

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от « 24 » мая 2023 г.
Протокол № 5



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АЗЫ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ»**

Уровень программы: ознакомительная

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Возрастная категория: 6 - 12 лет

Вид программы: модифицированная

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в АИС «Навигатор» 21346

Разработчик-составитель:
педагог дополнительного образования
Денисова Татьяна Сергеевна

г. Новороссийск, 2023

Содержание

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1. Пояснительная записка _____ 3 стр.
2. Учебно-тематический план _____ 7 стр.
3. Содержание учебно-тематического плана _____ 8 стр.
4. Планируемые результаты _____ 9 стр.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

5. Календарный учебный график (приложение) _____ 18 стр.
 6. Формы аттестации и контроль _____ 10 стр.
 7. Условия реализации программы _____ 11 стр.
 8. Методическое обеспечение _____ 11 стр.
 9. Список литературы _____ 14 стр.
- Приложение _____ 18 стр.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Художественная гимнастика – это сложно-координационный вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве, выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. При этом художественная гимнастика является одним из видов спорта, близких к искусству танца и способствующих эстетическому воспитанию учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике «Азы художественной гимнастики» разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816;

в соответствии с:

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- письмом Министерства образования и науки Краснодарского края «О рекомендациях по составлению рабочих программ, учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» от 17.07.2015г № 47-10474/15-14;

- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г. Министерство просвещения РФ;

- Устав МБУ ДО ДТДМ, локальные акты учреждения.

Данная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Программа имеет ***физкультурно-спортивную направленность***. Она адаптирована к системе дополнительного образования детей с учётом современных требований к учебно-тренировочному процессу и тенденций развития художественной гимнастики и хореографии.

Актуальность. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена. В системе физического воспитания гимнастика выполняет важную роль в деле укрепления здоровья. Художественная гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Новизна программы продиктована выбором направления программы – художественная гимнастика. В основу легла идея интеграции смежных видов творчества учащихся – художественная гимнастика и танец.

При осуществлении учебной деятельности в процессе обучения могут использоваться контактные и бесконтактные (нестандартные) формы работы с просмотром видеопрезентаций, учебных роликов, мастер-классов.

Педагогическая целесообразность учебного материала, предусмотренного программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности учащихся, их индивидуальных и возрастных возможностей.

Отличительные особенности. Программа включает характеристику основных компонентов и параметров спортивной подготовки детей на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Весь учебный материал программы составлен в соответствии с возрастом учащихся. Он рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков у детей. Этому способствуют такие виды подготовки как технико-тактическая, специально-двигательная, музыкально-двигательная (креативная), хореографическая, функциональная, психологическая, теоретическая.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 12 лет. Учебные группы комплектуются с учетом физической и спортивно-технической подготовленности и возраста (младший и средний). Принимаются все желающие дети данного возраста, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья для занятия спортивной хореографией. При зачислении проводится стартовая диагностика (входной контроль) с целью выяснения индивидуальных особенностей, а также интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п. Программа предполагает быструю адаптацию вновь прибывших детей в любой временной период учебного года. Немаловажно обязательное сотрудничество педагогов и родителей (лица, их заменяющие). Особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей. **Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/> и заявления от родителей.

Данная программа имеет ознакомительный **уровень** сложности. Работа направлена на освоение начальных знаний и умений в художественной гимнастике, способствует развитию и укреплению спортивно – технических навыков, воспитанию творческих способностей, формированию устойчивой мотивации к данному виду спорта.

Формы обучения: занятия проводятся в группах по 10 - 12 человек. Основной формой работы является групповое учебно–тренировочное занятие, предусматривается индивидуально-личностный подход. Для выработки правильной осанки, развития координации движения, овладения основами техники выполнения гимнастических упражнений, на каждом занятии

выполняется комплекс хореографических упражнений у станка или в кругу. Учащиеся в обязательном порядке самостоятельно ежедневно проводят утреннюю зарядку и выполняют индивидуальные задания педагога (руководителя) по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

Режим занятий. 1 раз 4 часа (в выходные дни) с перерывом на отдых 5-10 мин., или 2 раза по 2 часа в неделю, Продолжительность учебного академического часа 40 минут, для группы учащихся 6 лет – 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыкальное сопровождение можно рассматривать как фактор эмоционального и художественного воздействия на учащихся в процессе обучения упражнениям, изменяя темп, ритм музыки, акцентируя отдельные детали движения, музыка помогает педагогу управлять действиями учащихся, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка. Музыкальная окраска выполняемых упражнений и хореографических постановок достигается не только работой концертмейстера, но и при помощи технических средств обучения (музыкально-техническое обеспечение).

