

«Принято»

на Педагогическом совете

МАОУ ДО «ГДДЮТ»

Протокол №1

«29» августа 2025 г.



«Утверждаю»

Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ

Рогачёва М.П.

Приказ №52 от «29 августа» 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
школы художественной гимнастики
«ГРАЦИЯ»
«Первые шаги»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10 - 16 лет

Срок реализации: 6 лет

Уровень: базовый, продвинутый

Автор -составитель: Анчёнова Н.С.,
педагоги дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2025 г.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Нормативно-правовое обоснование программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Первые шаги» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);
15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-в (с изменениями на 6 марта 2023 года)
16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.
18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;
19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;
20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;
21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

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, то есть 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 освобождаться от скованности и неловкости, формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений.

1.3. Новизна и 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 программы: приобщение детей к культуре здорового образа жизни в триединстве здоровье интеллекта, здоровье души, здоровье тела.

1.6.Задачи:

Обучающие:

- дать учащимся необходимый объем знаний, умений и навыков в области художественной гимнастики;
- обучить терминологии используемой в художественной гимнастики
- повысить уровень знаний детей в области физической культуры.
- обучить двигательным умениям и навыкам;
- обучить правилам поведения на занятиях;

Развивающие:

- развить физические качества; сила, гибкость, координация прыгучесть, выносливость;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- развить выразительность движения;
- сформировать познавательную активность;
- сформировать социальную активность: общение в группе, навыки дисциплины;

Воспитательные:

- воспитать интерес к занятиям физической культуры и спортом;
- воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
- воспитать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания, уважительное отношение к товарищам по спортивной группе;
- воспитать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитать коммуникативные навыки;

Валеологические:

- воспитание здорового образа жизни;
- научить правильному распределению физической и эмоциональной нагрузки;
- укрепить здоровье.

1.7.Возраст учащихся, которым адресована программа:

Программа адресована учащимся от 7 до 9 лет прошедшим обучение основам художественной гимнастики в подготовительных группах при наличии медицинской справки. Количество учащихся в группах 12-15 человек.

1.8.Формы занятий:

- 1.Фронтальные, групповые и индивидуальные
- 2.Аудиторные и внеаудиторные (тренировочные сборы, соревнования)

2. Объем программы

2.1. Объем программы: 360 часов: 1-ый год обучения 144 часа, 2-ой год обучения 216 часов. Программа по художественной гимнастике студии «Грация» составлена на основе Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, Приказ Мин.спорта РФ от 05.02.13г. № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика», нормативно-правовых актов МАОУ ДО ГДДЮТ.

В структуру содержания программы входят разделы «Общефизическая, специально-физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Соревновательная подготовка».

Общефизическая, специально-физическая подготовка (ОФП) направлена на укрепление здоровья и развитие занимающихся повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфически избранного вида спорта. Средствами ОФП является общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры.

СФП - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного усвоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Техническая подготовка в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Соревновательная подготовка- это неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, помогает стимулировать дальнейшее развитие способностей гимнасток, повышает морально-волевые качества гимнасток.

2.2.Срок реализации программы: 72 недели, 18 месяцев, 2 года

2.3.Режим занятий: 1-ый год обучения 2 раза в неделю по 2 академических часа;
2-ой год обучения 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

- о Принцип наглядности: Наглядность предполагает показ упражнений педагогом и демонстрацию наглядных пособий.
- о Принцип доступности: заключается в подборе упражнений, соответствующих технической подготовленности и возрасту занимающихся в последовательном переходе.
- о Принцип систематичности и последовательности: В художественной гимнастике обусловлен классификационной программой, в которой упражнения последовательно усложняются по годам обучения.
- о Принцип непрерывности: для достижения результата необходимы круглогодичные тренировки с повторениями и развитием процесса.
- о Принцип результативности: ежегодный рост спортивных результатов.
- о Принцип индивидуальности: Создание условий для формирования индивидуальной личности и уникальности коллектива.

