УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
г. ЧЕРКЕССКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 15 «СКАЗКА» г. ЧЕРКЕССКА

ПРИНЯТО
Советом педагогов
МБДОУ «Д/С № 15 «Сказка»
г. Черкесска
протокол от 24. 08. 2021г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБДОУ «Д/С № 15 «Сказка»
г. Черкесска
Р.Н. Катасонова

Приказ от 25. 08. 2021 г. № 186

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГРАЦИЯ»

(НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ)

ID программы: **770**
Направленность программы: **физкультурно - спортивная**
Уровень программы: **базовый**
Категория и возраст обучающихся: **от 5 до 7 лет.**
Срок освоения программы: **2 года**
Объем часов: **144**
Разработчик программы: **Рабданова К.В. педагог дополнительного образования, кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике**

г. Черкесск,
2022

	Содержание		
1.	Пояснительная записка		3
	1.1.	Нормативно - правовая база	3
	1.2.	Направленность программы	3
	1.3.	Актуальность программы	3
	1.4.	Отличительная особенность программы, новизна	4
	1.5.	Адресат программы	4
	1.6.	Форма обучения	4
	1.7.	Формы организации образовательного процесса	5
	1.8.	Общее количество часов в год	5
	1.9.	Уровень программы	5
	1.10.	Особенности организации образовательного процесса	5
	1.2.	Цели и задачи программы	6
	1.3.	Объём и срок освоения программы	6
	1.4.	Содержание программы	7
	1.4.1.	Учебный план	7
	1.4.2.	Содержание учебного плана	8
	1.5.	Планируемые результаты	20
2.	Условия реализации программы		22
	2.1.	Учебно - тематический план	22
	2.2.	Календарный учебный график	27
	2.3.	Условия реализации программы	50
	2.3.1.	Методическое обеспечение	50
	2.3.2.	Материально- техническое обеспечение	51
	2.3.3.	Кадровое обеспечение	51
	2.3.5.	Информационное обеспечение	51
	2.3.4.	Материально- техническая база	52
	2.4.	Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	54
	2.5.	Оценочные материалы	61
	2.5.1.	Контроль результативности обучения базового уровня.	58
	2.5.2.	Методы выявления результатов развития	58
	2.5.2.1	Ожидаемые результаты	59
	2.5.2.2.	Формы подведения итогов реализации программы	60
	2.6.	Методические материалы - обеспечение программы методическими видами продукции	60
	2.7.	Календарный план воспитательной работы	61
3.	Список литературы		62
	3.1.	Список литературы для педагога	62
	3.2.	Список литературы для воспитанников и родителей	63
4.	Приложения		64

1.Пояснительная записка

1.1. Нормативно - правовая база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (в ред. Приказа Минпросвещения России от 05.09.2019 № 470).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

4. Письмо Министерства образования науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

5. Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования МБДОУ «Д/С № 15 «Сказка» г. Черкесска

Локальные акты

6. Устав
7. Учебный план МБДОУ «Д/С № 15 «Сказка» г. Черкесска

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Актуальность программы

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, их зрелищность привлекают к занятиям юных граций. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детского организма.

Упражнения художественной гимнастики способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, развивают не только силу и подвижность в суставах, но и координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях. Характерной особенностью упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечнососудистой системы и увеличения работоспособности.

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

1.4. Отличительная особенность программы, новизна.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разного возраста основные направления художественной гимнастики. Осуществляется целостный подход к программе обучения, прослеживается преемственность этапов обучения, предусматривается создание условий для социальной реализации и достижения физического совершенствования обучающихся. Программа предусматривает углубленное изучение художественной гимнастики, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся.

Особенностью Программы является использование методов:

Метод целостного освоения упражнений дети только начинают осваивать упражнения художественной гимнастики.

Метод расчленения упражнений широко используется для освоения самых разных упражнений. Практически каждое упражнение можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движений.

Игровой метод основан на элементах сюжетно - ролевых, подвижных, спортивно - игровых играх. Этот метод повышает эмоциональность обучения.

1.5.Адресат программы

Программа адресована детям от 5 до 7 лет.

1.6. Форма обучения

Форма обучения по Программе - очная.

Формы занятий	**Задачи занятия**	**Особенности построения занятия**
Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений.
Смешанного характера	Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.

Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных движений
Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики.
Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований.
Занятие - соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Личное и командное первенство.

1.7. Формы организации образовательного процесса – групповая.

Основной формой организации образовательной работы по Программе является учебно-тренировочное занятие. По итогам прохождения темы проводятся соревнования и показательные выступления для родителей.

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

Численный состав группы на каждом году обучения – не более 25 человек.

1.8. Общее количество часов в год

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество часов		
		В неделю	В месяц	В год
Группа 5-6 лет	25	2	8	72
Группа 6-7 лет	30	2	8	72

Продолжительность занятий соответствует требования действующего СанПиН.

1.9. Уровень программы – базовый.

1.10. Особенности организации образовательного процесса:

- интеграция таких направлений, как ритмика, хореография, музыка, пластика, физическая культура;
- активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки.

1.2. Цели и задачи программы

Цель – Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений, посредством упражнений художественной гимнастики.

Задачи:

предметные:

- расширять знания в области художественной гимнастики и истории физической культуры;
- прививать навыки основ художественной гимнастики;
- развивать у детей координацию движений, гибкость, силу, выносливость;

личностные:

- содействовать развитию творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, памяти, внимания);
- способствовать формированию художественного вкуса.

воспитательные:

- формировать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитывать умения контролировать свое поведение, рефлексии своих действий;
- воспитывать эстетические, нравственные, волевые качества обучающихся.

1.3 Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы - 2 года

Объем программы – 144 часа.

1 год – дети от 5 до 6 лет;

2 год – дети с 6 до 7 лет.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Место проведения занятий	Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	Практика		
1.	**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с художественной гимнастикой. Музыкально-подвижные игры.	**1**	**0,5**	**0,5**	МБДОУ «Д/С № 15 «Сказка»	Тест
2.	Общая физическая подготовка	**20**	**5**	**15**	- // -	
2.1.	Общеразвивающие упражнения.	*10*	*3*	*7*	- // -	
2.2.	Базовые упражнения	*10*	*2*	*8*	- // -	
3.	Специальная физическая подготовка	**24**	**6,5**	**17,5**	- // -	Соревнования
3.1.	Упражнения в равновесии	3	1	2	- // -	
3.2.	Специальные упражнения	6	1,5	4,5	- // -	
3.3.	Прыжковые упражнения.	*5*	*2*	*3*	- // -	Тест
3.4.	Акробатика	*10*	*2*	*8*	- // -	Тест
4.	Музыкально-ритмическая подготовка	**4**	**1**	**3**	- // -	Тест
5.	Хореография, танцевальные шаги	**7**	**1**	**6**	- // -	Тест
6.	Упражнения с предметами	**15**	**3**	**12**	- // -	
6.1.	Упражнения со скакалкой	*4*	*1*	*3*	- // -	Тест
6.2.	Упражнения с мячом	*7*	*1*	*6*	- // -	Тест
6.3.	Упражнения с обручем	*4*	*1*	*3*	- // -	Тест
7.	Показательные выступления	**1**	**-**	**1**	- // -	
	Итого	**72**	**17**	**55**		

Учебный план

2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Место проведения занятий	Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	Практика		
1.	**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Повторение знакомых упражнений.	**1**	**0,5**	**0,5**	МБДОУ «Д/С № 15 «Сказка»	Тест

2.	**Общая физическая подготовка**	**18**	**3**	**15**	**- // -**	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	9	2	7		
2.2.	Базовые упражнения	9	1	8	**- // -**	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**24**	**6,5**	**17,5**		Соревнования
3.1.	Упражнения в равновесии	3	1	2	**- // -**	
3.2.	Специальные упражнения	6	1,5	4,5	**- // -**	
3.3.	**Прыжковые упражнения.**	**5**	**2**	**3**	**- // -**	Тест
3.4.	**Акробатика**	**10**	**2**	**8**	**- // -**	Тест
4.	**Музыкально-ритмическая подготовка**	**4**	**1**	**3**	**- // -**	Тест
5.	**Хореография, танцевальные шаги**	**7**	**1**	**6**	**- // -**	Тест
6.	**Упражнения с предметами**	**16**	**4**	**12**		
6.1.	**Упражнения со скакалкой**	**4**	**1**	**3**	**- // -**	Тест
6.2.	**Упражнения с мячом**	**7**	**1**	**6**	**- // -**	Тест
6.3.	**Упражнения с обручем**	**5**	**2**	**3**	**- // -**	Тест
7.	**Показательные выступления**	**2**	**-**	**2**	**- // -**	
	Итого	**72**	**16**	**56**		

1.4.2. Содержание учебного плана:

1 год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема № 1. Знакомство с художественной гимнастикой.

Теория. Правила поведения в спортзале. История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий.

Практика. Знакомство с художественной гимнастикой. Музыкально-подвижные игры. Перед началом игры тренер объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил.

Раздел № 2. Общая физическая подготовка.

Тема № 1. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Гигиенические основы занятий (гигиена занятий, одежда и обувь для занятий).

Практика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища, для ног; для мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости, общей выносливости.

Тема № 2. Базовые упражнения

Теория. Влияние занятий физической культурой на рост и развитие, утренняя гимнастика.

Практика. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. Выполнение элементарных движений отдельными

частями тела (кистями, плечами, грудью, тазом, стопами, головой), напряжение отдельных групп мышц, сохранение правильной осанки.

Раздел № 3. Специальная физическая подготовка

Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат.

Тема № 3.1. *Упражнения специальной физической подготовки (СФП)*

Теория. Упражнения СФП способствуют развитию качеств (гибкость, скорость, сила, ловкость, равновесие), развивают двигательные умения.

Практика. Упражнения в равновесии, стойка на носках, упражнения для развития гибкости - наклоны вперед, в сторону, назад. Боковое равновесие, стойки на носках, стойка на одной ноге, стойка на пятках, «цапля».

Тема № 3.2. Упражнения на развитие равновесия.

Теория. Осторожность при выполнении упражнений, во избежание травм. Показ и объяснение новых упражнений.

Практика. Специальные упражнения: волны - вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; вращения переступанием.

При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением.

Тема № 3.3. Прыжковые упражнения.

3.3.1. Упражнения для развития прыжков;

Теория. Ознакомление с техникой прыжков, используя показ и объяснение.

Практика. Выполнение упражнение на развитие прыжков.

3.3.2. Прыжки выпрямившись.

Теория. Объяснение и показ техники приземления с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление.

Практика. Отработка прыжков и пружинящих движений ног.

3.3.3. Прыжки прогнувшись.

Теория. Что такое амплитуда прыжка, и как в полете стремиться достичь предельной амплитуды

Практика. Отработка прыжков, упражнения на развитие гибкости и равновесия.

3.3.4. Прыжки со сменой ног (спереди, сзади)

Теория. При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног.

Практика. Отработка прыжков со сменой ног, упражнения на развитие равновесия. Повторение пройденного материала.

Тема № 4. Акробатика

В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей

4.1. Стойка на лопатках.

Теория. Настрой спортсмена на предстоящую работу и достижение результата, ознакомление с новым элементом.

Практика. Упражнения в перестроении с разными видами шагов, отработка стойки на лопатках.

4.2. Упражнение «мост» из положения лежа.

