Управление культуры, спорта, туризма и молодежной политики
Администрации Павловского муниципального округа

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Метеор» г. Павлово»

Принято на тренерском совете
Протокол № 1от 03.08.2026г.

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ФОК "Метеор"
приказ № 24 от 03.08.2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБ РАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА

«Художественная гимнастика»

Возраст учащихся, участвующих в реализации программы: с 5 лет

Срок реализации образовательной программы: - 1 год

Разработчики программы:
инструктор –методист А.С. Кузнецова
тренер-преподаватель
по художественной гимнастике Е.Г. Мордашова

г. Павлово

2026г.

Раздел 1
«Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Детская художественная гимнастика – это красивая фигура, правильная осанка, всестороннее развитие необходимых двигательных умений и навыков. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, воспитывает вкус, музыкальность, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий для обучающихся отделения художественной гимнастики в МАОУ ДО ФОК "Метеор" г. Павлово

Раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по разделам подготовки, систему спортивно-оздоровительных, общеразвивающих и контрольных (по результатам освоения программы обучения) мероприятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» - физкультурно – спортивной направленности, модифицированная. При разработке данной программы дополнительного образования соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Нижегородской области с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровье сберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами РФ:

1. Дополнительная программа с элементами легкой атлетики разработана в соответствии с законодательными актами , нормативными документами:
2. -Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. -Федеральный закон от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «внесении изменений ФЗ

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

4. -Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
5. -Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. -Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г.
7. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления отдыха детей и молодежи».
8. Устав и локальные акты МАОУ ДО ФОК "Метеор" г.Павлово

Направленность дополнительной общеобразовательной программы

По своему содержанию является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Актуальность программы соотносится с целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребенка, удовлетворении его индивидуальных запросов, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей во внеурочное время. Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), один из самых зрелищных и изящных видов спорта.

Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Художественная гимнастика формирует у обучающихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Новизна данной программы

В программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления художественной гимнастики. Программа предусматривает изучение художественной гимнастики, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся. Отличие от имеющихся программ по художественной гимнастике в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно-тематического плана носит рекомендательный характер (общее количество часов остается неизменным. Педагог может уменьшать или увеличивать количество часов в учебном плане.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменок играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Гимнастика – это и тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают благотворное влияние на развитие не только физическое, но и интеллектуальное, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и находящихся рядом с ним речевых центров.

Данная программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания – эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

Отличительные особенности данной программы

Особенностью программы также является использование интегративного подхода к организации процесса обучения, что предполагает синтез на уровне осуществления дидактических приемов, методов, форм проведения занятий. Использование интегративного подхода позволяет сформировать высокий уровень владения вербальным и образным компонентами восприятия и мышления детей, способствует развитию системности в знаниях и умениях.

Сочетание в программе традиционных и современных технологий обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать в соответствии с ней, умение контролировать и оценивать свои действия.

Адресат программы

Данная программа по художественной гимнастике предназначена для девочек в возрасте от 5 до 18 лет. Принцип набора детей в объединение: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. В программе предусмотрено участие талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья. На первый год зачисляются дети с 5- 6 лет. Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2, 3 года обучения.
В программе учитываются возрастные особенности детей дошкольного возраста с 5 лет, младшего школьного с 6 до 10 лет, их психологические и физические особенности, а также подросткового с 12 до 16.

Уровень программы

Программа реализуется на ознакомительном уровне.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы составляет 276 часа.

Форма обучения – очная с применением дистанционных форм обучения.

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. В группе 15-30 человек.

Режим занятий

Занятия в объединении проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия – 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку.

Зачисление в общеразвивающие группы производится по заявлению родителей (законных представителей) поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья. Продолжительность обучения по дополнительной общеразвивающей программе 1 год – весь период.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития; овладение техническими навыками; приобретение соревновательного опыта; воспитание смелости, воли, решительности.

В общеразвивающей программе периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов. По окончании годичного цикла тренировки юные гимнастки должны освоить объемы по предметным областям, выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовленности.

Основная задача программы – воспитывать интерес к занятиям гимнастикой в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с

использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по художественной гимнастике.

Цель и задачи данной программы

Цель: формирование физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи:

Воспитательные (личностные)

-формировать понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности;

- формировать творческую индивидуальность;

- воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе.

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

- формировать жизненно важные гигиенические навыки.

Развивающие (метапредметные)

-развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию;

-формировать осанку;

-развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность;

- развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся;

Обучающие (предметные)

- обучать основам художественной гимнастики;

- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками.