о Принцип творчества и успеха: Достижение успеха в деятельности способствуют позитивной «Я» - концентрации личности учащихся, стимулирует осуществление ребёнком дальнейшей работы по самосовершенствованию.

3. Планируемые результаты

3.1. Планируемые результаты: Повышение значимости и престижа здорового образа жизни, обогащение личности позитивным опытом.

Перечень знаний и умений которыми должны владеть учащиеся после окончания первого года обучения:

1. Знать требования к техники 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 1-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 второго года обучения:

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 2-го года обучения и уметь их выполнять.
6. Знать и уметь самостоятельно выполнить упражнение без предмета и упражнение с обручем.

3.2. Способы и формы проверки результатов:

Способы проверки результатов: Опрос, тестирование, диагностика (уровень развития двигательных навыков, рост спортивного мастерства). Результативность тренировочно-образовательного процесса проверяется на контрольных занятиях. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований.

II.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Для группы 1-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоритические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	ОФП	40			
1.1	Строевые упражнения	10	1	9	Тестирование
1.2	Общеразвивающие упражнения	30	5	25	Тестирование
2	СФП	50			
2.1	Повороты	11	1	10	Опрос, тестирование
2.2	Равновесия	11	1	10	Опрос, тестирование
2.3	Наклоны	11	1	10	Опрос, тестирование
2.4	Прыжки	11	1	10	Опрос, тестирование
2.5	Акробатика	6	1	5	Опрос, тестирование
3	Техническая подготовка	50			
3.1	Упражнение без предмета	15	1	14	Диагностика
3.2	Упражнения со скакалкой	10	1	9	Диагностика
3.3	Упражнение с обручем	10	1	9	Диагностика
3.4	Упражнение с мячом	9	1	8	Диагностика
	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	

Для группы второго года обучения

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоритические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	ОФП	50			

1.1	Строевые упражнения	10	1	9	Тестирование
1.2	Общеразвивающие упражнения	40	2	38	Тестирование
2	СФП	80			Опрос, тестирование
2.1	Повороты	17	1	16	Опрос, тестирование
2.2	Равновесия	18	1	17	Опрос, тестирование
2.3	Наклоны	17	1	16	Опрос, тестирование
2.4	Прыжки	18	1	17	Опрос, тестирование
2.5	Акробатика	10	1	9	Опрос, тестирование
3	Техническая подготовка	60			
3.1	Упражнение без предмета	19	1	18	Диагностика
3.2	Упражнение со скакалкой	10	1	9	Диагностика
3.3	Упражнение с обручем	19	1	18	Диагностика
3.4	Упражнение с мячом	10	1	9	Диагностика
	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	

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

Тема 1.3.

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:

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.

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:

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; 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.

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 II юношеского разряда, упражнение без предмета; выполнение разрядных нормативов

2.3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Для 1-го года обучения

№ п/и	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сен			беседа	2	Вводное, Раздел 3 Тема 3.5		Опрос
	Сен			Беседа, тренировка	6	Раздел1, тема 1.1, тема1.2.		Опрос,диагностик
	Сен			Беседа, Тренировка	4	Раздел 1, тема1.1,1.2.		Опрос,диагностика
	Сен			Тренировка	4	Раздел 1, тема1.1,1.2		Тестированиек
	Сен			тренировка	4	Раздел 1, тема1.1,1.2		Тестирование
	Окт			Беседа, Тренировка	6	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Опрос,диагностика
	Окт			Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тестирование
	Окт			тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		тестирование
	Окт			Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тестирование
	Окт			тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тестирование
	Нояб			беседа	2	Раздел 3 тема 3.7		опрос
	Нояб			Беседа, тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Опрос,диагностик
	Нояб			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Нояб			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек			тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование

	Янв			тренировка	2	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Янв			Беседа, тренировка	6	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Опрос,диагностик
	Янв			тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Тестирование
	Янв			Тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Тестирование
	Янв			тренировка	2	Раздел 2, тема 2.4,		Тестирование
	Фев			соревнования	2	Раздел 4		Соревнования
	Фев			Беседа,тренировка	6	Раздел 3, тема 3.6,3.1,3.2		Опрос,диагностик
	мар			тренировка	5	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тестирование
	Мар			Тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тестирование
	Мар			Тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тестирование
	Мар			тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тестирование
	Апр			тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тестирование
	Апр			тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тестирование
	Апр			Беседа,тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Опрос,диагностика
	май			тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Тестирование
	май			Тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Тестирование
	май			тренировка	5	Раздел 3, тема 3.3		Тестирование
	май			соревнования	2	Раздел 4		соревнования
				итого	144			

Для второго года обучения

№ п/и	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сен			беседа	2	Вводное,Раздел3 Тема 3.5		Опрос
	Сен			Беседа, тренировка	6	Раздел1, тема 1.1, тема1.2.		Опрос,диагностика
	Сен			Беседа, Тренировка	4	Раздел 1, тема1.1,1.2.		Опрос,диагностика
	Сен			Тренировка	4	Раздел 1, тема1.1,1.2		Тестирование
	Сен			тренировка	4	Раздел 1, тема1.1,1.2		Тестирование
	Окт			,тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тестирование
	Окт			Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тестирование
	Окт			тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тестирование

	Окт			Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тестирование
	Окт			Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тестирование
	Нояб			Тренировка	4	Раздел 1 тема 1.1,1.2		Тестирование
	Нояб			тренировка	4	Раздел 1 тема 1.1,1.2		Тестирование
	Нояб			тренировка	4	Раздел 1 тема 1.1,1.2		Тестирование
	Нояб			Беседа,тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Опрос,диагностика
	Дек			Беседа,Тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Опрос,диагностика
	Дек			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Янв			тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Янв			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Янв			тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Янв			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Янв			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Фев			тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Фев			Беседа,тренировка	6	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Опрос,диагностик
	мар			тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Тестирование
	Мар			Тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Тестирование
	Мар			тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Тестирование
	Мар			Тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Тестирование
	Апр			тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Тестирование
	Апр			тренировка	2	Раздел 2, тема 2.4		Тестирование
	Апр			соревнования	3	Раздел 4		соревнования
	Апр			Беседа,тренировка	6	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Опрос,диагностик
	Апр			тренировка	4	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Тестирование
	Апр			Тренировка	4	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Тестирование
	Апр			Тренировка	4	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Тестирование
	Апр			тренировка	4	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Тестирование
	Апр			тренировка	4	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Тестирование

10 баллов - ниже среднего

20 баллов - средний

30 баллов - выше среднего

Форма проверки соревнований и контрольных уроках выполнение классификационных нормативов.

3.2.Методическое обеспечение программы:

Основные методы работы с обучающимся:

- словесный (устное изложение материала)
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов)
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)

Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) подробное объяснение правил выполнение тех или иных упражнений.
- словесный метод- через беседы и объяснения донести до учащегося большее количество материала
- практический метод- работа над техникой исполнения, которая позволяет развить профессиональные навыки, в проученных элементах.

Педагогические технологии:

- технология личностно-ориентированного подхода
- технология коллективного взаимообучения
- технология здоровьесберегающая
- технология игровая

3.3.Условия реализации программы: содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно - и видео-медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий.

- 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.

Для успешной реализации программы нужно материально-техническое обеспечение:

- Ковровое покрытие 13*13
- Шведская стенка

- хореографический станок
- музыкальный центр
- предметы художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч)
- тренировочная форма.

3.4. Список литературы:

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. Рек. М.: Издательство ВНИИФК, 1989 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, 2001 г. 24с.
3. Бирюк Е.В., Овчинникова И.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод. Рек. - Киев: Издательство КГИФК, 1990 г. - 20с.
4. Гавердовский Ю.К. Не только по программе (о специальной технической подготовке в гимнастике). Гимнастка: Ежегодник. - 1978 г. 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. 1976 г. 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». 2003 г. -416с.
8. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 1998 г. 36с.
9. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 2000 г. - 40с.
10. Лисицкая Г.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984 г. 170с.
11. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 1977 г. 48с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968158

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 10.10.2025 по 10.10.2026