Теория. Страховка при выполнении «моста» из разных положений.

Практика. Отработка нового упражнения «мост» из положения лежа.

4.3. «Мост» из положения стоя с поддержкой.

Практика. Упражнения на гибкость, выполнение упражнение «мост» с поддержкой из положения стоя.

4.4. «Корзиночка». Полушпагат.

Практика. Упражнения на гибкость спины и растяжку ног, овладение движениями «Корзиночка». Полушпагат.

4.5. «Колесо».

Практика. Повторение прыжков и пружинящих движений ног, отработка упражнения «Колесо».

4.6. Полушпагат, шпагат;

Практика. Выполнение упражнений на растяжку, полушпагат и шпагат.

4.7. Перекаты, кувырки.

Практика. Выполнение кувырков вперед, боковых перекатов со страховкой и без нее.

Раздел № 4. Музыкально-ритмическая подготовка

Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топаньем

Тема № 4.1. Музыкальный ритм, музыкальный такт.

Практика. Упражнения выполняются в сопровождении музыки, в едином музыкальном ритме, что способствует музыкально-ритмическому воспитанию детей.

Тема № 4.2. Музыкальный размер.

Теория. Дать понятие «Музыкальный размер», показать на примере его применение в гимнастике.

Практика. Упражнения выполняются в сопровождении музыки разного размера, что способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться «под музыку».

Тема № 4.3. Музыкальный такт.

Практика. Выполнение гимнастических упражнений с предметами или без предмета под музыку с разным тактом.

Тема № 4.4. Музыкальный темп. Музыкальные игры.

Практика. В музыкальных играх выполнение движений в разном темпе, используя упражнения с предметами и без предметов.

Тема № 4.5. Воспроизведение характера музыки посредством движений.

Теория. На примере показать, как характер музыки влияет на движения. Учить детей характеризовать услышанную музыку.

Практика. В ходе музыкально-ритмических движений развивать согласованность действий при выполнении всех упражнений.

Раздел № 5. Хореография, танцевальные шаги.

Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»

Тема № 5.1. Шаг и бег на полупальцах.

Практика. Ознакомление с понятием «шаг» в художественной гимнастике.
Упражнения на равновесие, отработка нового движения: шаг на полупальцах.

Тема № 5.2. Мягкий шаг. Высокий шаг.

Теория. Шаги между основными элементами, техника выполнения и безопасность.

Практика. Выполнение шагов слитно в сочетании с другими упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Техника выполнения: «мягкий шаг» — чередование шагов без видимого отталкивания с постановкой ноги «с носка» и последовательным перекатом на всю ступню; «высокий шаг» — выполняется маховым энергичным подниманием бедра до горизонтального положения при сохранении вертикальности голени; аналогично выполняется «высокий бег» с фиксированным положением рук.

Тема № 5.3. Пружинящий шаг, приставной шаг.

Практика. Упражнения на равновесие и растяжку, выполнение пружинящего и приставного шага в композиции с другими изученными танцевальными движениями. Пружинные движения сочетать с ярко метрической музыкой.

Тема № 5.4. Упражнения у станка.

Теория. Дать представление об искусстве классического танца и хореографического искусства. Техника безопасности при выполнении упражнений у станка.

Практика. Экзерсис у станка выполняется сначала с правой ноги, затем с левой, исключение - плие, которое либо с правой, либо с левой. Поворачиваться принято только лицом к палке. Во время выполнения экзерсиса у станка важно следить за постановкой корпуса, не заваливаться на палку, не слишком на нее опираться.

Тема № 5.5. Позиции рук

Практика. Сначала по показу, затем по словесной команде выполняются разные позиции рук (классического: I, II, III.).

Тема № 5.6. Танцевальные движения

Теория. Неотъемлимой частью художественной гимнастики являются хореография. На этих занятиях девочки осваивают азы танцевальной культуры, знакомятся с некоторыми элементами танцев, с позициями ног (II, III, IV).

Практика. Сначала выполняются движения, отработанные на станке, затем по показ педагога выполняются элементы танца, отрабатываются дорожки (классический, народный и др.).

Тема № 5.7. Танцевальные позы

Практика: Сначала разучивается определенный набор танцевальных движений, состоящий из комбинации различных поз, наклонов и перегибов корпуса, поворотов, вращений и других движений в спокойном темпе, затем проходит их последующая отработка.

Раздел № 6. Упражнения с предметами

Тема № 6.1. Упражнения со скакалкой.

Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать.

6.1.2. Качания и махи скакалкой

Теория. Безопасность в работе со скакалкой, основные движения.

Практика. Выполнение упражнения качания и махи скакалкой.

6.1.3. Упражнения: круги в различных плоскостях.

Теория. Демонстрация того, как упражнения связанны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела.

Практика. Отработка круговых движений со скакалкой, упражнения на силу и точность движений рук.

6.1.4. Перепрыгивания. Прыжок вперед.

Практика. Упражнения для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей. Овладение перепрыгивание через скакалку вперед.

6.1.5. Прыжок назад.

Практика. Повторение ранее изученных прыжков, отработка прыжка назад и вперед-назад через скакалку.

6.1.6. Вращения вперед – назад.

Практика: Вращение скакалки вперед-назад вдоль туловища и над головой, затем в разных плоскостях.

Тема № 6.2. Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально.
Диаметр мяча – 12 см.

6.2.1. Перекаты мяча (выполняются по полу и по отдельным частям тела). Мяч надо перекатывать легким толчком пальцев руки.

Теория. Ознакомление с новым предметом – мячом в художественной гимнастике, постановка рук и корпуса при выполнении упражнений.

Практика. Отработка перекатов в разных направлениях.

6.2.2. Бросок и ловля мяча двумя руками.

Практика. Упражнения бросок и ловля двумя руками можно выполнять, бросая вверх, друг другу в паре.

6.2.3. Бросок с отбивом о стену.

Практика. Разучивание движения – бросок с отбивом на стену, упражнения на силу рук и глазомер.

6.2.4. Бросок одной рукой и ловля двумя.

Теория. Познакомить с техникой выполнения нового упражнения: при броске мяча вверх чуть согнутые колени и локти выпрямляются, при ловле мяча возвращаются в исходное положение, мяч ловить кистями рук.

Практика. Повторение пройденного материала, отработка броска одной рукой и ловля мяча двумя руками. Выполнение упражнения в связке с круговым вращением кистями рук, в связке с поворотом вправо-влево, игровое упражнение «Бабочки».

6.2.5. Отбивы мяча о пол.

Практика. Повторить упражнение в парах - бросать и ловить мяч двумя руками, выполнить отбивы мяча о пол.

6.2.6. Перекат мяча по рукам.

Практика. Упражнения с мячом в связке: вращение мяча ладонями - передача мяча из правой руки в левую руку из-за спины - повороты вправо и влево. Обратить внимание на слитность выполнения всех элементов.

6.2.7. Переброски мяча.

Практика. Отработка в парах переброски мяча друг другу и ловле его двумя руками. Обращать внимание на постановку корпуса и головы.

Тема № 6.3. Упражнения с обручем.

6.3.1. Повороты обруча в разных плоскостях.

Теория. Основные варианты вращений исполняют вокруг кисти в вертикальном или горизонтальном положении и в обоих направлениях. При этом рука слегка согнута в локтевом суставе, кисть свободна. Кроме того, обруч можно вращать вокруг большого пальца, руки, шеи, пояса, колена, голени и бедра.

Практика. Выполнение поворотов в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях с различными движениями туловища и ног.

6.3.2. Махи и круги обручем.

Практика. Выполнение упражнения - махи и круги обручем по дуге, по кругу, восьмеркой в различных плоскостях

6.3.3. Броски и ловля обруча.

Теория. Броски обруча могут быть по прямой (высокие броски) и по дуге (дуговые броски). Сам обруч может находиться при этом вертикально, горизонтально или наклонно и вращаться до ловли.

Практика. Отработка бросков и ловли обруча одной или двумя руками в наклонной, горизонтальной и вертикальной плоскостях (с пружинистым движением ног) индивидуально и в парах.

6.3.4. Прыжки через обруч.

Практика. Выполнение прыжков: через обруч, в обруч, в качающийся обруч или вращая его, как скалку.

Раздел № 7. Показательные выступления

Практика. Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях.
Спортивный праздник.

Содержание учебного плана:

2 год обучения.

Раздел № 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.

Практика. Повторение знакомых упражнений. Игры и игровые упражнения: обучающие игры; малоподвижные игры; эстафеты; упражнения из других видов спорта.

Раздел № 2. Общая физическая подготовка.

Тема № 2.1. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Составляющие здоровья: физкультура, закаливание и правильное питание.

Практика. Общеразвивающие упражнения: упражнения для развития отдельных групп мышц; упражнения для развития двигательных качеств.

Тема № 2.2. Базовые упражнения

Теория. Влияние занятий физической культурой на рост и развитие, утренняя гимнастика.

Практика. Выполнение движений отдельными частями тела (кистями, плечами, грудью, тазом, стопами, головой, напряжение отдельных групп мышц, сохранение правильной осанки).

Раздел № 3. Специальная физическая подготовка

Тема № 3.1. Упражнения в равновесии.

Теория. Упражнения в равновесии способствуют развитию силы мышц ног, воспитанию выносливости, формированию правильной осанки. Повторение техники их выполнения.

Практика. Выполнение упражнений в равновесии, стойка на носках у станка и без него. Упражнения для правильной постановки ног и рук; упражнения в равновесии; стойка на носках, равновесие в стойке на левой, на правой ноге; переднее равновесие; равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге, «циркуль» и др.

Тема № 3.2. Обучение основам техники упражнений без предмета.

Теория. Повторение техники выполнения упражнений: Движение выполняется последовательным разгибанием в коленных суставах, после чего включаются таз, поясница, грудной отдел туловища, плечи, голова и руки.

Практика. Выполнение специальных упражнений: волны, взмахи, круги, круги руками; вращения; упражнения на растяжку и гибкость, силовые тренировки и др.

Тема № 3.3. Прыжковые упражнения.

3.3.1. Упражнения для развития прыжков.

Теория. Процесс выполнения одного прыжка разложен на несколько составляющих. Для каждого из них нужны тренировки, но особенно сильную нагрузку испытают ноги. Для этого разработаны специальные упражнения на развитие прыжков.

Практика. Тренировки нужно начинать с развития прыгучести юных гимнасток. Только после этого можно приступить к развитию гибкости тазобедренных суставов, скорости движений и координации. Ежедневная тренировка начинающих гимнасток должна содержать несложные упражнения: пружинные движения ногами, прыжки на носках, обычные прыжки, баланс, упражнения для стоп.

3.3.2. Прыжки с различным толчком (с одной ноги, с двух ног).

Теория. Объяснение и показ прыжков, повторение техники выполнения прыжков с различным толчком.

Практика. Выполнение прыжков, выпрямившись с поворотом от 45° до 360°.

3.3.3. Прыжок прогнувшись, подбивной прыжок.

Практика. Выполнение прыжковых упражнений и прыжков.

3.3.4. Прыжки вверх – высокие: со сменой ног впереди; со сменой ног сзади; перекидные прыжки.

Теория. Особенность прыжков заключается в том, что спортсмены должны не только прыгнуть как можно выше, но и выполнить движение с предельной амплитудой, легкостью и грацией, отобразив эмоциональный характер музыкального сопровождения. Только при таком

выполнении прыжок станет не просто технически сложным упражнением, но и выразительным средством в вольных упражнениях.

