

Управление по образованию и развитию социальной сферы  
администрации городского округа Краснознаменск Московской области  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
от 28 августа 2024 года  
протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУДО ЦРТДЮ  
\_\_\_\_\_ Н.В. Салеева  
28 августа 2024 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Художественная гимнастика»  
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 6 - 10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Молодцова Людмила Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

г. о. Краснознаменск, 2024

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Художественная гимнастика» (далее - программа) является общеразвивающей и имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа «Художественная гимнастика» основывается на положениях основных законодательных, нормативных и рекомендательных актах Российской Федерации и Московской области:

### ***Федеральные нормативные документы***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273)
2. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
5. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.).
8. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р).
9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629).
10. Указ Президента Российской Федерации «Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства» (№ 240 от 29 мая 2017 года).

11. Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (24.07.1998 г. № 124-ФЗ; действующей последней редакции от 31.02.2020 г., редакция № 29).
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
13. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
14. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
15. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).
16. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564).

#### ***Региональные нормативные документы***

1. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области, подготовленные кафедрой дополнительного образования и сопровождения детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления» с учетом методических рекомендаций, разработанных Министерством образования и науки Российской Федерации (№ Исх-597/21в от 24.03.2016 г.).
2. Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ министерства образования Московской области от 27.11.2009 г. № 2499).
3. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо от 26.08.2013 г. №10825 – 13 в/07).

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнасток, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменок, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

### **Программа состоит из двух модулей:**

1. Модуль «Специальная физическая подготовка».

Образовательная задача 1 модуля:

- Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Развитие чувства ритма и музыкальности.
- Овладение основами техники упражнений с предметами

2. Модуль «Гимнастический этюд».

Образовательная задача 2 модуля:

- Формирование навыка выполнения комплекса упражнений с предметом, в соответствии с музыкальным произведением.

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы в том, что занятия физической культурой - это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и, в первую очередь, гипертонии, вегетативной дистонии. Для того, чтобы добиться профилактического эффекта, необходимо заниматься физической культурой не менее двух раз в неделю по 40 минут с высокой интенсивностью. Художественная гимнастика в этом отношении уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции. Художественная гимнастика способствует не только оздоровлению, улучшению физической подготовленности, но и выработке культуры движений, и навыков координации и воспитанию музыкальности, чувства ритма, и формированию эстетического вкуса. Именно на развитие данных качеств направлена программа. Так как художественная гимнастика является женским видом спорта, в объединения принимаются только девочки и девушки.

Таким образом, в процессе занятий формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки. Художественная гимнастика наряду с развитием физических качеств также способствует эстетическому воспитанию. Органичное сочетание движений с музыкой обуславливает танцевальный характер упражнений и придает им целостность, слитность, и яркую динамическую структуру.

**Новизна.** Эта учебная программа предназначена в помощь для тренеров, педагогов работающих в спортивных оздоровительных группах по художественной гимнастике, рассчитана на возрастные группы 6-10 лет. Срок освоения программы 1 год. Программа служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки по оздоровительной художественной гимнастике. Она достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальные творческие способности.

**Основная цель программы** - содействие всестороннему гармоничному развитию детей, укреплению здоровья, воспитание у обучающихся желания вести здоровый образ жизни через внедрение спортивных занятий в образовательное пространство учреждения дополнительного образования.

Освоение программы предполагает решение разноплановых **задач:**

### **образовательные:**

- познакомиться с основами методик выполнения гимнастических упражнений;
- освоить навыки выполнения упражнений и комплексов упражнений с предметами;
- разучить акробатические упражнения и комбинации;
- обучить навыкам составления гимнастических композиций с предметами.

### **воспитательные:**

- воспитывать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.
- воспитание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, эстетических качеств;

### **развивающие:**

- развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия.

**Отличительная особенность программы:** если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная гимнастика - более доступный и безопасный вид спорта. Данная программа доступна для детей с разными физическими способностями.

Возраст детей, участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы - 6-10 лет.