- обучить основам техники по виду спорта художественная гимнастика;

-расширять знания о здоровом образе жизни и укрепление здоровья;

- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

Основные направления подготовки гимнасток

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильным базовым техникам при работе с предметами и без.
3. Принимать участие в соревнованиях с использованием пройденных технических элементов.
4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости.
5. Планомерное прибавление вариативности выполнения, музыкальности, обучение работе в группе.
6. Переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным.
7. Увеличение повторений соревновательных упражнений в процессе подготовки.
8. Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гимнасток.
9. Ознакомить обучающихся с правилами по художественной гимнастике.

Содержание программы:

Тренировочный процесс планируется на основе Программы и утвержденного годового учебного плана. Он предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям гимнастикой.

Учебный план

№ п/п	именование тем	всего часов	количество часов учебных занятий	
			теоретические	практические
1.	**Теоретические занятия:** - физическая культура и спорт в России - гигиенические знания и навыки - профилактика травматизма в художественной гимнастике - оборудование и инвентарь -строение и функции организма человека -основы техники упражнений с предметами и без	24	24	
2.	**Практические занятия:** -общая физическая подготовка -специальная физическая подготовка -избранный вид спорта	238		238
3.	Самостоятельная работа	12		12
4.	Контрольные испытания	2		2
Итого часов:		**276**	**24**	**252**

Конкретный годовой учебный план на общеразвивающую группу составляется тренером-преподавателем на основе Программы с учетом педагогической целесообразности применения определенных упражнений и уровня физической, технической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся, расписания тренировочных занятий, а также возможностей спортивной базы.

Учебный план
МАОУ ДО ФОК "Метеор" г. Павлово
по дополнительной общеразвивающей программе
(ознакомительный уровень сложности)
из расчета на 46 недели на 2026-27 уч.год

№ п/п	Наименование предметных областей	Распределение учебной нагрузки по уровню сложности и году обучения (в часах)	ВСЕГО (часов)
		Ознакомительный уровень	
		1 год	
1	2	3	4
Общее количество тренировочных часов в год (на 46недели):		**276**	**276**
1.	**Обязательные предметные области**	**192**	**192**
1.1. Т	оретические основы ФК и С	24	24
1.2. О	щая физическая подготовка	92	92
1.3. В	ид спорта	76	76
2.	**Вариативные предметные области**	**70**	**70**
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	38	38
2.2. Р	азвитие творческого мышления или	32	32
	Хореография и (или) акробатика		
3.	**Самостоятельная работа**	**12**	**12**
4.	**Итоговая аттестация**	**2**	**2**
Содержание разделов подготовки			
5.	Теоретические занятия	24	24
6.	Практические занятия	262	262
6.1. Т	енировочные мероприятия	262	262
6.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	4	4
6.3. И	ые виды практических занятий	12	12
7.	Количество часов в неделю	6	
8.	Количество тренировок в неделю	3	
9.	Общее количество тренировок в год	126	
10.	Медицинское обследование (количество раз в год)	Справка, 1	

Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение учебного года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену тренировочных занятий, предусмотренный

учебным планом годовой объем материала распределяется тренером-преподавателем и изучается данной группой в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов.

График проведения занятий по группам (расписание тренировочных занятий) составляется исходя из недельной нагрузки утвержденного годового учебного плана МАОУ ДО ФОК "Метеор". Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах и не может превышать - 2 часов.

Содержание учебного плана
Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

История художественной гимнастики в России и за рубежом.

Характеристика художественной гимнастики, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие художественной гимнастики, как вида спорта. Сильнейшие гимнастки и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по художественной гимнастике на соревнованиях различного уровня. Организация федерации художественной гимнастики.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменки.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменок перед соревнованиями и перед выступлением непосредственно.

Влияние физических упражнений на организм спортсменки

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсменки.

Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсменки. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям художественной гимнастикой. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий художественной гимнастикой, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях художественной гимнастикой.

Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений дня

повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств гимнастки различного возраста и подготовленности.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Рекомендации по планированию применения общей физической подготовки и специальной физической подготовки.
Общая физическая подготовка