Практика. Упражнения на развитие силы ног и прыгучести, прыжковые связки, в которых прыжки чередуются с менее интенсивными формами передвижения, такими как переменный, приставной, вальсовый шаги, бег, простые повороты, махи, ритмические задания. Выполнение высоких прыжков вверх со сменой ног.

Тема № 3.4. Акробатика

3.4.1. Стойки.

Теория. Следующая по сложности после стойки на лопатках, стойка на груди. Техника исполнения: исходное положение, лежа на животе, или стоя на коленях. Сделать перекат вперед на грудь, поднять ноги вверх, прогнуться, руки при этом остаются лежать на коврике и используются для опоры и сохранения равновесия.

Практика. Выполнение стойки на лопатках, как знакомого упражнения, разучивание стойки на груди.

3.4.2. «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее.

Теория. Познакомить с двумя видами упражнения «Мост», а также с различными подготовительными упражнениями, которые помогут избежать травм во время основного упражнения «мост».

Практика. Выполнение упражнений на гибкость позвоночника, упражнения «мост» с поддержкой и без нее (со страховкой тренера).

3.4.3. «Колесо».

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнения, «колесо» – это акробатический элемент – травматичный вид деятельности. При несоблюдении техники безопасности возможны растяжения, травмы и ушибы.

Практика. Перед разучиванием упражнения «колесо» выполняются подводящие упражнения (махи ногами в сторону, шпагат, наклоны в сторону, стойка на руках махом). Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым, без прогиба в пояснице. Руки все время прямые, ноги тоже.

3.4.4. Кувырки назад и вперед.

Практика. Выполнения кувырка назад из упора присева путём переката. Группировка бывает двух видов: как в кувырке вперёд или как в сальто назад. Кроме обычного возвращения в упор присев (кувырки вперёд и назад) можно переходить в стойку на лопатках, поперечный шпагат, упор лежа (только кувырок назад), в стойку на ноги (путём толчка), в стойку на ноги (путём обычного возвращения в стойку, применимо только к кувырку назад).

3.4.5. Кувырок вперед в сед.

Теория. Повторить представления об изучаемых упражнениях, гимнастическую терминологию (перекат, упор присев, вис, упор лёжа, упор сидя сзади и т. д.). На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа. Показ упражнения должен быть безошибочным, т. е. образцовым.

Практика. Выполнять кувырок вперед в сед в группировке, затем в упор присев. Выполняются в среднем темпе с сохранением плотной группировки.

3.4.6. Перекат боком с разножкой.

Практика. Выполнение переката в сторону выпрямившись – из положения лёжа на животе или спине перекат с поворотом направо или налево на 180 градусов;

из стойки на коленях – перекат вправо или влево до положения лёжа на спине в группировке, с разножкой.

3.4.7. Полушпагат, шпагаты (с возвышенной опоры).

Практика. Повторение упражнений «полушпагат», выполнение продольного и поперечного шпагата, и шпагата с возвышенной опоры.

Раздел № 4. Музыкально-ритмическая подготовка.

Тема № 4.1. Знакомство с музыкой разных жанров (темп, характер, мелодия и др.)

Практика. Упражнения выполняются в сопровождении музыки, в разном музыкальном ритме и темпе, что способствует музыкально-ритмическому воспитанию детей.

Тема № 4.2. Ритмопластика

Теория. Основу ритмопластики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (танцевальные, имитационные, общеразвивающие и др.), позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы.

Практика. Дети воспринимают музыкальные образы и отражают их в движении, которые выполняются под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц или в быстром темпе.

Тема № 4.3. Музыкально-сюжетные игры.

Практика. В процессе игры дети слышат и различают изменения в музыке и координируют свои движения в соответствии с ней.

Раздел № 5. Хореография.

Тема № 5.1. Танцевальный шаг, шаговые комбинации.

Практика. Танцевальные шаги должны выполняться в соответствии с ритмом, темпом, характером музыки и акцентами. Комбинированные шаги, основу которых составляют ходьба, бег, подскоки, придают упражнению широту движений и разнообразие и хорошо подчеркивают характер и ритм музыки. Возможны разнообразные комбинации шагов с участием головы и рук, а также круговые движения вокруг оси корпуса.

Тема № 5.2. Экзерсис — отработка движений у станка для развития устойчивости и гибкости.

Теория. Станок — это снаряд для тренировок спортивной и танцевальной хореографии. В гимнастике станок предназначен не только для обучения позициям, но и для разминки, которая часто сочетается с музыкальными заданиями. Экзерсис — отработка движений у станка для развития устойчивости и гибкости.

Практика. Экзерсис строится от простого к сложному, а также на равномерном распределении физической нагрузки на мышцы. Перед каждым упражнением даются разъяснения развитию, каких мышц, связок и суставов способствует это упражнение. Упражнения выполняются поочерёдно с правой и левой ноги с музыкальным сопровождением.

Тема № 5.3. Позиции рук

Практика. Выполнение перевода рук из позиции в другую позицию (I,II,III), вертикальных и горизонтальных, одновременных и последовательных движения рук и кистей, а так же сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением.

Тема № 5.4. Танцевальные движения, импровизация на заданную музыкальную тему.

Теория. Импровизация — особый вид художественного творчества, при котором произведение создается непосредственно в процессе исполнения. Цель импровизации — активизировать творчество детей. Музыкально – игровое творчество формируется путем творческих заданий с постепенным их усложнением.

Практика. Выполнение импровизации и самостоятельного сочинения танцевальных фрагментов, состоящее из комбинации различных поз, наклонов и перегибов корпуса, поворотов, вращений и других движений в спокойном темпе.

Тема № 5.5. Танцевальные позы.

Теория. Гимнастика без хореографии превратилась бы в исполнение элементов без красоты, без музыкальности, без чувств, без выразительности и артистизма.

Гимнастика без хореографической подготовки стала бы однобокой и потеряла

бы свою зрелищность и привлекательность. Танец в гимнастике является лишь частью учебно тренировочного процесса и должен быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

Практика. Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Раздел № 6. Упражнения с предметами.

Тема № 6.1. Упражнения со скакалкой.

6.1.1. Вращения скрестно, вперед, назад.

Практика. Отработка знакомых упражнений, соблюдая технику выполнения и безопасности. Скакалку держать за один конец; за два конца одной рукой; за середину одной и двумя руками; за середину и конец; сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками.

6.1.2. Фигурные движения скакалкой.

Теория. Упражнения со скакалкой представляют собой различные перемещения скакалки по отношению к телу упражняющегося и последнего по отношению к вращающейся скакалке.

Практика. Отработка вращений скакалки в разных плоскостях, упражнения на развитие руки и кисти.

6.1.3. Переброски.

Практика. Отработка переброска скакалки в парах. Могут осуществляться: рукой или ее частью; под руку; под ногу; под плечо; за спиной

6.1.4. Высокий бросок.

Теория. Броски скакалки - один из наиболее трудных видов движений со скакалкой, где требуется точность и соразмерность усилий гимнастки

Практика. Руки в стороны-книзу, скакалка впереди. Бросок скакалки вверх, ловля одной или двумя руками.

6.1.5. Прыжки через скакалку.

Практика. Выполнение прыжков вперед, назад соблюдая требования безопасности.

Тема № 6.2. Упражнения с мячом

6.2.1. Отбивы со сменой ритма.

Теория. Отбивы являются специфическими упражнениями с мячом. Гимнастки их могут выполнять двумя или одной рукой об пол или о различные части тела (плечо, локоть и колено).

Практика. Отработка отбивов мяча в соответствии с изменениями ритма музыки.

6.2.3. Бросок одной и двумя руками.

Практика. Броски мячом выполняются по технике маховых движений и делятся на броски вверх и броски по дуге. Каждому броску предшествует предварительный мах, который выполняется прямо вниз или по дуге.

6.2.4. Ловля с броска в перекат по двум рукам.

Практика. Мяч вперед: спружинивая, небольшой бросок мяча вверх, коснуться руками мяча сверху и поймать на ладони и сделать перекат по двум рукам.

6.2.5. Обволакивания.

Теория. Обучение упражнениям с мячом начинается с ознакомления со способами держания мяча. Мяч можно держать: 1) на ладони (или ладонях), не захватывая пальцами; 2) на тыльной стороне кисти (или кистей) — пальцы прогнуты; 3) сбоку— держать обеими руками, мяч между пальцами. Эти основные способы держания мяча видоизменяются в зависимости от того, где находится рука и куда направлены пальцы.

Практика. Выполнение упражнений держания мяча разными способами.

6.2.6. Выкруты

Теория. Объяснение и показ новых упражнений «горизонтальный выкрут» и «вертикальный выкрут», «спираль».

Практика. При выполнении выкрутов несмотря на положение руки ладонь должна быть все время повернута кверху, а мяч лежать на ладони; его нельзя ни захватывать пальцами, ни прижимать к телу, к руке.

Выполнение выкрутов: вертикальный, горизонтальный выкрут вовнутрь,

Соединения горизонтальных выкрутов на различных уровнях называют спиралями.

Тема № 6.3. Упражнения с обручем

6.3.1.Повороты, передачей обруча из руки в руку или с небольшим броском.

Теория. Повороты выполняются двумя или одной рукой, а в целостных упражнениях и в связках передачей обруча из руки в руку или с небольшим броском.

Практика. Выполнение упражнения в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях с различными движениями туловища и ног.

6.3.2. Махи с поворотами туловища или маленьким броском обруча в конце махового движения.

Практика. Все махи могут быть выполнены в любой из трех основных плоскостей, в правую и левую сторону. Махи с обручем сопровождаются поворотами туловища или маленьким броском обруча в конце махового движения. Если в и. п. обруч находится внизу, необходимо делать предварительный мах (замах) в противоположную сторону основного движения.

6.3.3. Броски обруча по прямой (высокие броски) и по дуге (дуговые броски), ловля обруча одной и двумя руками;

Теория. Броски обруча могут быть по прямой (высокие броски) и по дуге (дуговые броски). Сам обруч может находиться при этом вертикально, горизонтально или наклонно и вращаться до ловли.

Практика. Отработка бросков и ловли обруча одной или двумя руками в наклонной, горизонтальной и вертикальной плоскостях (с пружинистым движением ног) индивидуально и в парах.

6.3.4. Прыжки с согнутыми ногами в сочетании с различными танцевальными шагами.

Теория. Простые движения через обруч - прыжки с согнутыми ногами и различные танцевальные шаги; более трудные — прыжки через обруч с прямыми ногами и с поворотами в воздухе. При выполнении этих элементов важно точно согласовать мах обручем с определенной фазой полета в прыжке. Без этого многие элементы будут невыполнимыми.

Практика. Выполнение прыжков и танцевальных движений: через обруч, в обруч, в качающийся обруч или вращая его, как скалку.

Раздел № 7. Показательные выступления.

Практика. Воспитанницы с подготовленными номерами выступают пред детьми и родителями.

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты

— Осознавать ответственность за общее благополучие своей этнической принадлежности.

— Проводить рефлексивный анализ собственной учебной деятельности.