Сроки реализации программы: 1 год. Годовой календарный график составляет 36 учебных недель.

### **Формы и режим занятий.**

Занятия по модулю «Специальная физическая подготовка» проводятся в группах, подгруппах и индивидуально. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа составляет 45 минут.

Занятия по модулю «Гимнастический этюд» проводятся 2 раза в неделю и продолжаются по 1 академическому часу. Применяется преимущественно групповая форма работы.

**Форма организации деятельности** обучающихся на занятии: групповая и во время занятий могут отрабатываться упражнения по звеньям в малых группах.

### **Формы проведения занятий:**

- занятие - тренинг;
- занятие-репетиция;
- игра;
- праздник;
- зачет;
- открытое занятие

Традиционные и нетрадиционные формы обучения. На первых этапах

обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

- Теоретические занятия (просмотр видеоматериалов, анализ литературных источников).
- Практические общие занятия.
- Индивидуальные занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

- вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).
- основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций,
  - совершенствование изученных схем).
  - заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

### **Педагогическая целесообразность.**

Образовательный процесс основывается на следующих *принципах*:

- Принцип научности;
- принцип систематичности;
- принцип доступности учебного материала;
- принцип наглядности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип прочности;
- принцип индивидуализации

Основные методы работы: Разнообразие учебного материала позволяет применять на занятиях различные методы обучения: частично-поисковый, проблемный, объяснительно-иллюстративный, наглядный, словесный, практический. В зависимости от поставленных целей используются различные типы занятия: традиционное, практическое, творческое, игра, и другие. Организационные формы работы на занятии определяются педагогом в соответствии с поставленными целями и задачами.

### **Планируемые результаты:**

*Личностные:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями,
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

*Метапредметные:*

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений,
- выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

### *Предметные результаты*

К концу освоения первого модуля дети овладевают знаниями:

- история возникновения и развитие художественной гимнастики в России;
- влияние занятий художественной гимнастикой на рост и физическое развитие занимающихся;
- комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- основы личной гигиены спортсменок, режим дня.

К концу освоения первого модуля владеют практикой:

- выполнять комбинации упражнений без предмета;
- выполнять упражнения в определенном ритме и темпе, в соответствии с содержанием музыкального произведения.
- выполнять упражнения с предметами;

К концу освоения второго модуля дети овладевают знаниями:

- исторические факты развитие художественной гимнастики в системе Олимпийских игр;
- упражнения способствующие формированию правильной осанки.

К концу освоения второго модуля владеют практикой:

- выполнять сложные акробатические упражнения в сочетании с основными упражнениями художественной гимнастики;
- разрабатывать с помощью учителя комплексы упражнений с предметами.
- Выполнять комбинации упражнений с предметами( этюд)
- Владеть основами ЗОЖ

### **Основные формы подведения итогов реализации программы:**

- открытые занятия;
- показательные выступления для родителей;
- участие в мероприятиях и праздниках учреждения;
- участие в спортивных соревнованиях по художественной гимнастике.
- проведение итоговых показательных выступлений в конце учебного года.

### **Контроль, оценка результатов обучения детей:**

- «Предварительный контроль» - перед началом учебного года, а также перед изучением новой темы.
- «Промежуточный» - контрольные задания, показательные занятия.
- «Итоговый» - по окончании изучения каждого раздела и в конце учебного года. В процессе итогового контроля проводится анализ изменение поведения детей, их дел и поступков.

*Критерии оценки уровня обученности обучающихся:*

*Высокий уровень* - обучающийся в совершенстве владеет теорией и практикой программы-владеет основами техники упражнений без предмета и с предметами, развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности. - разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия.

*Средний уровень обученности* - овладение базовыми упражнениями упражнений с предметами и без предмета, чувство ритма и музыкальность, знание техники безопасности на занятиях гимнастикой, акробатикой. Первая

помощь при травмах.

*Низкий уровень обученности* - овладение упражнениями художественной гимнастики не в полном объеме, знание ТБ на занятиях.