1	И.П. - стойка на полупальцах, поочередные махи правой (левой) вперед, в сторону, назад.	Маховую ногу опускать силой, а не бросать, удерживая вертикальное положение туловища, не опускаясь на всю стопу. Махи выполнять на каждый шаг без дополнительных шагов.
	И.П. - в полуприседе; - 2 кувырка вперед, - выйти в стойку на полупальцы	Кувырки выполняются быстро, перевороты медленно
2	- 2 переворота вперед на одну ногу И.П. - боком к основному направлению. 1-2 - переворот боком на одну ногу. 3-6 - боковое равновесие, держать.	В перевороте ноги в шпагате. выполнять без дополнительных шагов. во время переворотов поясница подтянута.
3	7-8 - переворот боком через одну руку в и.п. И.П. - основная стойка (О.С.) - скачки с ноги на ногу, в темпе.	В полете успеть выпрямить и соединить две ноги. Переворот выполнять в темпе.
4	- переворот вперед на одну ногу Прыжки с ноги на ногу, толчком	Прыжки точно вверх, стопы в полете оттянуты.
5	одной, приземляясь на две. Вальсовый шаг вперед, открытый	Следить за точностью работы рук.
6	прыжок в кольцо с наскока. Прыжки шагом подряд на правую, левую	Прыжки выполнять с большой амплитудой разведения ног, с продвижением вперед. Не ложиться на переднюю ногу ,проносить таз
7	Наскок, прыжок касаясь в кольцо.	вперед. Выполнять на обе ноги. Руки в прыжке вверх, прямые. Туловище назад не наклонять, маховое
8	Прыжок шагом, шагом в кольцо.	бедро как можно выше. Следить за положением рук, высотой, амплитудой. Увеличивая амплитуду к последним прыжкам.
9	Прыжок шагом, прыжок касаясь в кольцо	На приземлении не расслабляться. Следить за положением рук, амплитудой прыжка и высотой. Переднюю ногу ставить широко вперед, не под
10	Прыжки шагом с поворотом по кругу.	себя, проносить таз вперед. Следить за продвижением вперед. Диаметр круга не уменьшать.

Специальная физическая подготовка

Содержание	Количество повторений в подход	Количество подходов
Для развития прыгучести		
1.Из стойки на носках на нижней рейки гимнастической стенки сгибание и разгибание в голеностопном суставе с максимальной амплитудой, в исходном положении (и.п.) - носки вместе, врозь, внутрь.	15 в каждом и.п.	1
2.Из стойки боком к гимнастической скамейке вскок на скамейку и соскок в другую сторону (ноги стараться не сгибать)	8	2
3.Тоже упр.№2, но перепрыгивать скамейку можно с междускоком (ноги стараться не сгибать)	10	1
4.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (блоха)	10 на каждой ноге	2
5.Из стойки лицом к гимнастической стенке на правой ноге, левая согнута (под прямым углом) на 4-5 рейке, руки хватом на уровне плеч. Встать на левую и возвратиться в И.П. (выполнять быстро)	10 на каждой ноге	1
6.Прыжки через скакалку с двойным вращением (кол-во за 10 сек)4		1
Для мышц брюшного пресса		
1.Из седа на повышенной опоре ("конь", "козел", гимнастическая скамейка) руки на пояс, ноги закреплены. Наклоны назад да горизонтального положения и возвращения обратно в сед.	20	2
2.Из положения лежа на спине, руки вверх закреплены (хват за рейку), поднимание прямых ног до касания носками за голову.	20	1
3.Из положения лежа на спине руки вверх, сесть в группировку и возвратиться в И.П. (выполнять с максимальной быстротой)	10	2
Для мышц разгибателей спины		
1.Из положения лежа на бедрах, согнувшись на повышенной опоре, руки за пояс, ноги закреплены. Поднимание туловища выше горизонтального положения и возвращение в И.П.	20	1
2.Из положения лежа на животе, согнувшись на повышенной опоре, руки закреплены, поднимание ног выше горизонтального положения и возвращение в И.П.	10	2
Упражнения на расслабление		
1.Из И.П. стойка руки вверх, посегментное расслабление мышц рук, плечевого пояса, туловища и возвращение в И.П.	Дозировка индивидуально	
2.Из И.П. основная стойка "потряхивание рук" и поочередно ног		
3.Из И.П. лежа на полу, поднять ноги вперед, посегментно расслабить и принять И.П.		
Для развития гибкости		
1.Из упора присев выполнить "шпагат" продольно и поперек**5**пружинистых	движений на каждый вид шпагата	**5** подряд на каждый вид шпагата
2.Из положения лежа на спине растягивание в "шпагат" во все направления с помощью тренера	То же, что упр1, но двойная дозировка	То же, что упр1
3.Из стойки лицом к гимнастической стенке в наклоне вперед, руки хватом за рейку, пружинистые наклоны вперед.	10	3
4.Из седа на пятках руки вверх, партнер упирается коленями в лопатки, отводит руки назад	5 пружинистых	5
5.Из стойки у опоры махи ногами во все направления с максимальной амплитудой	4 маха в каждую сторону в	2

	кольцо	
Упражнения на функцию равновесия		

1.Из И.П. основная стойка быстрые повороты головы направо - налево10		2
2.Варианты равновесий на одной ноге с различными положениями "свободной" ноги, рук, головы то же с закрытыми глазами	Каждый вид равновесия держать по 5-10 сек	1

Примерные упражнения для развития прыгучести

1.Прыжки на двух, сгибая ноги через препятствие высотой 50% от максимальной высоты прыжка (по ленте Абалакова). Выполняются сериями (от 1 до 3) длительностью от 30 сек до 1 мин в каждой. Возможно выполнение прыжков через гимнастическую скамейку.