— Стремиться к самосовершенствованию.
— Формировать широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающую в себя, социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты

— Замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.
— Оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (наклейки,оценки)
— Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей.
— Самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
— Понимать значение работы над устранением ошибок.
— Находить и исправлять ошибки, выделять причины ошибок.
— Самостоятельно создавать алгоритм действий.

Предметные результаты

— выполнять гимнастические упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой), музыкально – ритмические, акробатические и спортивно-танцевальные связки на высоком техническом уровне;
— создавать и выполнять музыкально-спортивные этюды с предметами и без предметов;
— проявлять активность, самостоятельность в разных видах двигательной деятельности;
— планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
— работать в спортивной команде.

2. Условия реализации программы

2.1. Учебно - тематический план

1 год обучения

№	Наименование темы Раздел	Кол-во часов			Дата проведения	
		всего	Теория	Практика	По факту	По плану
1.	**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с художественной гимнастикой. Музыкально-подвижные игры.	1	0,5	0,5		
2.	**Общая физическая подготовка**	**20**	**5**	**15**		
2.1.	Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища, для ног; для мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости, общей выносливости.	10	3	7		
2.2.	Базовые упражнения: элементарные позы; движения отдельными частями тела (кистями, плечами, грудью, тазом, стопами, головой, напряжение отдельных групп мышц, сохранение правильной осанки)	10	2	8		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**24**	**6,5**	**17,5**		
3.1.	Упражнения в равновесии, стойка на носках; Боковое равновесие; «цапля» и др.	3	1	2		
3.2.	Специальные упражнения: волны - вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; вращения переступанием; упражнения на растяжку и гибкость, силовые тренировки и др.	6	1,5	4,5		
3.3.	**Прыжковые упражнения.**	**5**	**2**	**3**		
	– упражнения для развития прыжков;	1	0,5	0,5		
	– выпрямившись;	2	0,5	1,5		
	– прогнувшись;	1	0,5	0,5		
	– со сменой ног (спереди, сзади).	1	0,5	0,5		

3.4.	**Акробатика**	**10**	**2**	**8**		
	– Стойка на лопатках;	1	0,5	0,5		
	– «мост» из положения лежа;	1	0,5	0,5		
	– «мост» из положения стоя с поддержкой;	2	0,5	1,5		
	– «корзиночка»;	1		1		
	– «колесо»;	2	0,5	1,5		
	– полушпагат, шпагат;	1		1		
	- перекаты, кувырки.	2		2		
4.	**Музыкально-ритмическая подготовка**	**4**	**1**	**3**		
	– музыкальный ритм;	0,5		0,5		
	– музыкальный размер;	1	0,5	0,5		
	– музыкальный такт;	0,5		0,5		
	– музыкальный темп;	0,5		0,5		
	– воспроизведение характера музыки посредством движений;	1	0,5	0,5		
	– музыкальные игры	0,5		0,5		
5.	**Хореография, танцевальные шаги**	**7**	**1**	**6**		
	– Шаг и бег на полупальцах;	0,5		0,5		
	– мягкий шаг, высокий шаг;	1		1		
	– пружинящий шаг;	0,5		0,5		
	– приставной шаг	0,5		0,5		
	- упражнения у станка	2	0,5	1,5		
	- позиции рук	0,5		0,5		
	- танцевальные движения	1	0,5	0,5		
	-танцевальные позы	1		1		
6.	**Упражнения с предметами**	**15**	**3**	**12**		
6.1.	**Упражнения со скакалкой**	**4**	**1**	**3**		
	– Качания и махи скакалкой;	1	0,5	0,5		
	– круги в различных плоскостях;	1	0,5	0,5		

	– перепрыгивания, прыжок вперед;	1		1		
	– прыжок назад;	0,5		0,5		
	– вращения вперед – назад	0,5		0,5		
6.2.	**Упражнения с мячом**	**7**	**1**	**6**		
	– Перекаты по полу;	1	0,5	0,5		
	– бросок и ловля двумя руками;	1		1		
	– бросок с отбивом о стену;	1		1		
	– бросок одной рукой и ловля двумя;	1	0,5	0,5		
	– отбивы о пол;	1		1		
	– перекат по рукам;	1		1		
	– переброски	1		1		
6.3.	**Упражнения с обручем**	**4**	**1**	**3**		
	- повороты в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях с различными движениями туловища и ног;	1	0,5	0,5		
	- махи и круги обручем по дуге, по кругу, восьмеркой в различных плоскостях;	1		1		
	- броски и ловля обруча одной или двумя руками в наклонной, горизонтальной и вертикальной плоскостях (с пружинистым движением ног);	1	0,5	0,5		
	- прыжки: через обруч, в обруч, в качающийся обруч или вращая его, как скалку.	1		1		
7.	**Показательные выступления**	**1**	**-**	**1**		
	Итого	**72**	**17**	**55**		

Учебно - тематический план
2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теория	Практика	По факту	По плану
1.	**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Повторение знакомых упражнений.	**1**	**0,5**	**0,5**		
2.	**Общая физическая подготовка**	**18**	**3**	**15**		
2.1.	Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища, для ног; для мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости, общей выносливости, выворотности.	9	2	7		
2.2.	- Базовые упражнения: элементарные позы; движения отдельными частями тела (кистями, плечами, грудью, тазом, стопами, головой, напряжение отдельных групп мышц, сохранение правильной осанки)	9	1	8		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**24**	**6,5**	**17,5**		
3.1.	Упражнения в равновесии, стойка на носках; Боковое равновесие ; «циркуль» и др.	3	1	2		
3.2.	Специальные упражнения: волны, взмахи, круги, круги руками; вращения; упражнения на растяжку и гибкость, силовые тренировки и др.	6	1,5	4,5		
3.3.	**Прыжковые упражнения.**	**5**	**2**	**3**		
	– упражнения для развития прыжков;	1	0,5	0,5		
	- с различным толчком (с одной ноги, с двух ног).	2	0,5	1,5		
	- с движением тела (изгиб, скручивание и т.д.	1	0,5	0,5		
	- Прыжки вверх – высокие: со сменой ног впереди; со сменой ног сзади; перекидные прыжки.	1	0,5	0,5		
3.4.	**Акробатика**	**10**	**2**	**8**		

	– Стойки;	1	0,5	0,5		
	– «мост» из положения стоя с поддержкой и без нее;	1	0,5	0,5		
	– «колесо»;	2	0,5	1,5		
	– кувырок назад ;	1		1		
	– кувырок вперед в сед;	2	0,5	1,5		
	- перекаты;	2		2		
	– полушпагат, шпагаты (с возвышенной опоры).	1		1		
4.	**Музыкально-ритмическая подготовка**	**4**	**1**	**3**		
	- знакомство с музыкой разных жанров (темп, характер, мелодия и др.)	1		1		
	– ритмопластика (воспроизведение характера музыки посредством движений);	2	1	1		
	– музыкальные игры	1		1		
5.	**Хореография, танцевальные шаги**	**7**	**1**	**6**		
	– танцевальный шаг, шаговые комбинации;	2		2		
	- Экзерсис — отработка движений у станка для развития устойчивости и гибкости.	2	0,5	1,5		
	- позиции рук;	1		1		
	- танцевальные движения, импровизация на заданную музыкальную тему;	1	0,5	0,5		
	-танцевальные позы.	1		1		
6.	**Упражнения с предметами**	**16**	**4**	**12**		
6.1.	**Упражнения со скакалкой**	**4**	**1**	**3**		
	Вращения скрестно, вперед, назад.	0,5		0,5		
	Фигурные движения скакалкой.	1	0,5	0,5		
	Переброски	0,5		0,5		
	Высокий бросок.	1	0,5	0,5		
	Прыжки через скакалку	1		1		

6.2.	**Упражнения с мячом**	**7**	**1**	**6**		
	– Отбивы со сменой ритма.	1		1		
	– бросок одной и двумя руками;	2		2		
	– Ловля с броска в перекат по двум рукам.	1		1		
	– Обволакивания.	1	0,5	0,5		
	Выкруты	2	0,5	1,5		
6.3.	**Упражнения с обручем**	**5**	**2**	**3**		
	- повороты, передачей обруча из руки в руку или с небольшим броском;	1	0,5	0,5		
	- махи с поворотами туловища или маленьким броском обруча в конце махового движения;	1		1		
	- Броски обруча по прямой (высокие броски) и по дуге (дуговые броски), ловля обруча одной и двумя руками;	1	0,5	0,5		
	- прыжки с согнутыми ногами в сочетании с различными танцевальными шагами.	2	1	1		
7.	**Показательные выступления**	**2**	**-**	**2**		
	Итого	**72**	**16**	**56**		

2.2.Календарный учебный график - обязательная составная часть образовательной программы. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебный недель, дней и часов, а также режим занятий. Составляется на учебный год для каждой группы.

Календарный учебный график
1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	05	11.00.	Беседа групповая	1	Инструктаж по ТБ. Введение в предмет.	Спортивный зал	тест
2.	Сентябрь	07, 10	11.00.	занятие-игра	1	Диагностика, выполнение ОРУ, ОВД	Спортивный зал	тестирование по нормативам ОФП, СФП.
3.	Сентябрь	14	11.00.	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление.	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	17	11.00.	занятие-игра, тренировка	1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела лежа. Общеразвивающие упражнения без предмета.	Спортивный зал	
5.	Сентябрь	21	11.00.	Комплексный способ, тренировка	1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела стоя. Определение музыкального произведения (марш, вальс, полька). Позиции рук.	Спортивный зал	
6.	Сентябрь	24	11.00.	Занятие-тренировка	1	Восстановление физической активности организма. Игры и упражнения в беге (на месте, с	Спортивный зал	

						продвижением, с ускорением).		
7.	Сентябрь	28	11.00.	Комплексный способ, тренировка	1	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Позиции ног. Определений ритма музыкальных произведений хлопками.	Спортивный зал	
8.	Октябрь	05	11.00.	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага польки. Стоя.	Спортивный зал	
9.	Октябрь	08	11.00.	Занятие-тренировка	1	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Сидя. Шаг и бег на пальцах.	Спортивный зал	
10.	Октябрь	12	11.00.	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Полушпагат.	Спортивный зал	
11.	Октябрь	15	11.00.	Тренировка	1	Стоика на лопатках. Упражнения на исправление осанки. Лежа на спине. Упражнения на равновесие.	Спортивный зал	
12.	Октябрь	19	11.00.	Тренировка	1	Совершенствование равновесий с различным положением рук и свободной ноги. Упражнения на исправление осанки. Лежа на животе.	Спортивный зал	
13.	Октябрь	22	11.00.	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Упражнения на исправление осанки. Сидя. Шпагаты. Хореография.	Спортивный зал	

14.	Октябрь	26	11.00.	Тренировка	1	Упражнения на исправление осанки. Стоя. Упражнения для рук и кисти, танцевальные шаги.	Спортивный зал	
15.	Октябрь	29	11.00	Тренировка	1	Упражнения на исправление осанки. Стоя на коленях. «Волна» руками.	Спортивный зал	Тест «Упражнения на равновесие»
16.	Ноябрь	2	11.00	Занятие-тренировка	1	Упражнения на исправление осанки. Стоя на коленях. Воспроизведение характера музыки по средством движения.	Спортивный зал	
17.	Ноябрь	5	11.00	Игры – соревнования	1	Стойки. Закрепление пройденного материала. Позиции рук и ног.	Спортивный зал	
18.	Ноябрь	9	11.00	занятие-игра, тренировка	1	Упражнения для развития прыжков. Восстановление физической активности организма.	Спортивный зал	
19.	Ноябрь	12	11.00	занятие-игра, тренировка	1	Повторение пройденного материала.	Спортивный зал	Тест
20.	Ноябрь	16	11.00	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. полушпагат, шпагат	Спортивный зал	
21.	Ноябрь	19	11.00	Комплексный способ, тренировка	1	ОРУ с мячом. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Лежа на спине. Перекаты.	Спортивный зал	
22.	Ноябрь	23	11.00	Занятие-тренировка	1	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и	Спортивный	