Учебный материал программы содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для данной группы и являются необходимой базой в освоении основного содержания программы.

Изучение теоретического материала осуществляется в процессе практических занятий в форме бесед, демонстрации материала, презентаций.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Успех в достижении результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Цель программы: создание условий для формирования деятельностной компетенции учащихся через знакомство с элементарными основами художественной гимнастики и освоение простых двигательных комбинаций.

Задачи:

Предметные:

- выработка правильной осанки;
- обучение основным положениям рук, ног;
- начальное освоение техники владения предметами;

- выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

Личностные:

- укрепление здоровья;
- развитие опорно-двигательного аппарата, координации движений;
- воспитание внимания к музыкальной речи.

Метапредметные:

- воспитание внимания, трудолюбия, дисциплины;
- воспитание интереса к систематическим занятиям художественной гимнастикой.

Работа с коллективом обучающихся объединения

Воспитательные мероприятия направлены на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

План воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Общекультурное направление	День открытых дверей, родительские собрания	сентябрь	Встреча с родителями
2	Спортивное	Участие конкурсах, концертах, творческих проектах	В соответствии с положением, приказам учреждения	Выступления
3	Гражданско - патриотическое	Беседы к памятным датам, участие в патриотических акциях	в течении учебного года	Беседы, выступления

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов		Формы Контроля/ аттестации
		теория	практика	
1.	Теоретический материал.	10	0	беседа
2.	Практика:	0	134	

2.1.	Общая физическая подготовка.	0	30	тренировочный комплекс
2.2	Специальная физическая подготовка:		30	
	1. Пассивная гибкость.	0	15	тренировочные упражнения
	2. Активная гибкость.	0	15	тренировочные упражнения
2.3	Хореография.	0	24	выполнение двигательных заданий контрольные упражнения
2.4	Специальная техническая подготовка		42	контрольные упражнения
*	Виды шагов.	0	3	
*	Виды бега.	0	3	
*	Наклоны и волны.	0	3	
*	Подскоки и прыжки.	0	3	
*	Упражнения в равновесии.	0	3	
*	Вращения.	0	3	
*	Акробатика.	0	3	
*	Упражнения с мячом.	0	5	
*	Упражнения со скакалкой.	0	5	
*	Упражнения с обручем.	0	5	
*	Упражнения с лентой.	0	5	
2.6	Контрольные испытания.	0	8	выполнение контрольных нормативов
	ИТОГО: 144	10	134	

Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретический материал 10ч.

Теория: Введение в программу. Краткая информация о художественной гимнастике. Правила поведения на тренировке. Основы личной гигиены. Режим дня гимнастки. О питании спортсмена. Инструктаж по технике безопасности.

2. Практика.

1. Общая физическая подготовка 30ч.

2. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на боковые мышцы. Упражнения для мышц рук и кистей. Упражнения для мышц ног и стоп.

3. **Специальная физическая подготовка 30ч.**

А). Пассивная гибкость:

складка вперед, грудь касается бедер; мост из стойки, ноги на ширине плеч; выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые; шпагаты на полу, полное касание бедрами пола.

Б). Активная гибкость:

удержание ноги вперед, в сторону, назад; поднятие ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.

4. **Хореография 24ч.**

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; партерная хореография.

5. **Специальная техническая подготовка 42ч.**

Виды шагов – приставной шаг, боковой шаг.

Виды бега - трусцой, галопом, на полупальцах.

Наклоны и волны вперед, назад, боковая волна.

Подскоки и прыжки.

Упражнения в равновесии вперед, назад, в стороны.

Вращения – на 180\360 градусов.

Акробатика.

Упражнения с мячом.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения с обручем.

Упражнения с лентой.

Специальные средства.

4. **Контрольные испытания 8ч.**

Выполнение нормативов оценки общей и специальной физической подготовленности. Участие в выступлениях, конкурсах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- знать основные положения и движения рук, ног и туловища, иметь правильную осанку;

- владеть элементами акробатики;
- владеть техникой владения предметами;
- выполнять нормативные требования по ОФП и СФП.

