля.

Показательные выступления перед родителями на родительских собраниях (2 раза в год), участие воспитанниц в показательных выступлениях на открытых уроках для родителей, клубных соревнованиях.

Основные понятия курса 2-го года обучения:

Теоретический раздел.

Тема №1: Введение в образовательную программу

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Тема № 3: Основы терминологии. Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Тема № 4: Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды. Физические упражнения и полезные навыки; Утренняя гимнастика; Закаливание в режиме дня; Форма одежды и обуви; Режим питания, сна, отдыха и восстанавливающих процедур.

Практическая подготовка:

Тема № 1: Строевые упражнения. Шаги и статические позы: Построения и перестроения Передвижения по залу: в обход, змейкой, противходом, по диагонали, бег, стилизованный бег, приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро, шаг галопа, шаг польки

Тема № 2: Общеразвивающие упражнения. Упражнения для голеностопного сустава; Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища; Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения,

упражнения на растягивание); Упражнения в партере; Прыжки и их разновидности.

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободного передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Тема № 1: Базовые технические упражнения. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; Упражнения для правильной постановки рук и ног; Маховые, круговые, пружинящие движения; Упражнения в равновесии; Акробатические упражнения.

Тема № 2: Специальные технические упражнения: Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры; Вращения - на двух, одной, скрестные повороты.

Упражнения с мячом: (средний мяч) – махи во всех направлениях, круги, передачи, отбивы (однократные, многократные, со сменой ритма), броски и ловли, перекаты и их разновидности; Упражнения со скакалкой: (по росту гимнастки)- способы держания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги скакалки (в одной и двух руках), вращения (вперед, назад, скрестно вперед- назад, двойное), броски и ловли, передачи, «мельницы»;

Музыкально- двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания); Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления); Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 м, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

Формы контроля.

Показательные выступления перед родителями на родительских собраниях (2 раза в год), участие воспитанниц в показательных выступлениях на открытых уроках для родителей, клубных соревнованиях по программе 2 юношеского разряда упражнение без предмета и вид на выбор.

Основные понятия курса 3-го года обучения:

Теоретический раздел.

Тема №1: Введение в образовательную программу

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Тема № 3: Основы терминологии. Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Тема № 4: Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды. Физические упражнения и полезные навыки; Утренняя гимнастика; Закаливание в режиме дня; Форма одежды и обуви; Режим питания, сна, отдыха и восстанавливающих процедур.

Практическая подготовка:

Повторение совершенствования упражнений и положений, изученных базовых навыков.

1. Стойка ноги врозь (широкая, узкая); скрестная стойка; стойка на одном колене.

2. Положение сидя: сед углом, ноги врозь; сед на бедре.

3. Упоры: лежа, сидя.

4. Положения рук: промежуточные положения рук, руки скрестно.

Общеразвивающие упражнения

1. Для рук и плечевого пояса: движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; махи руками; последовательное расслабление рук (кисть, предплечье, плечо); круги руками.

2. Для мышц туловища и ног: медленное поднятие и опускание ног в разных направлениях; махи ногами, сгибание и разгибание ступней.

3. Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба по скамейке, прыжки из положения ноги врозь над скамейкой, сгибание и разгибание рук из упора на скамейку. Упражнения на гимнастической стенке: поднятие и опускание согнутых и прямых ног из виса спиной к стенке: наклоны вперед лежа на спине зацепившись за нижнюю рейку гимнастической стенки.

Специальная физическая подготовка

1. Гибкость: глубокие наклоны вперед, в сторону, назад из различных положений; мосты шпагаты с опоры; поднятие ноги вперед, в сторону, назад с помощью рук, в сочетании с самостоятельным удержанием ноги: махи.

2. Скоростно-силовые качества: пружинный шаг, пружинный бег, прыжки из глубокого приседа; прыжки через скакалку за минимальное время с двойным вращением.

3. Равновесие: ходьба на носках с одновременным движением головой, руками; остановка в стойку на носках после выполнения элемента;

равновесие на одной ноге на всей ступне, на полупальцах, у опоры, на середине зала.

Техническая подготовка

а) Беспредметная:

1. Различные соединения из ранее пройденных шагов и разновидностей бега: перекатный, пружинный шаг и бег. Бег с изменением направления.

2. Совершенствование базовых навыков на простейших упражнениях без предмета

3. Волны руками с отстающей кистью; с постепенным увеличением или уменьшением амплитуды; волна телом из круглого полуприседа вперед, боковая волна взмахи руками.

б) С предметами

1. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях с предметом.

2. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой.

3. Освоение простейших подготовительных и подводящих базовых элементов с предметами.