						предплечья. Стоя на коленях. волны - вертикальные и горизонтальные. Танцевальные шаги с мячом	зал	
23.	Ноябрь	26	11.00	занятие-игра, тренировка	1	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине. «мост» из положения лежа. Бросок и ловля мяча двумя руками.	Спортивный зал	
24.	ноябрь	30	11.00	занятие-игра, тренировка	1	Стойка на лопатках; «мост» из положения лежа. хореография, Прыжки прогнувшись.	Спортивный зал	
25.	декабрь	3	11.00	Занятие-тренировка	1	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине. Повороты, упражнения на равновесие.	Спортивный зал	
26.	декабрь	7	11.00	Тренировка	1	Упражнения на развитие прыжков. Прыжок выпрямившись. Хореография.	Спортивный зал	
27.	декабрь	10	11.00	занятие-игра, тренировка	1	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу. Упражнения у станка.	Спортивный зал	
28.	декабрь	14	11.00	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на спине. «Мост». Высокий шаг.	Спортивный зал	
29.	декабрь	17	11.00	Занятие-тренировка	1	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Сидя.	Спортивный зал	
30.	декабрь	21	11.00	Тренировка	1	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на животе.	Спортивный зал	

						«корзиночка».		
31.	декабрь	24	11.00	Тренировка	1	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на спине. Отбивы мяча о пол, стоя на месте и с продвижением в такт музыке.	Спортивный зал	тестирование по нормативам ОФП, СФП.
32.	декабрь	28	11.00	Игры – соревнования	1	Закрепление пройденного материала. Определений ритма музыкальных произведений хлопками.	Музыкальный зал	
33.	Январь	11	11.00	занятие-игра, тренировка	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Пружинящий шаг. Восстановление физической активности организма. Перекаты мяча в парах.	Спортивный зал	
34.	Январь	14	11.00	Игры – соревнования	1	Повторение пройденного материала. Передача музыкального настроения при помощи движений.	Спортивный зал	
35.	Январь	18	11.00	Игры – соревнования	1	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя. Маховые и круговые движения скакалкой во всех направлениях и плоскостях. Шпагат.	Спортивный зал	
36.	Январь	21	11.00	Тренировка	1	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Лежа на спине. Прыжки со сменой ног (спереди, сзади). Вращения скакалкой вперед – назад.	Спортивный зал	
37.	Январь	25	11.00	Тренировка	1	ОРУ партерного экзерсиса. Упражнение для улучшения	Музыкальный зал	Сдача контрольно -

						эластичности мышц бедра. Сидя.		оценочных нормативов
38.	Январь	28	11.00	Тренировка Игры – соревнования	1	Упражнения для улучшения коленных суставов. Сидя. Перепрыгивания через скакалку. Закрепление танцевальных шагов.	Спортивный зал	
39.	Февраль	1	11.00	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	ОРУ с обручем. Поворот переступанием на 180 и 360 градусов с различным положением рук.Перекаты мяча по полу из руки в руку из и.п.- сед на пятках.	Спортивный зал	
40.	Февраль	4	11.00	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Вращение обруча на полу, с различными танцевальными движениями. Прыжок, выпрямившись с поворотом на 90 градусов. Закрепление пройденных равновесий и поворотов.	Спортивный зал	
41.	Февраль	8	11.00	Комплексный способ, тренировка	1	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу. Закрепление отбивов мяча с продвижением и на равновесии. броски и ловля обруча одной или двумя руками в наклонной, горизонтальной и вертикальной плоскостях (с пружинистым движением ног).	Спортивный зал	

42.	Февраль	11	11.00	Занятие-тренировка	1	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Упражнение «колесо».	Спортивный зал	
43.	Февраль	15	11.00	Занятие-тренировка	1	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу. Сочетание махов и круговых движений скакалкой с танцевальными шагами.	Спортивный зал	
44.	Февраль	18	11.00	Занятие-тренировка,	1	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на пятках. «Колесо». Музыкально-двигательные задания.	Спортивный зал	
45.	Февраль	22	11.00	Занятие-тренировка	1	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Прыжки: через обруч, в обруч, в качающийся обруч или вращая его, как скалку. Бросок мяча с отбивом о стену.	Спортивный зал	
46.	Февраль	25	11.00	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на пятках. Закрепление акробатических элементов.	Спортивный зал	Сдача контрольно - оценочных нормативов
47.	март	1	11.00	Занятие-тренировка	1	Прыжки. Прыжки на двух ногах (Из VI позиции в V). Перекат мяча по рукам. Прыжки через скакалку.	Спортивный зал	
48.	март	4	11.00	Занятие-тренировка	1	Прыжки. По 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами. «Мост» из положения стоя с поддержкой.	Спортивный зал	

49.	март	7	11.00	занятие-игра, тренировка	1	Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону. «Мост» из положения стоя с поддержкой. Перекат мяча по рукам.	Спортивный зал	
50.	март	11	11.00	Игры – соревнования	1	Упражнения у станка. Повторение упражнений с предметами.	Музыкальный зал	тестирование по нормативам СФП.
51.	март	15	11.00	Занятие-тренировка	1	Медленное поднимание рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону. Равновесие на одной ноге, другая прижата к колену. Закрепление отбивов мяча с продвижением и на равновесии. Прыжок, выпрямившись с поворотом на 90 градусов.	Спортивный зал	
52.	март	18	11.00	Игры – соревнования	1	Подвижные игры и музыкально-двигательные задания. Упражнения для развития танцевального шага. Силовая тренировка.	Спортивный зал	
53.	март	22	11.00	Игры – соревнования	1	Музыкально-ритмические игры. «Батман» и Град-батман» во всех направлениях. . Передача мяча под ногой на «Град-батмане». . Повороты обруча из разных и.п. и во всех	Спортивный зал	

						плоскостях.		
54.	март	25	11.00	Игры – соревнования	1	Закрепление материала. Подвижные игры с использованием элементов с мячом, обручем и скакалкой.	Спортивный зал	Сдача контрольно - оценочных нормативов, участие в контрольных играх.
55.	март	29	11.00	Тренировка	1	Отработка прыжков со сменой ног, упражнения на развитие равновесия. Восстановление физической активности организма. «Вертушка» обруча на полу.	Спортивный зал	
56.	апрель	1	11.00	Игры – соревнования	1	Повторение материала. Закрепление упражнений у станка. Волнообразные движения руками и туловищем. «Волна» руками.	Музыкальный зал	
57.	апрель	5	11.00	Тренировка	1	Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения. Акробатические элементы. Совершенствование равновесий с различным положением рук и свободной ноги. Упражнения со скакалкой.	Спортивный зал	
58.	апрель	8	11.00	Тренировка	1	Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения.	Спортивный зал	
59.	апрель	12	11.00	занятие-игра,	1	Упражнения на гимнастическом ковре. Акробатические упражнения	Спортивный зал	

						(«мост» из положения стоя с поддержкой, «колесо»). Прыжки.		
60.	апрель	15	11.00	занятие-игра, тренировка	1	Музыкально-ритмический этюд. Маховые и круговые движения скакалкой во всех направлениях и плоскостях. Сочетание равновесий с круговыми движениями скакалкой.	Спортивный зал	
61.	апрель	19	11.00	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° на месте. Упражнения на гимнастическом ковре. Акробатические упражнения («мост» из положения стоя с поддержкой, «колесо»)	Спортивный зал	
62.	апрель	22	11.00	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° с продвижением вперед и назад. . Растяжка на продольный и поперечный шпагаты. Хореография.	Музыкальный зал	
63.	апрель	26	11.00	Занятие-тренировка	1	Мелкий бег на полупальцах. Поворот переступанием на 180 и 360 градусов с различным положением рук. Перекаты мяча по полу из руки в руку из и.п.- сед на пятках.	Спортивный зал	
64.	апрель	29	11.00	Игра-занятие	1	Музыкально-ритмический этюд. Подвижные игры с использованием гимнастических предметов.	Спортивный зал	Сдача контрольно - оценочных нормативов

65.	май	6	11.00	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед — назад и вправо — влево. Упражнения в перестроении с разными видами шагов, отработка стойки на лопатках.	Спортивный зал	
66.	май	10	11.00	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Прыжки с хлопками. Упражнения на гибкость спины и растяжку ног, повторение движений «Корзиночка», шпагат.	Спортивный зал	
67.	май	13	11.00	Занятие-тренировка	1	Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу. Выполнение гимнастических упражнений с предметами или без предмета под музыку с разным тактом.	Спортивный зал	
68.	май	17	11.00	занятие-игра, тренировка	1	Вращения. Повороты на 1 ноге. Музыкально-ритмические движения, танцевальные шаги.	Спортивный зал	
69.	май	20	11.00	Занятие-тренировка	1	Вращения.Поворты на 1 ноге вправо и влево на 360 градусов с предметами и без предметов.	Спортивный зал	
	май	24	11.00	Игры – соревнования	1	Закрепление пройденного материала. Прыжок с шагом.	Спортивный зал	
70.	май	27	11.00	Игры – соревнования	1	Контрольный урок.		Сдача контрольно - оценочных нормативов
71.	май	30	11.00	Спортивный праздник	1	Показательные выступления	Музыкальный зал	

Календарный учебный график
2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Коли чество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	05	11.40.	Беседа групповая	1	Инструктаж по ТБ. Повторение знакомых упражнений.	Спортивный зал	тест
2.	Сентябрь	07, 10	11.40.	занятие-игра	1	Диагностика, выполнение ОРУ, ОВД	Спортивный зал	тестирование по нормативам ОФП, СФП.
3.	Сентябрь	14	11.40.	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Общеразвивающие упражнения: для развития быстроты, ловкости, общей выносливости, выворотности.	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	17	11.40.	занятие-игра, тренировка	1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела лежа. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища, для ног. Знакомство с музыкой разных жанров (темп, характер, мелодия и др.)	Спортивный зал	
5.	Сентябрь	21	11.40.	Комплексный способ, тренировка	1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела стоя. Определение музыкального произведения (марш, вальс, полька). Позиции рук.	Спортивный зал	

6.	Сентябрь	24	11.40.	Занятие-тренировка	1	Восстановление физической активности организма. Игры и упражнения в беге (на месте, с продвижением, с ускорением).	Спортивный зал	
7.	Сентябрь	28	11.40.	Комплексный способ, тренировка		Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Позиции ног. Определений ритма музыкальных произведений хлопками.	Спортивный зал	
8.	Октябрь	05	11.40.	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага польки. Стоя.	Спортивный зал	
9.	Октябрь	08	11.40.	Занятие-тренировка	1	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Сидя. Шаг и бег на пальцах.	Спортивный зал	
10.	Октябрь	12	11.40.	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Полушпагат.	Спортивный зал	
11.	Октябрь	15	11.40.	Тренировка	1	Стоика на лопатках. Упражнения на исправление осанки. Лежа на спине. Упражнения на равновесие.	Спортивный зал	
12.	Октябрь	19	11.40.	Тренировка	1	Совершенствование равновесий с различным положением рук и свободной ноги. Упражнения на исправление осанки. Лежа на животе.	Спортивный зал	
13.	Октябрь	22	11.40.	Комплексный	1	Упражнения на исправление осанки.	Спортивный	