Также, в процессе обучения, применяются *методы диагностики личностного развития воспитанников*, такие как: наблюдение, сравнение, итоговый анализ умений и навыков. При этом критерии оценки эффективности результатов обучения строятся на сформированности основных компетенций, наличии знаний теоретического материала и практического задания, а также положительных результатах творческих достижений воспитанников, это: участие в конкурсах и фестивалях разного уровня.

#### **Материально-техническая база**

Ковер гимнастический 13 x 13 м - 15 штук

Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) - 30 штук

Мяч для художественной гимнастики штук -15 штук

Обруч гимнастический штук -15 штук

Скакалка гимнастическая штук - 15 штук

Гантели - 15 штук

Гимнастическая палка- 15 штук

Вело-тренажер - 1штука

Беговая дорожка-1 штука

Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера) - 1 штука.

#### **Учебный план**

№ темы	Содержание	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/
1	Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. ОТ и ТБ. Санитарно-гигиенические требования на занятиях	1	1	-	тест, наблюдение
	<i>Модуль I. Специальная физическая подготовка.</i>				
1.1	Художественная гимнастика как вид спорта. Личная гигиена обучающихся.	1	1	0	наблюдение
1.2	Хореографическая подготовка.	4	1	3	наблюдение
1.3	Музыкально ритмические занятия.	4	1	3	наблюдение
1.4	Упражнения на развитие гибкости, пластики.	5	1	4	наблюдение
1.5	Акробатика индивидуальная и в парах.	4	1	3	наблюдение
1.6	Упражнения с лентой.	4	1	3	наблюдение
1.7	Упражнения с обручем.	4	1	3	наблюдение
1.8	Упражнения с мячом.	4	1	3	наблюдение



1.9	Упражнения со скакалкой.	4	1	3	наблюдение
	<i>Модуль II. «Гимнастический этюд»</i>				
2.1	Основы ЗОЖ.	1	1	0	наблюдение
2.2	Основы страховки и самостраховки при выполнении упражнений.	1	1	0	наблюдение
2.3	Комплекс упражнений с лентой	4	1	3	наблюдение
2.4	Комплекс упражнений с обручем	4	1	3	наблюдение
2.5	Комплекс упражнений с мячом	6	1	5	наблюдение
2.6	Комплекс упражнений со скакалкой	6	1	5	наблюдение
2.7	Гимнастический этюд без предмета	4	1	3	наблюдение
2.8	Гимнастический этюд с предметами	4	1	3	наблюдение
	Основы безопасности дорожного движения	7	3	4	тест
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>21</b>	<b>51</b>	

### Содержание учебного плана.

#### *Вводное занятие*

*Теория:* Знакомство с обучающимися. От и ТБ. Санитарно-гигиенические требования на занятиях.

#### *Модуль 1. Специальная физическая подготовка.*

Тема № 1.1. Художественная гимнастика как вид спорта

*Теория:* знакомство с терминологией гимнастических упражнений, краткая характеристика. Гигиена занятий, одежда, обувь и прическа гимнастического инвентаря.

Тема № 1.2. Хореографическая подготовка.

*Теория:* Упражнения по хореографии необходимы учащимся для владения школой движений. *Практика:* ходьба, бег под музыку. Упражнения на согласования движений с музыкой. Музыкальные игры. Элементы национальных и современных танцев. Позиции рук и ног. Движения рук и ног по позициям у опоры.

Тема №1. 3. Музыкально-ритмические движения.

*Теория:* понятие «ритм», «такт», «музыкальная фраза».

*Практика:* танцевальные упражнения и элементы национальных танцев: приставной шаг, шаг польки, шаг вальса. Музыкальные игры. Упражнения ритмической гимнастики, аэробика. Танцевальные композиции без

предмета.

Тема №1. 4. Упражнения на развитие гибкости, пластики .

Теория: « учишься владеть своим телом ». Тесты на гибкость.

