

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 01 сентября 2025 года_
протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО ЦРТДЮ
_____ Н.В. Салеева
01 сентября 2025 года

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

Возраст обучающихся: 9 - 15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Молодцова Людмила Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. о. Краснознаменск, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе:

- «Учебной программы по художественной гимнастике для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства», утвержденной Государственным комитетом по физической культуре и спорту и Федерацией художественной гимнастики в 1991.

- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- нормативных документов Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ; Министерства физической культуры, спорта, туризма и работе с молодежью Московской области; органов местного самоуправления.

Программа «Художественная гимнастика» (базовый уровень) 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).

В зависимости от источника финансирования реализации программы учебно-тематические планы каждого года могут быть разделены на два модуля: модуль 1 – персонифицированное финансирование, модуль 2 – финансирование в рамках муниципального задания.

Направленность программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Художественная гимнастика - сравнительно молодой вид спорта; своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного Мариинского театра. За небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировую признательность и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара.

1980 год стал для художественной гимнастики поворотным, после завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе МОК было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр. Олимпийская же история художественной гимнастики начинается в 1984 году, когда первое Олимпийское золото завоевала в Лос-Анжелесе канадка Лори Фанг.

Первые шаги в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте - в 3-5 лет, т.к организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества гимнаста - это сила воли, выносливость и пластика.

В художественной гимнастике предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов. Совсем недавно художественная гимнастика стала трансформироваться в аэробику и фитнес, поэтому многие девушки могут продолжить свою жизнь в спорте. В спортивной аэробике большинство участниц из бывших гимнасток. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Художественная гимнастика - изначально женский вид спорта, но в настоящее время гимнастикой занимаются также и мальчики.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Дети наше будущее, а будущее надо беречь. Что может быть более прекрасным, если будущее будет эстетически воспитанным, гармонически развитым, физически здоровым.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Новизна Программы заключается в том, что раскрываются основные компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике. Дается

разносторонняя характеристика учебно-тренировочного процесса и соревнований в художественной гимнастике.

Актуальность Программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

Цель программы – обеспечить углубленное обучение детей умениям и навыкам художественной гимнастики в доступной для них форме.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие занимающихся;
- соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости);
- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- воспитание морально-волевых качеств;
- развитие нравственно-этических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма);
- отбор одаренных детей.

Зачисление в группы производится с разрешением врача.

Отличительной особенностью данной программы является объект - объектные, объект - субъектные, субъект - субъектные отношения между тренером-преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых.

Основными показателями освоения учебного материала являются:

- выполнение упражнений и нормативов по ОФП и СФП, в том числе хореографической подготовки;
- овладение теоретическими знаниями (необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта);
- участие в соревнованиях, показательных выступлениях;
- выполнение нормативов юношеских разрядов ЕВСК.

Возраст занимающихся, сроки реализации программы.

Программа рассчитана на обучающихся 9-15 лет

- Программа предусматривает **3 учебных года** (27 календарных месяцев):

- ✓ 1 год обучения – 216 часов.
- ✓ 2 год обучения – 216 часов.
- ✓ 3 год обучения – 216 часов.

Режим занятий:

- 1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.
- 2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.
- 3 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа.

Продолжительность занятий - 45 минут каждое, с перерывом в 15 минут.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Основная форма проведения занятия – групповая. Группа обучающихся формируется согласно контингенту, поступившему на обучение по данной образовательной программе. Состав групп может быть *одновозрастным* и *разновозрастным*. Наполняемость групп - до 15 человек.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по теоретическим и практическим разделам программы.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа подготовки:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение элементарными основами художественной гимнастики.

Учебно-тренировочные занятия различаются по направленности:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Результативность реализации программы оценивается по выполнению обучающимися контрольных нормативных требований.

Контрольные нормативы

Проводятся по следующим нормам: складка стоя, мост, шпагаты со скамейки: прямые и поперечный, двойные прыжки на скакалке.

Таблица оценки контрольных нормативов

№	нормативы	баллы
---	-----------	-------

		2	3	4	5
1	Складка стоя (расстояние от рук до пола)	20-30 см	10-20 см	до 10 см.	0 см.
2	Мост (расстояние от рук до пяток)	20-30 см.	10-20 см.	до 10 см.	0 см.
3	Поперечный шпагат (расстояние до пола)	20-30 см.	10-20 см.	до 10 см.	0 см.
4	Шпагат на правую (расстояние до пола)	20-30 см.	10-20 см.	до 10 см.	0 см.
5	Шпагат на левую (расстояние до пола)	20-30 см.	10-20 см.	до 10 см.	0 см.
6	Двойные прыжки на скакалке (количество раз в минуту)	10 раз	15-20 раз	20-25 раз	25-30 раз

Оценка обучения:

- ❖ **Выполнение контрольных нормативов – набрать 22 балла.**
- ❖ **Выполнение норматива разрядов ЕВСК**

Формой подведения итогов реализации программы является участие в соревнованиях различного ранга (учреждения, муниципальных, региональных).

Материально-техническое оснащение занятий.