				способ, тренировка, страховка		Сидя. Шпагаты. Хореография.	зал	
14.	Октябрь	26	11.40.	Тренировка	1	Упражнения на исправление осанки. Стоя. Упражнения для рук и кисти, танцевальные шаги.	Спортивный зал	
15.	Октябрь	29	11.40.	Тренировка	1	Упражнения на исправление осанки. Стоя на коленях. «Волна» руками.	Спортивный зал	Тест «Упражнения на равновесие»
16.	Ноябрь	2	11.40.	Занятие-тренировка	1	Упражнения на исправление осанки. Стоя на коленях. Воспроизведение характера музыки по средством движения.	Спортивный зал	
17.	Ноябрь	5	11.40.	Игры – соревнования	1	Стойки. Закрепление пройденного материала. Позиции рук и ног.	Спортивный зал	
18.	Ноябрь	9	11.40.	занятие-игра, тренировка	1	Упражнения для развития прыжков. Восстановление физической активности организма.	Спортивный зал	
19.	Ноябрь	12	11.40.	занятие-игра, тренировка	1	Повторение пройденного материала.	Спортивный зал	Сдача контрольно - оценочных нормативов.
20.	Ноябрь	16	11.40.	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. полушпагат, шпагат	Спортивный зал	
21.	Ноябрь	19	11.40.	Комплексный способ,	1	ОРУ с мячом. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча	Спортивный	

				тренировка		и предплечья. Лежа на спине. Перекаты.	зал	
22.	Ноябрь	23	11.40.	Занятие-тренировка	1	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях. волны - вертикальные и горизонтальные. Танцевальные шаги с мячом	Спортивный зал	
23.	Ноябрь	26	11.40.	занятие-игра, тренировка	1	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине. «мост» из положения лежа. Бросок и ловля мяча двумя руками.	Спортивный зал	
24.	ноябрь	30	11.40.	занятие-игра, тренировка	1	Стойка на лопатках; «мост» из положения лежа. хореография, Прыжки прогнувшись.	Спортивный зал	
25.	декабрь	3	11.40.	Занятие-тренировка	1	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине. Повороты, упражнения на равновесие.	Спортивный зал	
26.	декабрь	7	11.40.	Тренировка	1	Упражнения на развитие прыжков. Прыжок выпрямившись. Хореография.	Спортивный зал	
27.	декабрь	10	11.40.	занятие-игра, тренировка	1	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу. Упражнения у станка.	Спортивный зал	
28.	декабрь	14	11.40.	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на спине. «Мост». Высокий шаг.	Спортивный зал	

29.	декабрь	17	11.40.	Занятие-тренировка	1	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Сидя.	Спортивный зал	
30.	декабрь	21	11.40.	Тренировка	1	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на животе. «корзиночка».	Спортивный зал	
31.	декабрь	24	11.40.	Тренировка	1	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на спине. Отбивы мяча о пол, стоя на месте и с продвижением в такт музыке.	Спортивный зал	тестирование по нормативам ОФП, СФП.
32.	декабрь	28	11.40.	Игры – соревнования	1	Закрепление пройденного материала. Определений ритма музыкальных произведений хлопками.	Музыкальный зал	
33.	Январь	11	11.40.	занятие-игра, тренировка	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Пружинящий шаг. Восстановление физической активности организма. Перекаты мяча в парах.	Спортивный зал	
34.	Январь	14	11.40.	Игры – соревнования	1	Повторение пройденного материала. Передача музыкального настроения при помощи движений.	Спортивный зал	
35.	Январь	18	11.40.	Игры – соревнования	1	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя. Маховые и круговые движения скакалкой во всех направлениях и плоскостях. Шпагат.	Спортивный зал	
36.	Январь	21	11.40.	Тренировка	1	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Лежа на спине. Прыжки со сменой ног (спереди, сзади). Вращения скакалкой	Спортивный зал	

						вперед – назад.		
37.	Январь	25	11.40.	Тренировка	1	ОРУ партерного экзерсиса. Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Сидя. Музыкально-хореографический этюд.	Музыкальный зал	Сдача контрольно - оценочных нормативов
38.	Январь	28	11.40.	Тренировка Игры – соревнования	1	Упражнения для улучшения коленных суставов. Сидя. Перепрыгивания через скакалку. Закрепление танцевальных шагов.	Спортивный зал	
39.	Февраль	1	11.40.	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	ОРУ с обручем. Поворот переступанием на 180 и 360 градусов с различным положением рук.Перекаты мяча по полу из руки в руку из и.п.- сед на пятках.	Спортивный зал	
40.	Февраль	4	11.40.	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Вращение обруча на полу, с различными танцевальными движениями. Прыжок, выпрямившись с поворотом на 90 градусов. Закрепление пройденных равновесий и поворотов.	Спортивный зал	
41.	Февраль	8	11.40.	Комплексный способ, тренировка	1	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу. Закрепление отбивов мяча с продвижением и на равновесии. броски и ловля обруча одной или двумя руками в наклонной, горизонтальной и вертикальной	Спортивный зал	

						плоскостях (с пружинистым движением ног).		
42.	Февраль	11	11.40.	Занятие-тренировка	1	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Упражнение «колесо».	Спортивный зал	
43.	Февраль	15	11.40.	Занятие-тренировка	1	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу. Сочетание махов и круговых движений скакалкой с танцевальными шагами.	Спортивный зал	
44.	Февраль	18	11.40.	Занятие-тренировка,	1	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на пятках. «Колесо». Музыкально-двигательные задания.	Спортивный зал	
45.	Февраль	22	11.40.	Занятие-тренировка	1	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Прыжки: через обруч, в обруч, в качающийся обруч или вращая его, как скалку. Бросок мяча с отбивом о стену.	Спортивный зал	
46.	Февраль	25	11.40.	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на пятках. Закрепление акробатических элементов.	Спортивный зал	Сдача контрольно - оценочных нормативов
47.	март	1	11.40.	Занятие-тренировка	1	Прыжки. Прыжки на двух ногах (Из VI позиции в V). Перекат мяча по рукам. Прыжки через скакалку.	Спортивный зал	
48.	март	4	11.40.	Занятие-	1	Прыжки. По 4 и 8 прыжков с	Спортивный	

				тренировка		поджатыми ногами. «Мост» из положения стоя с поддержкой.	зал	
49.	март	7	11.40.	занятие-игра, тренировка	1	Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону. «Мост» из положения стоя с поддержкой. Перекат мяча по рукам.	Спортивный зал	
50.	март	11	11.40.	Игры – соревнования	1	Упражнения у станка. Повторение упражнений с предметами.	Музыкальный зал	тестирование по нормативам СФП.
51.	март	15	11.40.	Занятие-тренировка	1	Медленное поднимание рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону. Равновесие на одной ноге, другая прижата к колену.Закрепление отбивов мяча с продвижением и на равновесии. Прыжок, выпрямившись с поворотом на 90 градусов.	Спортивный зал	
52.	март	18	11.40.	Игры – соревнования	1	Подвижные игры и музыкально-двигательные задания. Упражнения для развития танцевального шага. Силовая тренировка.	Спортивный зал	
53.	март	22	11.40.	Игры – соревнования	1	Музыкально-ритмические игры. «Батман» и Град-батман» во всех направлениях. . Передача мяча под ногой на «Град-батмане». . Повороты	Спортивный зал	

						обруча из разных и.п. и во всех плоскостях.		
54.	март	25	11.40.	Игры – соревнования	1	Закрепление материала. Подвижные игры с использованием элементов с мячом, обручем и скакалкой.	Спортивный зал	Сдача контрольно - оценочных нормативов
55.	март	29	11.40.	Тренировка	1	Отработка прыжков со сменой ног, упражнения на развитие равновесия. Восстановление физической активности организма. «Вертушка» обруча на полу.	Спортивный зал	
56.	апрель	1	11.40.	Игры – соревнования	1	Повторение материала. Закрепление упражнений у станка. Волнообразные движения руками и туловищем. «Волна» руками.	Музыкальный зал	
57.	апрель	5	11.40.	Тренировка	1	Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения. Акробатические элементы. Совершенствование равновесий с различным положением рук и свободной ноги. Упражнения со скакалкой.	Спортивный зал	
58.	апрель	8	11.40.	Тренировка	1	Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения.	Спортивный зал	
59.	апрель	12	11.40.	занятие-игра,	1	Упражнения на гимнастическом ковре. Акробатические упражнения («мост» из положения стоя с поддержкой, «колесо»). Прыжки.	Спортивный зал	

60.	апрель	15	11.40.	занятие-игра, тренировка	1	Музыкально-ритмический этюд. Маховые и круговые движения скакалкой во всех направлениях и плоскостях. Сочетание равновесий с круговыми движениями скакалкой.	Спортивный зал	
61.	апрель	19	11.40.	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° на месте. Упражнения на гимнастическом ковре. Акробатические упражнения («мост» из положения стоя с поддержкой, «колесо»)	Спортивный зал	
62.	апрель	22	11.40.	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° с продвижением вперед и назад. Растяжка на продольный и поперечный шпагаты. Хореография.	Музыкальный зал	
63.	апрель	26	11.40.	Занятие-тренировка	1	Мелкий бег на полупальцах. Поворот переступанием на 180 и 360 градусов с различным положением рук. Перекаты мяча по полу из руки в руку из и.п.- сед на пятках.	Спортивный зал	
64.	апрель	29	11.40.	Игра-занятие	1	Музыкально-ритмический этюд. Подвижные игры с использованием гимнастических предметов.	Спортивный зал	Сдача контрольно - оценочных нормативов
65.	май	6	11.40.	Комплексный способ, тренировка,	1	Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед — назад и вправо — влево. Упражнения	Спортивный зал	

				страховка		в перестроении с разными видами шагов, отработка стойки на лопатках.		
66.	май	10	11.40.	Комплексный способ, тренировка, страховка	1	Прыжки с хлопками. Упражнения на гибкость спины и растяжку ног, повторение движений «Корзиночка», шпагат.	Спортивный зал	
67.	май	13	11.40.	Занятие-тренировка	1	Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу. Выполнение гимнастических упражнений с предметами или без предмета под музыку с разным тактом.	Спортивный зал	
68.	май	17	11.40.	занятие-игра, тренировка	1	Вращения. Повороты на 1 ноге. Музыкально-ритмические движения, танцевальные шаги.	Спортивный зал	
69.	май	20	11.40.	Занятие-тренировка	1	Вращения.Поворты на 1 ноге вправо и влево на 360 градусов с предметами и без предметов.	Спортивный зал	
70.	май	24	11.40.	Игры – соревнования	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Прыжок с шагом.	Спортивный зал	
71.	май	27	11.40.	Игры – соревнования	1	Контрольный урок.		Сдача контрольно - оценочных нормативов.
72.	май	30	11.40.	Спортивный праздник	1	Показательные выступления	Музыкальный зал	

2.3. Условия реализации программы

2.3.1 Методическое обеспечение

• нормативно-правовая документация

1) Лицензии на осуществление образовательной деятельности от 28.09.2016 г. серия 09Л01 № 0000240
2) рег. № 374, приложения к Лицензии «Дополнительное образование детей и взрослых» серия 09П01 № 0000885 , утвержденное Приказом МОиН КЧР от 07.06.2018 г. № 600;
3) Постановление мэрии Муниципального образования г. Черкесска от 01.02.2017 г. № 41 «Об установлении стоимости платных образовательных услуг, оказываемом МБДОУ «Д/С № 15 «Сказка» г. Черкесска»;
4) Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Глава 10. Дополнительное образование Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых;
5) Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
6) Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования (Приказ Минтруда от 22.09.2021 № 652н)
7) Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"
8) Приказ Мин.просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года)
9) Положение об оказании платных дополнительных образовательных услуг МБДОУ «Д/С № 15 «Сказка» г. Черкесска (Приказ № 37 от 10.02. 2021 г.);
10) Положение о Рабочей Программа педагога дополнительного образования МБДОУ «Д/С № 15 «Сказка» г. Черкесска (Приказ от 21.03.2022 г. № 51);
11) Приказ директора МБДОУ «Д/С № 15 «Сказка» г. Черкесска «Об организации дополнительного образования в МБДОУ» от 16.08.2021 г. № 178»
12) Приказ директора МБДОУ «Д/С № 15 «Сказка» г. Черкесска «Об утверждении Образовательных Программ МБДОУ» от 25.05.2021 г. № 186.