Практика: акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост, кувырок вперед и назад «шпагат». Упражнения «Волна» туловищем, руками и ногами. Пружинные движения руками и ногами в сочетании с гимнастическими упражнениями. Виды равновесия.

Тема №1.5. Акробатические упражнения.

Теория: акробатика как составная часть художественной гимнастики.

Практика: стойка на руках, переворот боком, «мост» из положения стоя; «шпагат». Равновесия на месте и в движении. «Пирамидковые» упражнения в парах.

Тема №1.6. Упражнения с лентой.

Теория: умение слитно распределять движения в пространстве, в определенном темпе. Практика: махи, круги «змейки», спирали и восьмерки в различных направлениях и плоскостях в сочетании с танцевальными движениями. Бег вперед и прыжки через горизонтальную «змейку» по полу. Прыжковые упражнения с лентой.

Тема № 1.7. Упражнения с обручем.

Теория: влияние упражнений с обручем на формирование правильной осанки.

Практика: техника хвата обруча и способы их изменения. Повороты обруча и вращения. Прыжки, маховые движения. Акробатика и равновесия с обручем.

Тема № 1.8.: Упражнения с мячом.

Теория: влияние упражнения с мячом на формирование ловкости.

Практика: бросок мяча левой рукой под поднятую вперед правую и ловля мяча правой рукой. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Обратить особое внимание на работу мячом без захвата. Перекаты мяча по телу. Полуакробатика и акробатика с мячом.

Тема № 1.9. Упражнения со скакалкой.

Теория: упражнения со скакалкой способствуют развитию таких важных физических качеств, как ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

Практика: махи и круги скакалкой. Прыжки через скакалку. Переводы скакалки и броски скакалки. Полуакробатика и акробатика со скакалкой.

Методическое и дидактическое обеспечение занятий:

Т.Т. Ротерс. Учебное пособие для педагогических училищ. Москва.

«Просвещение» . 1989 г. Программа «Художественная гимнастика» для внешкольных учреждений и образовательных школ. Москва.

«Просвещение» . 1986г. Хореографическая работа со школьниками. Под редакцией В.П. Ирвинг. НИИХВАПН РСФСР. Ленинград.1958.В.

Пасютинская. Волшебный мир танца. М. Просвещение. 1985.Ю.А. Сабиров. Спортивная гимнастика. М. Просвещение. 1996.

В.Г. Батаен. Художественная гимнастика. М. Просвещение. 1986

*Форма занятий:* традиционное, практическое, комбинированное,

интегрированное, занятие - игра, занятие- тренировка, занятие-соревнование, видео-занятие, занятие - викторина.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

*Форма подведения итогов:* контрольные упражнения, собеседование, тестирование, викторина, мини-концерт.

### *Модуль II. «Гимнастический этюд»*

Тема № 2.1. Основы здорового образа жизни.

Теория: режим дня и питание гимнасток. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема № 2.2. Основы страховки при выполнении акробатических элементов.

Теория: способы и приемы страховки и само страховки.

Тема № 2.3. Комплекс упражнения с лентой.

Теория: особенности выполнения упражнений с лентой.

Практика: махи и круги лентой, «змейки» в сочетании с ходьбой и бегом .

Спиральи лентой горизонтальные и вертикальные в движении.

Перешагивания и прыжки через ленту. «Мост» с лентой. «Шпагат» с лентой.

Комбинации из упражнений с лентой под музыкальное сопровождение.

Тема № 2.4. Комплекс упражнения с обручем.

Теория: использование обруча для создания художественного образа.

Практика: махи и круги обручем, перекаты обруча и вращения, броски обруча двумя руками от груди. Ловля за нижний или ближний «край». Полуакробатика с обручем. Прыжковые упражнения в движении. Комбинации упражнений с обручем под музыкальное сопровождение.

Тема № 2.5. Комплекс упражнений с мячом.

Теория: влияние упражнения с мячом на формирование ловкости.