2.Прыжки с возвышения от 20 см до 60 см (в зависимости от возраста и подготовки занимающейся) с последующим отскоком в прыжок ноги врозь (2-3 раза). Выполняются в течении 30 – 40 сек. После отдыха 2-3 минуты, задание повторить.

3.Прыжки на возвышении (20-30см) в максимальном темпе в течении 30-40 сек. Упражнения выполняются сериями с интервалом отдыха от 30 сек до 2-3 мин.

4.В исходном положении стойка на одной ноге, другая согнута, носок у колена опорной. Прыжки на одной ноге при жесткой фиксации свободной ноги. Выполняется без помощи и с помощью рук. В фазе полета обращается внимание на оттянутый носок толчковой ноги. Дозировка подбирается индивидуально, количество прыжков постепенно увеличивается .

5.Выполнение серии прыжков до предела:

4 прыжка на 2х ногах, 4 прыжка сгибая ноги (бедра параллельно полу), 4 прыжка ноги врозь с максимальным их разведением.

Методика развития гибкости.

1.Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед.

2.Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторить упражнение 3 раза.

3.Боком к опоре, 1-я свободная позиция. Махи вперед в максимальном темпе. Выполнять до тех пор, пока не возникнет явного снижения скорости выполнения. То же в сторону, то же назад. То же с другой ноги. Через 2 – 3 минуты повторить задание, выполняя махи, сгибая – разгибая работающую ногу, при движении назад – кольцом. Для гимнасток высокой квалификации рекомендуется выполнять упражнения с отягощением, прикрепленным к стопе от 1 до 3 кг.

4.Из седа на пятках перейти в упор на оттянутых носках, пружинить, сед на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить

ладони, держать 20 сек. То же с другой руки (поменять руки) держать 20 сек.) Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад – держать 20 сек. Повторить упражнение 3-4 раза.

5. Шпагат, правая нога вперед (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышенности от 10 до 20 см.) Держать от 30 сек до 1 мин. То же левая нога вперед, то же в шпагате. После 2 – 3 мин. Отдыха повторить задание еще раз.

Избранный вид спорта (техническая подготовка)

Технико-тактическое мастерство

А. Базовая техническая подготовка

1 Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки
2 Упражнение для правильной постановки ног и рук
3 Маховые упражнения
4 Круговые упражнения
5 Пружинящие упражнения
6 Упражнения в равновесии

Б.Специальная техническая подготовка

1. Виды шагов: на полупальцах
- мягкий, пружинящий
- высокий, острый
- приставной, скрестный
- скользящий, перекатный, широкий
- галопа, польки
- вальса

2. Виды бега: на пол упальцах
- высокий
- пружинящий

3. Наклоны и волны:

а) стоя: вперед
- в сторону (на 2-х ногах)
- в сторону (на одной ноге)
- назад (на двух ногах)
- назад (на одной ноге)

б) на коленях: вперед, в стороны, назад

в) волны: руками – вертикальные и горизонтальные
- одновременные и последовательные
- боковая волна
- боковой целостный взмах
- передняя волна и целостной взмах
- обратная волна

4. Подскоки и п рыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись
- выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180, 360°
- из приседа

- разножка (продольная, поперечная)
- прогнувшись, боковой с согнутыми ногами

б) с двух ног после наскоков:
- прыжок со сменой ног в 3 позиции
- после приседа
- олень
- кольцом

в) толчки 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, сгибая и разгибая ногу

д) подбивной в кольцо

5. Упражнения в равновесии: стойка на носках
- равновесии в полуприсед
- равновесие в стойке на левой, на правой
- равновесие в полуприсед на левой, на правой
- заднее равновесие
- боковое равновесие

6. Вращения: переступанием
- скрестные
- одноименные от 180 до 540
- разноименные от 180 до 360

7. Акробатика:
- мост, мост с одной ноги
- кувырки (вперед, назад, боком)
- стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях
- махом на две и на одну руку

8. Упражнения с мячом:
- махи во всех направлениях, круги большие и средние
- передача около шеи и туловища, над головой под ногами
- отбивы: однократные и многократные
- со сменой ритма
- разными частями тела
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками
- средние (до 2 метров) двумя и одной рукой
- высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками
- перекаты: по полу
- по двум рукам, по одной руке
- по телу, по спине

9. Упражнения со скакалкой:
- качания, махи: двумя руками, одной рукой
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках
- скакалка сложена в двое
- один конец скакалки в одной руке, середина в другой