•методические пособия и рекомендации по организации деятельности в рамках программы.

1) Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н.
2) «Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования». – М.: Спорт,
3) 2015. – 120 с. (Библиотечка тренера).
4) Борисенко, С.И. Повышение исполнительского ма□стерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки / С.И. Борисенко: Автор еф. дис. …канд. пед.наук. – СПб., 2000. – 21 с.
5) Терехина, Р.Н. Оценка эффективности исполнения элементов произвольных упражнений в гимнастических видах спорта / Р.Н. Терехина, И.А. Винер, А.М. Кабаева, М.Э.Плеханова. – Гимнастика. – Сб. науч.т р.- Вып. 7. – СПб.: НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2009. С. 130-134.
6) Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие] / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.

2.3.2. Материально - техническое обеспечение

Занятия художественной гимнастикой проводятся в физкультурном и музыкальном залах, оснащенных музыкальным и мультимедийным оборудованием и акустической системой.

Физкультурный зал оснащен оборудованием: мячи, скакалки, палки, обручи, лесенки, индивидуальные коврики, маты, батут.

В музыкальном зале установлены хореографические станки и большие зеркала.

2.3.3. Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования Рабданова Кристина Викторовна, кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике.

2.3.4. Информационное обеспечение

Стенд «Дополнительное образование», Учебный план по Программе, расписание занятий, методические рекомендации для родителей, информация на сайте МБДОУ в разделе «Дополнительное образование» https://dsskazka15.ru/uploads/1618925721_programma_gratsiya.doc
Фото и видео материалы размещаются в госпабликах на страницах МБДОУ.

2.3.5. Материально- техническая база

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия	Место проведения занятий	Формы контроля/ аттестации
1.	**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности.	**Инструкции по безопасности в спортивном зале**	Беседа	Теория	Спортивный зал	Тесты
2.	**Общая физическая подготовка**					
2.1.	Общеразвивающие упражнения	Атрибуты для выполнения ОРУ. Атрибуты для проведения подвижных игр. Пособия для спортивных игр и упражнений.	Объяснение, показ, метод целостного упражнения	Комбинированный способ обучения	Спортивный зал	Тест
2.2.	Базовые упражнения	Спортивное оборудование для обучения основным видам движений.	Беседа, объяснение с показом	Игры – соревнования		Диагностика
3.	Специальная физическая подготовка	Станок, зеркала настенные,			Спортивный зал	
3.1.	Упражнения в	Бревно, гимнастическая	Комплексный способ,	Игра-занятие,		Тест

	равновесии	скамейка, батут	тренировка, страховка	Тренировка		
3.2.	Специальные упражнения	Стенка, индивидуальные коврики	Комбинированный способ, Объяснение, показ	Тренировка		Личный зачет
3.3.	Прыжковые упражнения.	Методические рекомендации по организации обучения прыжкам, батут, скамейки	Комплексный способ, тренировка, страховка.	Тренировка	Спортивный зал	Нормативная оценка
3.4.	Акробатика	Гимнастические маты	Комплексный способ, тренировка, страховка	Тренировка	Спортивный зал	Нормативная оценка
4.	Музыкально-ритмическая подготовка	музыкальный центр; акустическая система; мультимедийное оборудование; пианино, фонотека	Поточный метод, метод целостного упражнения.	Комбинированный способ обучения	Музыкальный зал	Личный зачет
5.	Хореография, танцевальные шаги	Картотека танцевальных движений,	Комплексный метод, метод целостного упражнения	Комбинированный способ обучения	Музыкальный зал	
6.	Упражнения с предметами					
6.1.	Упражнения со скакалкой	Скакалки обычные и веревочные	Комбинированный метод	Занятие-тренировка	Спортивный зал	Командный зачет
6.2.	Упражнения с мячом	Мячи	Комбинированный метод, метод расчлененного упражнения.	Отработка движений	Спортивный зал	Командный зачет
6.3.	Упражнения с обручем	Обручи	Объяснение, показ, метод расчлененного упражнения.	Отработка движений	Спортивный зал	Командный зачет
7.	Показательные выступления	Костюмы, фонотека		Спортивный праздник	Музыкальный зал	

2.4 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Изучение эффективности реализации Программы осуществляется в процессе мониторинга. Он включает изучение степени достижения личностных, метапредметных и предметных результатов (приложение №1)

С целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащихся и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной образовательной общеобразовательной программы проводится аттестация:

• входная диагностика (проводится в начале учебного года для определения имеющегося уровня знаний, умений и навыков);

• промежуточная диагностика (проводится после первого полугодия);

• итоговая диагностика (завершает полный курс обучения по дополнительной общеобразовательной программе, проводится в конце учебного года).

2.5. Оценочные материалы

Оценивае мые параметры	Уровень сформированности		
	Высокий уровень (2)	Средний уровень (1)	Низкий уровень (0)
1. Личностное развитие			
1.1. Проявление личностныхкачеств	стабильное проявлениев поступках дисциплинированности , ответственности, силы воли, целеустремленности,трудолюбия дружелюбия толерантности, эмпатии	проявление впоступках дисциплинированности ответственности, силы воли, целеустремленности,трудолюбия дружелюбия, толерантности, эмпатии скорее проявляется, чем не проявляется, больше на уровне убеждений	редкое проявление в поступках дисциплинированнос ти, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия дружелюбия, толерантности эмпатии, чаще на уровне рассуждений.

1.2. Проявление ценностного отношения к здоровью	регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, личной гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности.	регулярное выполнение физических упражнений, не соблюдение режима дня, правильного питания, питьевого режима, соблюдение личной гигиены, правил безопасности.	регулярное выполнение физических упражнений, не соблюдение режима дня, нарушение личной гигиены, нарушение правильного питания, питьевого режима, правил безопасности.
2. Сформированность метапредметных результатов			
Оцениваемые параметры	Высокий уровень (2)	Средний уровень (1)	Низкий уровень (0)
2.1. Сформированность действий: целепологания, планирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции.	самостоятельно ориентируется в практических заданиях, может совместно со взрослым работать по плану, находит, исправляет и объясняет ошибки, в многократно повторенных действиях ошибок не допускает, умеет самостоятельно оценить свои действия. Способен тормозить свои импульсивные поведенческие реакции.	ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, способен работать по предложенному плану при незначительном контроле, контроль выполняется неосознанно лишь за счет многократного выполнения задания, схемы действия, сделанные ошибки, исправляет неуверенно. Испытывает потребность в получении оценки со стороны, не всегда может сдерживать своиимпульсивные поведенческие реакции	способен принимать только простейшие, задания, самостоятельно работать по предложенному педагогом плану, не может, не замечает допущенных ошибок, некритично относится к исправленным ошибкам в своих работах и не замечает ошибокдругих, не умеет, не пытается и не испытывает потребности оценивать свои действия (ни самостоятельно, ни по просьбе

			педагога), не способен сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции
3. Сформированность предметных результатов			
Оцениваемые параметры	Высокий уровень (2)	Средний уровень (1)	Низкий уровень (0)
Оценка пассивной и активной гибкости.	«Корзинка» касание носками головы. «Мост» расстояние от рук до ног 15 см. Наклоны вперед на гимнастической скамейке от 5 см и более.	«Корзинка» расстояние ног до головы 10 см. «Мост» расстояние от рук до ног 20 см. Наклоны вперед на гимнастической скамейке до 4-5 см.	«Корзинка» расстояние ног до головы от 25 см и более. «Мост» расстояние от рук до ног 30 см и более. Наклоны вперед на гимнастической скамейке до 2-3 см.
Оценка состояния функции равновесия.	Упражнение подъём ноги на 90 и более градусов. Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 7 и более оборотов. Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 28 секунд до 45 секунд.	Упражнение подъём ноги на 45 градусов. Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 3-5 оборотов. Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед(носок касается колена опорной), руки вверх от 13 секунд до 25 секунд	Упражнение подъём ноги на 30 градусов. Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 2 оборота. Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 7 секунд до 10 секунд.
Оценка ловкости.	Подбрасывание, ловля и отбивание	Подбрасывание, ловля и	Подбрасывание, ловля и

	от пола мяча диаметром от 10 и более раз.	отбивание от пола мяча диаметром от 7 до 10 раз.	отбивание от пола мяча диаметром от 0 до 6 раз.
Оценка силы.	Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 9 и более раз. Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 9 и более раз	Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 6 до 8 раз. Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 4 раз до 8 раз.	Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 0 до 5 раз. Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 0 раз до 3 раз.
Оценка растяжки.	Наклоны вперед из положения, сидя на полу: при выполнении касается грудью колен. Упражнение «Шпагат» - полностью садится на пол.	Наклоны вперед из положения, сидя на полу на 55 градусов. Упражнение «Шпагат» - расстояние от пола 10 см.	Наклоны вперед из положения, сидя на полу на 45 градусов. Упражнение «Шпагат» - расстояние от пола 25 см.
Быстрота	Подъём на полупальцах – от 21 и более раз.	Подъём на полупальцах – от 11 до 20 раз.	Подъём на полупальцах – от 1 до 10 раз.
Выносливость	Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 26 и более раз. Прыжки на двух ногах на скакалке – от 21 и более раз.	Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 11 до 25 раз. Прыжки на двух ногах на скакалке – от 11 до 20 раз.	Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 0 до 10 раз. Прыжки на двух ногах на скакалке – от 0 до 10 раз.

2.5.1 Контроль результативности обучения базового уровня.

На базовом уровне контроль освоения модулей программы проводится 2 раза – промежуточный (в конце первого года обучения) и итоговый (в конце второго года обучения).

Тест на теоретические знания по художественной гимнастике (Приложение 2);

Тестовые задания по гимнастике (Приложение 3).

2.5.2 Методы выявления результатов развития:

Система мониторинга

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по гимнастике путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков упражнений в разных возрастных группах.