Личностные:

- иметь развитый опорно-двигательный аппарат, демонстрировать ловкость, быстроту, прыгучесть, координацию движений;
- иметь интерес к систематическим занятиям художественной гимнастикой;
- обладать музыкальностью, культурой движений.

Метапредметные:

- иметь мотивацию на ведение здорового образа жизни, потребность в занятиях физической культурой и спортом, желание участвовать в конкурсах и мероприятиях;
- иметь сформированную внутреннюю дисциплину;
- проявлять доброжелательное отношение к участникам процесса.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Календарный учебный график см. в Приложении

Формы аттестации и контроль

Программой предусмотрена аттестация учащихся, направленная на выявление текущего, промежуточного и итогового уровня практических знаний, умений и навыков. Итоговая аттестация проходит по окончании каждого годовичного курса обучения.

1. *Текущий контроль*: наблюдение, выполнение практических заданий и упражнений.

2. *Промежуточный контроль*: контрольное выполнение нормативов.

3. *Итоговый контроль*: участие в спортивных конкурсах, творческих фестивалях, концертах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы, способы определения результативности и качества образовательной деятельности заложены в диагностических материалах программы:

- в течение всего периода обучения проводится *мониторинг* результативности показателей развития физических качеств и двигательных навыков учащихся. Для осуществления мониторинга разработаны контрольные упражнения и нормативы оценки общей и специальной физической подготовленности учащихся по художественной гимнастике.

• *контрольные занятия* (в присутствии родителей и без них), на которых осуществляется видеосъемка и дальнейший анализ.

• *выступления* - сценические площадки, концерты, конкурсы, фестивали, спектакли.

• *наградной материал*: грамоты, сертификаты, дипломы, кубки.

Инструменты оценки достижений. Оценочные материалы.

Диагностический материал

Карточки с нормативными показателями

Мониторинг

Итоговый тест

Анкеты

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Светлый просторный класс (малый спортивный зал), хореографические станки, зеркала.

2. Музыкальная аппаратура: магнитофон, флэш-накопители, фортепиано.

3. Техническое оборудование: компьютер.

4. Спортивные предметы (реквизит): коврики, обручи, мячи, ленты, игровые предметы.

5. Питьевой режим.

6. Спортивная форма (купальник, лосины, чешки).

Методическое обеспечение: учебные пособия, дидактический материал, фото-, видеоматериалы, альбомы, диски.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы с детьми, знающий специфику образовательного учреждения, спортивной специализации (гимнастика), владеющий ИКТ технологиями. Концертмейстер с опытом работы в объединении данного профиля, владеющий методикой организации занятий с детьми.

Методическое обеспечение

Принципы проведения занятий:

1.Безопасность. Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие. Учет возрастных физиологических и психологических возможностей детей.

3.Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и сам в свою очередь формирует «зону ближайшего развития».

4.Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия. Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях, взаимообмен вопросами и ответами, краткое резюме педагога в конце занятия.

Методы и приемы обучения

Для успешного решения задач, поставленных в программе, используются различные *методы и приемы*.

1. Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

3. Контрольно – коррекционные.

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 учащихся, 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, 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 учащиеся могут оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда чутко реагирует на характер движения учащихся и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

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

3. В процессе обучения движениям важен *самоконтроль действий со стороны учащихся*. 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 упражнений.

Структура занятия по художественной гимнастике

Подготовительная часть по продолжительности занимает 20 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 90 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный объем упражнений, постановочная и репетиционная работа

Заключительная часть занимает 20 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Список литературы для педагога