- вращения скакалкой: вперед и назад
- скрестно вперед и назад
- двойное вращение вперед и назад
- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо
- одной рукой прямую скакалку
- двумя руками из основного хвата
- обвивание и развивание вокруг тела
- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости
- передача около отдельных частей тела
- «мельницы»: в лицевой плоскости
- поперечная, горизонтальная

10. Упражнения с обручем:

- махи одной и двумя руками во всех направлениях
- круги одной и двумя руками вверху и внизу
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)
- вращения на шее, вращения вокруг туловища (талии)
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга
- одной рукой вперед, двумя – вертушкой в горизонтальной плоскости
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости
- вертушки однократные и многократные одной рукой
- проход через обруч на месте и после обратного ката
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)

11. Упражнения с лентой:

- махи, круги, восьмерки, змейки, спирали
- бумеранги, передачи

12. Упражнения с булавами:

- махи, круги
- постукивания, «мельницы»
- вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)

13. Специальные средства:

Музыкально-двигательное обучение:

- воспроизведение характера музыки через движения
- распознавание основных музыкально-двигательных средств
- музыкальные игры
- музыкально-двигательные задания, танцы
- классический экзерсис

Рекомендации по применению элементов хореографии

Хореография

- деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)
- батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях
- батманы фондю в сторону
- гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях
- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами

- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов
- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям
- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)
- партерная хореография

Рекомендации по планированию самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и способы их применения.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:
- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

Планируемые результаты

Личностные результаты

-Осознание ответственности за общее благополучие своей этнической принадлежности.
-Проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности.
-Умение работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор.
-Стремление к самосовершенствованию.
-Формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты

-Умение замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.
- Умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы)
- Умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей.
- Умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
- Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- Умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

Предметные результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению

норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

Обучающиеся должны знать:

- историю развития художественной гимнастики;
–о пользе занятий физическими упражнениями;

Уметь:

–заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
–выполнять простейшие строевые упражнения;
–выполнять простые танцевальные шаги;
–выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
–выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
–распознавать характер музыкального произведения

Раздел № 2
«Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Название разделов, тем	Всего	Теории	Практики	Формы обучения/контроля
1.	Вводное занятие	4	4		- Теоретическое занятие: беседа, рассказ, игра.
2.	Раздел 1. Общая физическая и специальная подготовка	92	4	88	Учебное занятие.Тестирование уровня физической подготовленности.
3.	Раздел 2. Прыжковые упражнения	32	4	28	Беседа, практическая демонстрация упражнений. Анализ выполнения.
4.	Раздел 3.	32	4	28	Учебное занятие. Педагогический контроль. Показ упражнений.
5.	Танцевальные упражнения Раздел 4. Акробатика	30	2	28	Демонстрация практических действий. Текущий контроль.
6.	Раздел 5. Упражнения со скакалкой	30	2	28	Демонстрация практических действий. Контроль за правильностью выполнения.
7.	Раздел 6. Упражнения с мячом	30	2	28	Демонстрация практических действий. Контроль за правильностью выполнения.
8.	Раздел 7. Музыкально- ритмическая подготовка	22	2	20	Теоретические и практические занятия. Входящая диагностика.

9.	Показательные выступления	2	-	2	Учебное занятие. Анализ. Соревновательные навыки.
10.	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос, беседа. Контрольное тестирование. Показательные выступления. Анализ результатов.
11.	**Итого**	**276**	**24**	**262**	

Условия реализации программы:

Организационно-методическое обеспечение

Для обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации образовательных модулей создан учебно-методический комплект. Его содержание:

- Методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- перечень игр и упражнений (по темам программы);
- конспекты занятий;
- набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств;
- тематический указатель литературы для педагогов, обучающихся и родителей.
- методические пособия.

Комплект учебно-методических материалов способствует:

- достижению высокой результативности всего образовательного процесса;
- освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;
- позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия.

Материально-техническое обеспечение

1.Хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами (13 м. х 6 м.)
2.Магнитофон для музыкального сопровождения номеров (аудио кассеты)
3.Гимнастические коврики (180 см х 80 см)
4.Балетная обувь (тапочки, кожаные туфли, пальцевые туфли - пуанты) По необходимости

Успешная реализация данной программы требует светлого просторного помещения.