Упражнения со скакалкой:

1. Махи, качания скакалкой в разных плоскостях двумя, одной руками; круги, вращения вперед, назад.

2. Прыжки через скакалку; простейшие переброски.

Упражнения с обручем:

1. Хваты обруча, повороты обруча в различных плоскостях стоя на месте.

2. Перекаты обруча по полу; вращения обруча одной, двумя руками, то же с пружинными ногами.

Упражнения с мячом:

1. Перекаты мяча вперед, в сторону, назад по полу из различных положений, в различных построениях

2. Броски мяча вверх и ловля после отбива об пол; броски мяча из одной руки другую перед собой; броски мяча поочередно правой, левой рукой: невысокие броски и ловля мяча двумя руками или одной.

3. Броски мяча и ловля после движения

4. Полувосьмерки.

Форма контроля:

Выступления на соревнованиях по программе I юношеского разряда, упражнение без предмета ,2 вида на выбор; выполнение разрядных нормативов

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Основные средства и методы занятия

В рамках содержания теоретического раздела, занимающиеся получают знания о видах гимнастики. Изучают специфическую терминологию художественной гимнастики такие, как «гимнастический шаг», «встать на полупальцы» и т.д., ее принципиальное отличие от других видов спорта.

Практический материал изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с занимающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчлененного обучения, игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость.

Основными средствами являются элементы хореографии (у опоры), базовые элементы с предметом и без предмета. Физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всех физических качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости, координационных способностей. Большое внимание придается воспитанию правильной осанки, исключая излишний прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел «школьных» элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер. Исключение составляет упражнения на растягивание, где педагог должен осуществлять строго индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от его природных данных и силы воли. Во избежание травм связочно-суставного аппарата и основных мышечных групп.

Основные методы, используемые в процессе обучения:

1. Игровой метод – придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающихся.

2. Структурный метод – последовательное разучивание и освоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

3. Дедуктивный метод – обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнений новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом двигательную

фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается созданием танцевальной комбинации.

Методы организации занятий:

Фронтальный метод – помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятия.

Групповой метод – позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод – обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

4.2. Условия реализации Программы

Для успешной реализации данной программы необходимо использовать материально-техническое обеспечение и информационные ресурсы в виде фоно-и видео-медиаотеки, тематической литературы, методических разработок занятий, а также:

- аудио материалы с фонограммами;
- DVD-материалы с записями соревнований, сборов;
- DVD-материалы и видео материалы с записями известных гимнасток и чемпионки мира по художественной гимнастике.

Материально-техническое обеспечение:

- Ковровое покрытие 13*13;
- Шведская стенка;
- хореографический станок;
- музыкальный центр;
- предметы художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч);
- тренировочная форма.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. Рек. М.: Издательство ВНИИФК, 2015 г. 28с.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. Рек. - СПб.: Издательство СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010 г. 24с.
3. Бирюк Е.В., Овчинникова И.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод. Рек. -Киев: Издательство КГИФК, 2010 г. - 20с.
4. Гавердовский Ю.К. Не только по программе (о специальной технической подготовке в гимнастике). Гимнастка: Ежегодник. - 2000г. вып. 2.
5. Говорова М.А., Плешкань А.М. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. пособие. М.: Всерос. фед. худ. гим., 2001 г. 50с.
6. Зарубкин Н.М., Пшендин А.И. Питание гимнаста. Гимнастка: Ежегодник. 2010г.вып. 2.
7. Звездочкин В.А. Классический танец. Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры. Ростов И/Д: «Феникс». Серия «Учебники и учебные пособия». 2013 г. -416с.
8. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 2015г. 36с.
9. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие. СПб.: Издательство СПбГ АФК, 2000 г. - 40с.
10. Лисицкая Г.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 2010 г. 170с.
11. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 2005 г. 48с.
12. Найпак В.Д. От простого к сложному. Гимнастка: Ежегодник. 2006 г. вып. 1.
13. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Г.С. М: Физкультура и спорт, 2002 г. 232с.
14. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Киев: Издательство МУноДМиС, 2000г. 86с.
15. Художественная гимнастика: Правила судейства. ФИЖ, 2016г. 130с.

16. Художественная гимнастика: Дополнения к правилам соревнований. ФИЖ, 2018 г.

17. Художественная гимнастика: Правила FIG, 2017-2020

18. Карпенко Л.А., Винер И.А., Савицкий В.А. методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой; 2017

19. Интернет ресурсы: Сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики www.FIG.ru.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575884

Владелец Пихеева Ольга Яковлевна

Действителен с 02.03.2022 по 02.03.2023