Практика: бросок мяча левой рукой под поднятую вперед правую и ловля мяча правой рукой. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Обратить особое внимание на работу мячом без захвата. Полуакробатика с мячом. броски, отбивы мяча вверх и о пол, ловля одной рукой. Выкруты в сочетании с танцевальными шагами. Перекаты мяча. Комбинации упражнений с мячом под музыкальное сопровождение.

Тема № 2.6. Комплекс упражнения со скакалкой.

Теория: правила выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: прыжки с вращением скакалки со сменой прямых согнутых ног впереди и сзади, вращая скакалку петлей. Танцевальные шаги, вращая скакалку вперед и назад. Полуакробатика со скакалкой.

Тема № 2.7. Гимнастический этюд без предмета..

Теория: особенности выполнения индивидуальных и групповых программ.

Практика: разработка индивидуальных, парных и групповых произвольных программ без предмета. Комбинации без предмета под музыкальное сопровождение.

Тема № 2.8. Гимнастический этюд с предметами.

Теория: особенности выполнения индивидуальных программ.

Практика: Разработка индивидуальных, парных и групповых произвольных программ с предметами: лента, мяч, обруч, скакалка. Использование двух

предметов в одной танцевальной программе.

Методическое и дидактическое обеспечение занятий:

Г.А. Боброва. Художественная гимнастика в спортивных школах. М., 1974.

А.Я. Ваганова. Упражнения классического танца. М., 1988.

Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова. Игры под музыку. М., 1993.

Ф.Р. Морель. Хореография в спорте. М., 1971.

Художественная гимнастика / Под общей редакцией Л.П. Орлова. М., 1994.

Художественная гимнастика. Классификационная программа.

М., 2004. Художественная гимнастика. Правила соревнований. М., 2003.

Журнал «Спорт».

В.Г. Батаен. Художественная гимнастика. М. Просвещение. 1986

*Форма занятий:* традиционное, практическое, комбинированное, интегрированное, занятие - игра, занятие- тренировка, занятие-соревнование, видео-занятие, занятие - викторина.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

*Форма подведения итогов:* контрольные упражнения, собеседование, тестирование, викторина, концерты.

## Литература:

Для педагога:

1. Т.Т. Ротерс. Учебное пособие для педагогических училищ. Москва. «Просвещение» . 1989 г.
2. Программа «Художественная гимнастика» для внешкольных учреждений и образовательных школ. Москва. «Просвещение» . 1986г.
3. Программа физическое воспитание учащихся 1-1 1 классов. Москва. «Просвещение». 1996 г.
4. Журнал «Физкультура в школе» . №№1-12 - 1997 г.
5. Аринцева Я. В. Нормативные требования к III, II, I юношеским разрядам по художественной гимнастике. М. Советский спорт. 2002.
6. Головина Т. П. Нормативные требования к I, II, III взрослым разрядам по художественной гимнастике.
7. Хореографическая работа со школьниками. Под редакцией В.П. Ирвинг. НИИХВАПН РСФСР. Ленинград.1958.
8. В. Пасютинская. Волшебный мир танца. М. Просвещение. 1985.
9. Ю.А. Сабиров. Спортивная гимнастика. М. Просвещение. 1996.
10. В.Г. Батаен. Художественная гимнастика. М. Просвещение. 1986.
11. Г.А. Боброва. Художественная гимнасти в спортивных школах. М., 1974.
12. А.Я. Ваганова. Упражнения классического танца. М., 1988.
13. Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова. Игры под музыку. М., 1993.
14. Ф.Р. Морель. Хореография в спорте. М., 1971.
15. Художественная гимнастика / Под общей редакцией Л.П. Орлова. М., 1994.
16. Художественная гимнастика. Классификационная программа. М., 2004.
17. Художественная гимнастика. Правила соревнований. М., 2003.
18. Журнал «Спорт».