Упражнения выполняются на гимнастическом ковре площадью 13 кв.м, окруженном дополнительной площадью для страховки. Есть некоторые ограничения для снарядов, но они незначительны.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы

Скакалка - сделана из пеньки или подобного материала, не имеет стандартной длины, потому что длина зависит от роста гимнастки.
Обруч - изготовлен из дерева или пластика, внутренний диаметр 80-90 см. Обруч должен весить не менее 300 г.
Мяч - должен быть изготовлен из резины или мягкого пластика. Диаметр мяча 18-20 см, вес - не менее 400 г.
Лента - длиной 7 м изготавливается из атласа или подобного материала. Она крепится к цилиндрической палочке 50-60 см длиной.
Булавы. Используются две бутылочной формы булавы равной длины (40-50 см), в узкой части заканчивающиеся небольшим закруглением. Изготавливаются из дерева или пластика. Вес каждой - не менее 150 г. Имеют широкую часть - тело, узкую - шейка, и круглый наконечник - головка (максимальный диаметр - 30 мм).
Для музыкального сопровождения занятий требуется магнитофон, кассеты с произведениями классической музыки.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо наличие:
- компьютера с пакетом прикладных программ и выходом в сеть Интернет;
- информационных носителей (CD и DVD-диски, флеш-накопители).

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы «Художественная гимнастика» педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по соответствующему направлению подготовки («Художественная гимнастика»), либо дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении.

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:

- владеть навыками и приёмами организации физкультурно-спортивных занятий;
- знать особенности физиологии и психологии детского возраста;
- уметь вызывать у учащихся познавательный интерес к преподаваемому предмету;

- уметь создавать комфортные условия для личностного развития учащихся;
- систематически повышать уровень своего педагогического мастерства.

Таким образом, программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

Формы аттестации

- устный опрос;
- показательные выступления;
- входная, текущая и итоговая диагностика;
- выполнение практических заданий;
- открытые занятия;
- отчетные мероприятия – соревнования, фестивали, конкурсы.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния, обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;

Оценочные материалы

Способы определения результативности:

Все свои знания и умения обучающиеся могут продемонстрировать на показательных выступлениях и соревнованиях городского, районного, краевого и всероссийского уровней.

Также в программе предусматривается проверка текущих результатов – проведение мониторинга эффективности обучения. Его цель – выявление ошибок и успехов в работе. Мониторинг проводится на начальном этапе, промежуточном и в конце учебного года (за полугодие и за год).

Применяется 10-бальная шкала оценки, где высокий уровень – 8-10 баллов, средний уровень – 5-7 баллов, низкий уровень – 1-4 балла. В результате проверки составляется таблица, где фиксируется результативность усвоения материала каждым учащимся и группой в целом.

Результатом освоения Программы по художественной гимнастике является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. **В области теории и методики физической культуры и спорта:**
   - физическая культура и спорт в России.
   - гигиенические знания и навыки.
   - профилактика травматизма и заболеваемости в художественной гимнастике.
   - оборудование и инвентарь.
   - строение и функции организма человека.
   - основы техники исполнения упражнений с предметами и без.
   - основы музыкальной грамоты.
2. **В области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к гимнастике;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- контрольные нормативы по общей физической подготовке

3. **В области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники исполнения упражнений с предметами и без;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для общеразвивающих программ обучения (спортивного оздоровления)
по виду спорта «Художественная гимнастика»

Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки баллы	ВОЗРАСТ							
		6-7	8	9	10	11	12	13 14 и	старше
Бег на 30 м (сек)	5	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	5,8	5,7
	4	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	5,9	5,8
	3	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,0	5,9
	2	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,1	6,0
	1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	5,5	6,1
Прыжок в длину с места (см.)	5	103	115	125	130	160	170	180	200
	4	100	110	120	125	150	160	170	190
	3	90	105	115	120	140	150	160	180
	2	80	100	110	115	130	140	150	170
	1	70	90	100	110	120	130	140	160
Отжимания от пола (кол-во раз)	5	6	8	12	15	18	20	20	22
	4	5	7	10	12	15	18	19	21
	3	4	6	9	10	12	15	18	20
	2	3	5	8	8	10	13	17	19
	1	2	4	7	6	8	11	16	18
Равновесие на одной ноге на всей стопе, другая согнута у колена, руки вперёд, глаза закрыть в сек.	5	4	5	6	10	12	14	16	18
	4	3	4	5	8	10	12	14	16
	3	2	3	4	6	8	10	12	14
	2	1	2	3	5	6	8	10	12
	1	0	1	2	4	3	6	8	10
Шпагаты на полу	5	10	5	0					
	4	15	10	5					
	3	20	15	10					
	2	22	18	12					
	1	25	20	15					
Шпагаты с гимнастической скамейки	5				16	14	12	10	6
	4				18	16	14	13	8
	3				20	18	16	15	10
	2				22	20	18	17	12
	1				25	22	20	20	14

Обучающийся считается успешно сдавшим контрольные нормативы по ОФП и СФП: необходимо набрать не менее 15 баллов.