Формами аттестации являются:

- Соревнования.
- Контрольные нормативы.

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года (приложение 1).
Участие в соревнованиях	Не менее 2 раз за учебный год, различного уровня

2.5.2.1 Ожидаемые результаты.

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы являются следующие качества:

- развитие творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, памяти, внимания);
- формировани художественного вкуса.
- умение провести рефлексивный анализ собственной учебной и спортивной деятельности.
- стремление к самосовершенствованию.

Метапредметные результаты.

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- историю художественной гимнастики, выдающихся спортсменок нашей страны;
- технику выполнения упражнений художественной гимнастики;
- специальную гимнастическую и хореографическую терминологию.

Предметные результаты.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять гимнастические упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой), музыкально – ритмические, акробатические и спортивно-танцевальные связки на высоком техническом уровне;
-создавать и выполнять музыкально-спортивные этюды с предметами и без предметов;
- проявлять активность, самостоятельность в разных видах двигательной деятельности;
- планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- работать в спортивной команде**.**

2.5.2.2. Формы подведения итогов реализации программы:

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в конце каждого учебного года, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

По результатам сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения.

2. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы на спортивно-оздоровительном этапе по художественной гимнастике

2.6. Методические материалы - обеспечение программы методическими видами продукции.

- Учебный план.
- «Гимнастика: теория и методика преподавания», Учебное пособие автор Т.М. Лебедихина, Екатеринбург Издательство Уральского университета 2017.
- «Теория и методик художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования», Учебное пособие автор И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, издательство «Спорт», 2015 г.

— Картотека упражнений художественной гимнастики с фото.
— Комплекс упражнений для онлайн тренировки по художественной гимнастике (2 год обучения), г. Архангельск 2020 год.
— «Основы техники и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике», автор Земцова Е.М.
— Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: Учебно-методическое пособие / под ред. проф. Л.А. Карпенко. – Белгород: ЛитКараВан, 2011. – 100 с.

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия события	Форма проведения	Цель	Сроки проведения	Ответственные
	Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований.	**Лекция** Инструктаж	Познакомить с правилами безопасности в спортзале	Сентябрь	Рабданова К.В.
	История развития художественной гимнастики.	Беседа	Познакомить с историей возникновения гимнастики, достижениями спортсменок нашей страны.	Октябрь	Рабданова К.В.
	Поздравление с Днем матери.		Воспитывать желание порадовать близких людей своими достижениями	Ноябрь	Рабданова К.В.
	Виды закаливания и их значение для организма	Беседа	Воспитывать желание вести здоровый образ жизни	Январь	Рабданова К.В.
	Просмотр и анализ	Беседа	Воспитывать умение давать	Февраль	Рабданова К.В.

	соревнований		оценку своей деятельности, радоваться за успехи других.		
	Соревнования посвященные Международному Дню здоровья	Соревнования	Прививать интерес к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.	Апрель	Рабданова К.В.
	Спортивный праздник	Показательные выступления	Прививать навык публичных выступлений.	Май	Рабданова К.В.

3. Список литературы

3.1. Список литературы для педагога

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (в ред. Приказа Минпросвещения России от 05.09.2019 № 470).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
4. Письмо Министерства образования науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
5. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. «Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования». – М.: Спорт, 2015. – 120 с. (Библиотечка тренера).
6. Борисенко, С.И. Повышение исполнительского ма стерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки / С.И. Борисенко: Автор. дис. …канд. пед.наук. – СПб., 2000. – 21 с.

7. Терехина, Р.Н. Оценка эффективности исполнения элементов произвольных упражнений в гимнастических видах спорта / Р.Н. Терехина, И.А. Винер, А.М. Кабаева, М.Э.Плеханова. – Гимнастика. – Сб. науч.т р.- Вып. 7. – СПб.: НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2009. С. 130-134.
8. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие] / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.

3.2. Список литературы для воспитанников и родителей.

1. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.gov.ru/.
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru.
3. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.vfrg.ru, http://ww.rusgymnastics.ru.
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
[Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru.
5. Журнал теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru
6. Teoriya_i_metodika_xudozhestvennoj_gimna_hek_E.N.Medvedeva_R.N._Terexina.pdf (sportsng.ru)
7. Гимнастика в Дошкольной Образовательной Организации - "Академия педагогических проектов Российской Федерации" (xn--d1abbusdciv.xn--p1ai)
7. https://rebenokvsporte.ru/

Приложение № 1

Мониторинг достижений результатов личностных

№ п/п	Ф И О	Начало года		Конец года	
		развитие творческих способностей качеств	анализ собственной учебной и спортивной деятельности.	развитие творческих способностей качеств	анализ собственной учебной и спортивной деятельности.
1.					
2.					
3.					
4.					

метапредметных

№ п/п	Ф И О	Начало года		Конец года	
		Знают технику выполнения упражнений	Знают терминологию.	Знают технику выполнения упражнений	Знают терминологию.
1.					
2.					
3.					
4.					

предметных

№ п/п	Ф И О	Начало года		Конец года	
		"Мост"	Полушпагат, шпагат	"Мост"	Полушпагат, шпагат
1.					
2.					
3.					
4.					

Приложение 2

Тест по художественной гимнастике.

Инструкция к тесту:

В тесте 10 вопросов и несколько вариантов ответа. Выберите один правильный вариант ответа.

1. **Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Что за вид спорта?**

А) Легкая атлетика
Б) Художественная гимнастика
В) Плавание
Г) Спортивная гимнастика

2. **В художественной гимнастике оценивают выступления**?

А) На снаряде
Б) С предметом

3. **С какими снарядами могут выступать гимнастки?**

А) скакалка, мяч, булавы
Б) скакалка, гиря, обруч
В) булавы, шест, лента

4. **Какова продолжительность индивидуального упражнения?**

А) 1 минута 50 секунд
Б) 2 минуты
В) 1 минута 30 секунд
Г) 1 минута

5. **Какова продолжительность группового упражнения?**

А) 1 минута 30 секунд
Б) 2 минуты
В) 3 минуты
Г) 2 минуты 30 секунд

6. **Сколько человек выступает на площадке в групповом упражнении?**

А) 5 человек
Б) 3 человека
В) 6 человек
Г) 7 человек

7. **Как зовут известную гимнастку?**

А) Юлия Ефимова
Б) Алина Кабаева
В) Мария Шарапова
Г) Аделина Сотникова

8. С какого возраста можно заниматься гимнастикой?

А) 2 года
Б) 8 лет

В) 3 года
Г) 6 лет

9. В чём выступают гимнастки?

А) в шортах и майке
Б) в лосинах и футболке
В) в купальнике и чешках
Г) в платье

10. **С какой причёской выступают гимнастки?**

А) хвост
Б) шишка (пучок)
В) распущенные
Г) косички

Приложение 3

«Тестовые задания по гимнастике »

1.Что обозначает слово "гимнастика"?
1Упражняю
2Обнаженный
3Гибкость
4.Пластичный

2.К спортивным видам гимнастики относится ...
1.атлетическая, художественная, спортивная
2.спортивная, акробатическая, ритмическая
3.спортивная, художественная, акробатическая
4профессиональная, танцевальная, спортивна

3Действия занимающихся после команды для принятия того или иного строя, называется...
Строй
Перестроение
Построение
Колонна

4. Передвижение из одного строя в другой, называется...
Переход
Перестроение
Построение
Передвижение

5. Способ увеличения интервала или дистанции строя, называется...
Раздвижение
Расхождение
Передвижение
Размыкание

6. Передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног, называется...
Прелазанье
Лазанье
Ползанье

7. Состояние устойчивого положения тела в пространстве, называется...
Равновесие
Балансирование
Основная стойка
Исходное положение

8. Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точки хвата, называется...
Упор
Вис
Завис

9Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся выше точки опоры, называется...
Опора
Вис
Упор
Сед

10. Преодоление с разбега гимнастического снаряда, заранее заданным способом с опорой на руки, называется...
Прыжок в высоту
Преодоление препятствий
Вскок
Опорный прыжок

11Упражнение на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов, выполняются на...
Скамейке
Бревне
Брусьях
Дорожке

12. Способ, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд, называется...
Хват
Захват
Ухват
Перехват

13. Упражнения, связанные с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой, без опоры и с сохранением равновесия, называется...
Гимнастика
Фрийстайл
Акробатикой

Паркур

14. Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачиванием через голову, называется...
Перекаты и кувырки
Группировки и перекаты
Перевороты
Переворачивание

15Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком, называется...
Стойка
Перекат
Стойка на лопатках
Перекат с доставанием пола ногами за головой

16. Полное вращение тела с переходом из одного положения в другое с опорой на руки, называется...
Переворот
Колесо
Сальто
Стойка на руках

17. Сед с предельно разведенными ногами в стороны, называется...
Сед ноги в сотороны
Полушпагат
Шпагат
Выпад

18. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности, называется...
Окрошка
Акробатическое соединение
Связка

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ «_____»ДЛЯ
НАВИГАТОРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(с изменениями 2022 г.)

1.	Полное наименование программы	Должно быть отражено полное название программы (строчными буквами без сокращений).
2.	Публичное наименование программы	Должно начинаться со слова «Программа». В названии программы должны быть использованы французские кавычки («ёлочки»). Пример: Программа «Шахматы»
3.	Краткое описание программы	Должно привлекать внимание родителя своим посылом, содержанием (ограничение в 140 символов).
4.	Описание программы	Должно содержать минимум 3-6 абзацев и раскрывать актуальность и новизну программы, преимущество обучения по ней, её отличительные особенности от других программ. В каждом абзаце должно быть 2-3 предложения.
5.	Учебный план	Должны быть отражены основные разделы учебной программы по годам (уровням) и желательно с указанием часов.
6.	Цель программы	Должны быть указаны цель программы и задачи по достижению цели. Рекомендуется разделять их на личностные, метапредметные и предметные.
7.	Ожидаемые результаты	Результаты должны соответствовать задачам. Рекомендуем отражать личностные, метапредметные и предметные результаты. Описание рекомендуется заполнять по аналогии: "У обучающихся могут быть развиты следующие личностные качества: … В результате реализации программы обучающиеся будут знать: … В результате реализации программы обучающиеся будут уметь: …»
8.	Особые условия	Должна быть отражена информация об особых условиях, (ограничение по состоянию здоровья, программа платная и т.д., и т.п.).

9.	Преподаватели	должна быть указана информация о каждом педагоге (преподавателе), включающая в себя: - обязательную информацию –ФИО, квалификация, сведения о занимаемой должности, ученой степени и ученом звании. - дополнительную информацию –краткие сведения о повышении квалификации (не более, чем за последних 3 года); перечень наиболее важных публикаций, разработанных учебных пособий; перечень наиболее значимых профессиональных достижений педагога и обучающихся (не более, чем за 3 года), др.
10.	Материально-техническая база	заполняется согласно разделам программы: - Учебное помещение. - Материально-техническое обеспечение. - Информационное обеспечение.
11.	Обложка	должна быть фотография с занятий. Она не должна содержать текст и не должна быть скачена из Интернета.
12.	Галерея	дополнительные фотографии с занятий, которые придадут программе большую наглядность.
13.	Видеоматериал	загружается с канала YouTube. Код вставки видео вставляется в раздел Основное - Код видео (под разделом Описание расписания) уже в сохраненной программе.