1. Аверкович Э.П., Плешкань А.В. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. – М.: Изд-во ВНИИФК, Изд. 2. - 2004.– 30 с.
2. Буц Л.М. Подвижные игры под музыку. – Киев. Муз.Украина,Изд.3 - 2001.– 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 СПб ГАФК, Изд.2 - 2004.– 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. Обн. ред. – Киев. Изд-во КИФК, 2001.– 34 с.
8. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Подготовка высококвалифицированных гимнасток. Отбор. Метод. рек. – Киев.: изд-во КГИФК, 2001.– 24 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория, подготовка спортсменов в олимпийском спорте. – Киев. Олимпийская литература, изд.4 - 2007.– 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, 2008.– 70 с.
11. Плешкань А.В. Современные основы применения средств восстановления в художественной гимнастике. – Москва,изд. 3. – 2012.- 254с.
12. Плотников А.И., Плешкань А.В., Полионова Т.Н., Палалка В.В. Информационно-оздоровительные технологии в системе подготовки высококвалифицированных акробатов и гимнасток, учебное пособие, г. Краснодар, 2003.– 75 с.
13. Правила соревнований по художественной гимнастике, пособие. – Москва, изд.2. – 145с.
14. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: Метод. рек. – Смоленск: Изд-во СИФК, изд.4 - 2008.– 24 с.
15. Художественная гимнастика. – учебник (под редакцией Карпенко Л.А.),

М, 2003.– 382 с.

Список литературы для учащихся

1. Авдеева Н.Н., Апресян Р.Г. и др. современная школьная энциклопедия. Человек. М., изд-во «РОСМЭН», 2010.
2. Буянов Н.Ю. Я познаю мир. Медицина. ООО Изд-во «АСТ», 2002.
3. Лукьянов М. Моя первая книга о человеке. М., изд-во «РОСМЭН», 2009.
4. Семенова И. Кто ты такой. М., Изд-во «Педагогика-Пресс», 2005.
5. Чирков С.Н. Я познаю мир. Вирусы и болезни. ООО Изд-во «АСТ», 2004.
6. Шорыгин Т.А. Беседы о здоровье. Изд-во ООО «ТЦ Сфера», 2010.

Интернет-ресурсы

1. <http://fizkultura-na5.ru/>
2. <http://fizkulturnica.ru/>
3. <http://summercamp.ru/>
4. <http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html> Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели).

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Классификационные элементы, рекомендуемые для этапа начальной подготовки

1. Прыжки.

Прыжки шагом. Подбивной прыжок касаясь. «Ножницы» вперед. Подбивные прыжки «кабриоль».

2. Равновесия.

Равновесие в пассе. В пассе наклон туловища вперед. Свободная нога в горизонтальном положении. Свободная нога назад – «арабеск».

3. Повороты.

Пассе – 360°.

4. Гибкость и волны.

Наклон туловища назад, ниже горизонтали. Наклон туловища назад, ниже горизонтали на коленях. Наклон туловища назад, лежа на полу.

Итоговый тест по ОФП

Приседания – 25 раз

Отжимания от пола – 15 раз

Прыжки (из упора присев) – 15 раз

Шпагаты (правый, левый, поперечный) – не менее 5 см. от пола

№	ФИО	Приседания			Отжимания от пола			Прыжки (из упора присев)			Шпагаты		
		15	20	25	5	10	15	5	10	15	пр	лв	по

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: Коллектив «Гармония» (художественная гимнастика)

Программа «Азы художественной гимнастики»

Педагог: Денисова Татьяна Сергеевна

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Время проведения занятия	Место проведения занятия	Форма проведения занятия	Форма контроля
			план	факт				
Модуль 1 – 68 ч. (первое полугодие)								
1	Ознакомительное занятие. Инструктаж по ОТ. Тестирование физических данных.	4				ДТДМ каб. № 7;	Комбинированное занятие	Тестирование.
2	История художественной гимнастики. Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Работа с предметами.	4				ДТДМ каб. № 7;	Комбинированное занятие	Текущий контроль
3	Правила поведения на тренировке, Разминка. Хореография. ОФП. СФП. <u>Упражнения в равновесии:</u> стойка на носках; равновесие в стойке на левой, на правой; аднее равновесие, боковое равновесие.	4				ДТДМ каб. № 7;	Комбинированное занятие	Текущий контроль
4	Режим дня гимнастки. Разминка. Хореография. ОФП. СФП. <u>Упражнения в равновесии:</u> стойка на носках; равновесие в стойке на левой, на правой; заднее равновесие, боковое равновесие.	4				ДТДМ каб. № 7;	Комбинированное занятие	Итоговый контроль