Диагностические материалы

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

Направление	**Показатели**	**Информационный материал**
Личностное	Изменениияение личностных качеств	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	Результаты соревнований и конкурсов, участие в показательных выступлениях (вручение грамот и дипломов)

Формы и методы контроля. Педагогом оценивается:

1. Техника выполнения прыжков: скачок и открытый.
2. Высокое равновесие на носке одной, другую назад.
3. Контрольные упражнения на гибкость – мост, на растянутость мышц ног – продольный шпагат.
4. Связующие элементы: волна руками; скрестный поворот; наклон назад; мягкий шаг.
5. Выполнение зачетной композиции без предметов:

–высокое равновесие на носке одной, другая назад;
–поворот на 360 градусов на одной, другая согнута вперед;
–открытый прыжок;
–волна вперед с продвижением;
–шаг вальса в сторону.

Контроль результатов обучения

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

Диагностики	Показатели	Методы определения
Первая стартовая диагностика	- уровень физического развития - уровень физической подготовки - функциональное состояние систем организма - уровень психического развития	- антропометрические данные - тест «Еврофит» - медицинское обследование - тест Айзена -наблюдения
Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)	-уровень физической подготовленности - уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями	- тесты - наблюдения педагога -показательные выступления -самопроверка
Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)	- уровень физической подготовленности - уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками - уровень физического развития - уровень психического развития -уровень воспитанности	- тест «Еврофит» (сравнительный анализ) - тесты, наблюдения - антропометрические данные (сравнительный анализ) - медицинское обследование

Модель личности выпускника программы по художественной гимнастике

В основе данной программы составлена модель выпускника, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

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

Особенности подготовки и проведения занятия по художественной гимнастике

Особенности обучения на занятиях (4-6 лет и 7-16 лет) представлены практическим показом, наглядностью, комплексностью, игровым началом, творчеством на уроке.
В программе используется принципы обучения: систематичность, постепенность и последовательность.
Проводя занятия, необходимо руководствоваться следующими правилами: увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчленяя каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их, разучивая и закрепляя, добиваясь их исполнения. В процессе занятий у детей необходимо формировать такие качества, как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность и коллективизм.

Общая характеристика художественной гимнастики

Основными средствами являются:
- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. д.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

Упражнения в рамках программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимы, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики). Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике является *искусство выразительного движения.*

Особенности занятий художественной гимнастикой

Применение средств художественной гимнастики на учебных занятиях позволяет значительно повысить уровень развития быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, равновесия, координации движений.

Занятия художественной гимнастикой оказывает значительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Средние значения пульса при исполнении в основной части урока упражнений с предметами составляют около 165 уд/мин.

В зависимости от структуры элементов, а также от их направленности как в педагогическом плане, так и по характеру воздействия на организм занимающихся учебный материал можно условно разделить на 6 видов:
1)разновидности ходьбы, бега и скачки;
2)танцевальные шаги и их соединения;
3)упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие;
4)упражнения с предметами;
5)прыжки на месте и с продвижением;
6)упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища.
В подготовительную часть занятия длительностью до 8 мин. входят упражнения 1-го вида, в основную (30 мин.) – 2, 3, 4 и 5-го видов, а в заключительную (7 мин.) – упражнения 6-го вида.

Подготовка к занятию и его проведение

Готовясь к занятию, педагог должен прежде всего определить его задачи, содержание, направленность. Начинающему педагогу рекомендуется составлять конспект подробно в письменном виде, с указанием дозировки, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. В дальнейшем, с приобретением педагогического опыта, можно не записывать полностью урок, но тщательно продумывать его построение.
Однако план-конспект не должен превращаться в догму, исключать творческое начало. Практически это означает, что, сохраняя методическую последовательность, целенаправленность, учитель может усложнять, облегчать задания, вводить новые и т. д.
Важным условием правильной организации занятия является продуманное, спланированное размещение занимающихся. Подготовительную часть рекомендуется проводить в движении колонной по кругу. При выполнении упражнений у опоры нужно расставлять обучающихся так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении упражнений на середине зала лучше всего размещать обучающихся в шахматном порядке, причем через 2–3 занятия следует менять линии. При выполнении упражнений с продвижением рекомендуется перемещение в направлении от задней к лицевой линии по 3–4 человека с возвращением по боковым линиям назад в исходное положение. При выполнении больших прыжковых соединений без предмета и с предметами рационально перемещение по диагонали с продвижением от задней линии к передней.
Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определенной выразительной окраской. Необходимо помнить, что показ не может заменить собой те указания и замечания, которые учитель может сделать устно.
Одно из средств физического и эстетического воспитания – это хореография, в которой важное место занимают танец и музыка. Они способствуют развитию координации движений, раскрепощенности, эмоциональности,

совершенствованию двигательных качеств. Музыкальное сопровождение занятий развивает музыкальный слух, чувство ритма, учит согласовывать движения с музыкой и в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Музыкальное сопровождение занятий

Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций:
–благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством *эстетического воспитания.* В процессе занятий обучающиеся знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус. Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как, например, воспитание чувства красоты движения, культуры поведения;
- музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;
- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия;
- под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления;
- музыка на занятиях должна быть простой, доступной и выразительной;
- для музыкального сопровождения используются классические произведения, мелодии народных песен и танцев, а также современная музыка.