Для учащихся:

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /
2. М.Ф. Литвинова "Русские народные подвижные игры" Москва, Просвещение,1986.
3. Т. Нестерюк, Шкода А. "Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей" Москва, ДТД, 1993.
4. Н.В. Гуреев. "Активный отдых" Москва, Советский спорт, 1991.
5. М. А. Годик, А.М. Барамидзе, «Стретчинг подвижность гибкость

Утверждаю:  
Директор МБУДО ЦРТДЮ  
Н.В. Салеева  
28 августа 2024 года

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика»**  
**(стартовый уровень)**

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Колич. часов</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	сентябрь	10	18.00-19.00	групповая	1	Вводное занятие. Введение в программу Инструктаж по охране труда (далее ОТ)	кабинет 160	Пед.наблюдение
2	сентябрь	12	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Ознакомление с элементами без предмета (равновесия, выпады)	кабинет 160	Пед.наблюдение, выполнение нормативов
3	сентябрь	17	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Ознакомление с элементами ОФП для гибкости суставов, связок, прыжки через скакалку	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
4	сентябрь	19	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Ознакомление с музыкальной грамотой (темп, ритм), упражнения для осанки.	кабинет 160	диагностика
5	сентябрь	24	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Элементы хореографии - позиции рук и ног, прыжки	кабинет 160	Пед.наблюдение, соревнования
6	сентябрь	26	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета (наклоны, повороты) прыжки	кабинет 160	Пед.наблюдение,
7	октябрь	1	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Элементы хореографии- работа ногами у станка, прыжки	кабинет 160	выполнение нормативов
8	октябрь	3	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Музыкальная грамота (характер музыки), упражнения для свода стопы	кабинет 160	творческая работа, пед.наблюдение

9	октябрь	8	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Элементы акробатики (полу шпагат, мост) ОФП для брюшного пресса, спины	кабинет 160	выполнение нормативов
10	октябрь	10	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Элементы хореографии- работа ногами у станка, прыжки	кабинет 160	пед.наблюдение
11	октябрь	15	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета-наклоны, равновесия, повороты.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
12	октябрь	17	18.00-19.00	групповая	1	Разминка Упражнения с шарфами. Развитие гибкости.	кабинет 160	соревнования, пед.наблюдение
13	октябрь	22	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения с предметами. Прыжки со скакалкой.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
14	октябрь	24	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предметов - вращения, наклоны. Развитие мышц брюшного пресса.	кабинет 160	тестирование
15	октябрь	29	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения лечебной физкультуры для осанки и стопы.	кабинет 160	выполнение нормативов
16	октябрь	31	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Корригирующая гимнастика, танцевальные шаги	кабинет 160	выполнение нормативов
17	ноябрь	5	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. ОФП-развитие силы рук, ног, спины. Хореография в центре зала.	кабинет 160	выполнение нормативов
18	ноябрь	7	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Хореография у станка, упражнения для осанки.	кабинет 160	выполнение нормативов
19	ноябрь	12	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Музыкальная грамота- упражнения на слух в ритме вальса	кабинет 160	выполнение нормативов
20	ноябрь	14	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Акробатика - (мост, стойка на лопатках	кабинет 160	выполнение нормативов
21	ноябрь	19	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета— наклона на коленях, «ласточка», развитие гибкости	кабинет 160	творческая работа тестирование
22	ноябрь	21	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения с лентой, прыжки на месте	кабинет 160	творческая работа тестирование
23	ноябрь	26	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета - выпады,	кабинет	творческая работа