5	Основы личной гигиены. Разминка. Хореография. ОФП. СФП. <u>Упражнения в равновесии:</u> стойка на носках; равновесие в стойке на левой, на правой; заднее равновесие, боковое равновесие.	4				ДТДМ каб. № 7;	Комбинированное занятие	Текущий контроль
6	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Вращения: переступанием, скрестные, одноименные и разноименные от 180 до 360.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
7	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Наклоны и волны: а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах), в сторону (на одной ноге), назад (на двух ногах). б) на коленях: вперед, в стороны, назад.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
8	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Наклоны и волны: а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах), в сторону (на одной ноге), назад (на двух ногах). б) на коленях: вперед, в стороны, назад.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Итоговый контроль
9	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Наклоны и волны: а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах), в сторону (на одной ноге), назад (на двух ногах). б) на коленях: вперед, в стороны, назад.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
10	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Акробатика: мост, мост с одной ноги, кувырки (вперед, назад), стойки: на лопатках,	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль

	махом на две и на одну руку, на предплечьях.							
11	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. волны руками: вертикальные и горизонтальные, одновременные, боковая волна, боковой целостный взмах.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
12	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. волны руками: вертикальные и горизонтальные, одновременные, боковая волна, боковой целостный взмах.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
13	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. волны руками: вертикальные и горизонтальные, одновременные, боковая волна, боковой целостный взмах.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
14	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Упражнения с мячом: махи во всех направлениях; круги большие и средние; передача над головой, под ногами; отбивы однократные;	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
15	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Упражнения с мячом: махи во всех направлениях; круги большие и средние; передача над головой, под ногами; отбивы однократные	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
16	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Упражнения с мячом: броски низкие (до 1 метра) одной и двумя руками, с ловлей впереди туловища, одной и двумя руками; перекиды: по полу, по рукам, по телу, по одной руке.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль

17	Сдача контрольных нормативов	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
Модуль 2 – 76ч. (второе полугодие)								
18	<u>Основы личной гигиены. Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Упражнения с мячом:</u> <u>броски</u> низкие (до 1 метра) одной и двумя руками, с ловлей впереди туловища, одной и двумя руками; <u>перекаты</u> : по полу, по рукам, по телу, по одной руке.	4				ДТДМ	Комбинирован ное занятие	Текущий контроль
19	<u>Режим дня гимнастки. Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Упражнения с мячом:</u> <u>броски</u> низкие (до 1 метра) одной и двумя руками, с ловлей впереди туловища, одной и двумя руками; <u>перекаты</u> : по полу, по рукам, по телу, по одной руке.	4				каб. № 7;	Комбинирован ное занятие	Текущий контроль
20	<u>О питании спортсмена. Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Упражнения с обручем:</u> махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверх и вниз; вращения правой и левой руками (вперед и назад);	4				ДТДМ каб. № 7;	Комбинирован ное занятие	Текущий контроль
21	<u>Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Упражнения с обручем:</u> махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль

	руками вверх и вниз; вращения правой и левой руками (вперед и назад);							
22	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Упражнения с обручем: махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверх и вниз; вращения правой и левой руками (вперед и назад);.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
23	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Упражнения с лентой: махи, круги, восьмерки, змейки, спирали.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
24	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Упражнения с лентой: махи, круги, восьмерки, змейки, спирали.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
25	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Упражнения с лентой: махи, круги, восьмерки, змейки, спирали.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
26	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Упражнения с лентой: махи, круги, восьмерки, змейки, спирали.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
27	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Упражнения с лентой: махи, круги, восьмерки, змейки, спирали.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
28	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Упражнения с лентой: махи, круги, восьмерки, змейки, спирали.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
29	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. Упражнения с лентой: махи, круги, восьмерки, змейки, спирали.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль

30	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. <u>Упражнения со скакалкой:</u> 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.	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
31	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. <u>Упражнения со скакалкой:</u> качания, махи: двумя руками, одной рукой; круги скакалкой: 2 конца скакалки	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
32	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. <u>Упражнения со скакалкой:</u> качания, махи: двумя руками, одной рукой; круги скакалкой:	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
33	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. <u>Упражнения со скакалкой:</u> 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	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
34	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. <u>Упражнения со скакалкой:</u> 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,	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль

	середина в другой; вращения скакалкой: вперед и назад, скрестно вперед и назад							
35	Разминка. Хореография. ОФП. СФП. <u>Упражнения со скакалкой:</u> 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	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
36	Сдача контрольных нормативов	4				ДТДМ каб. № 7;	Практическое занятие	Текущий контроль
	итого	144ч						