Обучение и техническая подготовка. Этапы обучения

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа.
1-й этап – *создание предварительного представления о разучиваемом движении;*
2-й – *его углубленное разучивание*
3-й этап – *его совершенствование.*
Создание предварительного представления опирается на ряд характерных методов и приемов. Основными из них являются следующие:
1.Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.

Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения.

2.Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.
3.Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное, исполнение.
Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.*
В художественной гимнастике широко применяется показ самим преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному

этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, учитель добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.
Разучивание упражнения. Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что ученица перешла к процессу совершенствования.
Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

Формы и методы, используемые в работе

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.
Целостный метод. Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки ученицы, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения.
Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ и др.).
Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий действий.
Подготовительная стадия:
1-я фаза – «разгон» (в прыжках с места отсутствует);
2-я фаза – «наскок с замахом» (в прыжках с места – «замах»);
3-я фаза – «амортизация» (в прыжках с места – «подседание»).
Основная стадия:
4-я фаза – «выталкивание»;
5-я фаза – «отрыв».
Стадия реализации:
6-я фаза – «формообразующие действия»;

7-я фаза – «фиксация позы» (необязательна).
Завершающая стадия:
8-я фаза – «подготовка к приземлению»;
9-я фаза – «амортизация»;
10- я фаза – «связующие и корректирующие действия».

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы:

1.*Оперативный комментарий и пояснение.* В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает учитель в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого ученица может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда чутко реагирует на характер движения воспитанницы и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2.*Музыка как фактор обучения.* Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на воспитанницу в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями ученицы, меняя их характер. Правильная методика применения музыки усвоению двигательного навыка.

3.*Приемы физической помощи* применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия воспитанницы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате занимающийся получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога воспитанница может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются учителем. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

4.В процессе обучения движениям важен *самоконтроль действий со стороны ученицы.*

Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

Техническая подготовка

В данной работе используются следующие из перечисленных средств: упражнения без предмета, элементы классического танца, элементы народных танцев, элементы историко-бытовых и современных танцев, ритмика, элементы основной гимнастики. Все эти средства можно объединить в одно общее, из которого состоит основная «школа» движений художественной гимнастики – хореография.

Условно можно выделить такие основные компоненты технической подготовки: хореографическую, музыкально-ритмическую, подготовку без предмета.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-поход (прогулка), показательные выступления, беседа, беседа-игра.

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аверкович Э.П., Плешкань А.В. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. – М.: Изд-во ВНИИФК, 1989.– 30 с.
2. Буц Л.М. Подвижные игры под музыку. – Киев. Муз. Украина, 1987.– 96 с.
3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореферат канд. педагогических наук. – СПб, 2003.– 20 с.
4. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. – ВФХГ, 2001.– 51 с.
5. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных композиций, формирование творческих умений и музыкально-двигательной подготовки. Метод рекомендации СПб. Издательство во СПб ГАФК, 1994.– 30 с.
6. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и особенности обучения упражнениям в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. СПб. Изд-во СПб ГАФК, 2002.– 40 с.
7. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами: мет. рек. – Киев. Изд-во КИФК, 1991.– 34 с.
8. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Подготовка высококвалифицированных гимнасток. Отбор. Метод. рек. – Киев.: изд-во КГИФК, 1991.– 24 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория, подготовка спортсменов в олимпийском спорте. – Киев. Олимпийская литература, 1997.– 583 с.
10. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях, учебное пособие. М. Изд-во ВФХГ, 1998.– 70 с.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы художественная гимнастика на 2026-2027 учебный год

Комплектование групп проводится с 1 по 10 октября. Продолжительность учебного года-46 учебных недель. Занятия начинаются 1 сентября и продолжаются до 31 августа. В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с планом работы педагога и планом мероприятий Учреждения.

Год обучения	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель					май				Июнь				Июль,			Август			Всего учебных недель/ часов	Всего часов по Программе	
	1-3	4-10	11-17	18-24	25-1	2-8	9-15	16-22	23-29	30-5	6-12	13-19	20-26	27-3	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25	26-3	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	29-5	6-12	13-19	20-26	27-2	3-9	10-16	17-23	24-30	1-7	8-14						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46					теор.	практ.
1 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				46/276	18	258

Условные обозначения:

красный	Промежуточная аттестация
желтый	Ведение занятий по расписанию
зеленый	Каникулярный период
черный	Проведение занятий не предусмотрено расписанием