						повороты, прыжки	160	
24	ноябрь	28	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения с лентами. Развитие гибкости.	кабинет 160	соревнования, пед.наблюдение
25	декабрь	3	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. ОФП - развитие силы ног, брюшного пресса, прыжки	кабинет 160	пед.наблюдение
26	декабрь	5	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Акробатика - кувырки, «колесо», упражнения для стоп.	кабинет 160	выполнение нормативов пед.наблюдение
27	декабрь	10	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Хореография- упражнения для баланса, прыжки.	кабинет 160	выполнение нормативов
28	декабрь	12	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета - выпады, наклоны, равновесия. Композиция с лентами.	кабинет 160	пед.наблюдение
29	декабрь	17	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предметов- наклоны на коленях, равновесия, вращения.	кабинет 160	выполнение нормативов пед.наблюдение
30	декабрь	19	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. ОФП - развитие мышц брюшного пресса. Прыжки через скакалку	кабинет 160	творческая работа, пед.наблюдение
31	декабрь	24	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Хореография у станка. Прыжки на месте	кабинет 160	пед.наблюдение
32	декабрь	26	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Акробатика - стойка на лопатках, мост Упражнения для осанки	кабинет 160	соревнования
33	январь	9	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предметов- «волна», наклоны. Прыжки с разбега.	кабинет 160	Выполнение нормативов, пед.наблюдение
34	январь	14	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнение с обручем. Упражнения для свода стопы	кабинет 160	творческая работа, пед.наблюдение
35	январь	16	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Групповые упражнения с шарфом. Прыжки с разбега	кабинет 160	выполнение нормативов
36	январь	21	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета- "волна".	кабинет	творческая работа



						ласточка, повороты. Корректирующая гимнастика для осанки.	160	тестирование
37	январь	23	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. ОФП - упражнения для силы рук, ног, спины. Прыжки.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
38	январь	28	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Акробатика- колесо, шпагат. Прыжки на месте	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
39	январь	30	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета- наклоны, «ласточка»	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
40	февраль	4	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения с обручем, лентой.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
41	февраль	6	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета- вращения, выпады, равновесия, наклоны	кабинет 160	соревнования
42	февраль	11	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнение с лентой, полотнами, прыжки	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
43	февраль	13	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Акробатика- колесо, шпагат. Прыжки на месте	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
44	февраль	18	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета- наклоны, «ласточка»	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
45	февраль	20	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения с обручем, лентой.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
46	февраль	25	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета- вращения, выпады, равновесия, наклоны	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
47	февраль	27	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнение с лентой, полотнами, прыжки	кабинет 160	соревнования, пед.наблюдение

48	март	4	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Групповое упражнение с лентами, полотнами	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
49	март	6	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Акробатика - колесо, переворот. Упражнения для осанки	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
50	март	11	18.00-19.00	групповая	1	Разминка Хореография у станка. Упражнения с обручем, скакалкой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
51	март	13	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета - «волна», равновесия	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
52	март	18	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения со скакалками, прыжки на месте	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
53	март	20	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения с лентой. ОФП для силы ног, рук, стопы.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
54	март	25	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Отработка группового упражнения с лентой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
55	март	27	18.00-19.00	групповая	1	Разминка в движении. Групповое упражнение с лентами, полотнами	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
56	апрель	1	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. ОФП -развитие силы брюшного пресса. Прыжки со скакалкой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
57	апрель	3	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Акробатика - мост, шпагат, колесо	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
58	апрель	8	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Хореография у станка, шаги «польки»	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение

59	апрель	10	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения с обручем, прыжки с разбега.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
60	апрель	15	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета- наклоны на коленях, «волна», прыжки	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
61	апрель	17	18.00-19.00	групповая	1	Разминка в прыжках. Упражнения с обручем	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
62	апрель	22	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Групповое упражнение с шарфами. ЛФК	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
63	апрель	24	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета- вращения, повороты, равновесия.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
64	апрель	29	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Групповое упражнение с шарфами. Развитие гибкости.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
65	май	6	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Хореография- шаги галопа, «польки». Прыжки с разбега	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
66	май	8	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Акробатика - колесо, переворот. Упражнения для осанки	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
67	май	13	18.00-19.00	групповая	1	Разминка Хореография у станка. Упражнения с обручем, скакалкой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
68	май	15	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета - «волна», равновесия	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
69	май	20	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения со скакалками, прыжки на месте	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение

70	май	22	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения с лентой. ОФП для силы ног, рук, стопы.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
71	май	27	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Отработка группового упражнения с лентой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
72	май	29	18.00-19.00	групповая	1	Итоговое занятие	кабинет 160	соревнования
Всего часов					72			