Для проведения занятий по художественной гимнастике необходимо:

- Помещение, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим нормам, оснащение одной стены учебного класса зеркалами, ковровое покрытие;
- Одежда легкая, удобная, не стесняющая движений (купальник, специальная обувь)
- скамейки и стулья;
- гимнастическая стенка;
- хореографические станки;
- аудио магнитофон;
- фото и видеокамера;
- комплект аудиокассет и CD;
- гимнастические предметы: резиновые мячи четырех размеров;
- атласные ленты шириной 3-4 см и длиной до 3 м, прикрепленные к деревянной палочке с помощью тонкого шнура;
- булавы;
- пластмассовые обручи;
- резиновые и веревочные скакалки.

Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту и росту занимающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

Основные средства учебно-тренировочного процесса	ГНП		
	1 год	2 год	3 год
модуль 1 – персонифицированное финансирование (159 часов)			
теоретическая подготовка	10	14	14
общая физическая подготовка	60	60	60
специальная физическая подготовка	72	68	68
техническая подготовка и хореография	17	17	17
модуль 2 – финансирование в рамках муниципального задания (57 часов)			
техническая подготовка и хореография	53	53	53
контрольные испытания	4	4	4
медицинский осмотр	сентябрь апрель	сентябрь апрель	сентябрь апрель
тактическая подготовка	в учебно-тренировочном процессе		
участие в соревнованиях	по календарю соревнований		
восстановительные мероприятия	в учебно-тренировочном процессе		
Итого	216	216	216

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание спортивной подготовки

В содержании спортивной подготовки выделяются следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную.

Физическую подготовку:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;
- специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);

Техническая подготовка:

- беспредметную – обучение технике упражнений без предмета;
- предметную – обучение технике упражнений с предметами;

- хореографическую – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности.

Психологическую подготовку:

- базовая – психологическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная – формирование состояния готовности к выступлению, способности к сосредоточению и мобилизации.

Теоретическая подготовка:

- формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. (Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно).

Интегральная подготовка:

- приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. (Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок).

Принципы спортивной подготовки

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трёх групп принципов:

- 1. общепедагогические** (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- 2. спортивные:** направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- 3. методические:**
 - опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
 - многоборности – формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми предметами;
 - соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
 - сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.

Тренировочные и соревновательные нагрузки на разных этапах подготовки

Параметры нагрузок	Этапы многолетней подготовки		
	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
Мин.количество соревнований в год	1	2	3
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	3-6

Количество тренировок в день, макс.	1	1	1
Продолжительность тренировок, мин.	45	45-90	45-90
Количество элементов в день	50-100	50-200	50-200
Количество комбинаций в день	До 3	До 5	5-10

**Программный материал
для практических занятий в группах
начальной подготовки**

Основные средства	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
<i>А. Базовая техническая подготовка</i>			
Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+
Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+	+
Маховые упражнения	+	+	+
Круговые упражнения	+	+	+
Пружинящие упражнения	+	+	+
Упражнения в равновесии	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+
<i>Б. Специальная техническая подготовка</i>			
Виды шагов:			
на полупальцах	+	+	+
мягкий	+		
высокий		+	+
острый			+
пружинящий	+	+	+
двойной (приставной)	+	+	+
скрестный		+	+
скользящий		+	+
перекатный		+	+
широкий		+	+
галоп	+	+	+
полька		+	+
вальс		+	+
Виды бега:			
на полупальцах	+	+	+
высокий		+	+
пружинящий		+	+
Наклоны:			
а) стоя			

вперед	+	+	+
в стороны (на двух ногах)	+	+	
в стороны (на одной ноге)		+	+
назад (на двух ногах)	+	+	+
назад (на одной ноге)		+	+
б) на коленях:			
вперед, в стороны, назад	+	+	+
Подскоки и прыжки:			
а) с двух ног с места:			
выпрямившись	+	+	+
выпрямившись с поворотом от 45° до 360°		+	+
из приседа	+	+	+
разножка (продольная, поперечная)		+	+
прогнувшись, боковой с согнутыми	+	+	+
б) с двух ног после наскока:			
прыжок со сменой ног в III позиции		+	+
после приседа		+	+
олень			+
кольцом		+	+
в) толчки одной с места:			
прыжок махом (в сторону, назад)	+	+	+
г) толчком одной с ходу:			
подбивной (в сторону, вперед)		+	+
закрытый и открытый		+	+
со сменой ног (впереди, сзади)	+	+	
со сменой согнутых ног			+
махом в кольцо			+
широкий		+	+
широкий, сгибая и разгибая ногу		+	+
Д) подбивной в кольцо		+	+
Упражнения в равновесии:			
стойка на носках	+	+	+
равновесие в полуприседе	+		
равновесие в стойке на левой, на правой		+	+
равновесие в полуприседе на левой, на правой		+	+
переднее равновесие	+	+	
заднее равновесие			+
боковое равновесие		+	+
Волны:			

волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные	+	+	+
боковая волна			+
боковой целостный взмах			+
Вращения:			
переступанием	+	+	
скрестные	+	+	
одноименные от 180° до 540°		+	+
разноименные от 180° до 360°			+
кувырок назад	+	+	
кувырок боком	+	+	
длинный кувырок			+
Стойки:			
на лопатках	+		
на груди		+	+
махом на две и на одну руку			+
Упражнения с мячом:			
а) махи (во всех направлениях)	+	+	
круги (большие и средние)	+	+	
б) передача: около шеи и туловища		+	+
над головой и под ногами		+	+
в) отбивы: однократные и многократные со сменой ритма	+	+	+
разными частями тела		+	+
г) броски и ловля: низкие (до 1м) двумя руками	+		
средние (до 2м) двумя и одной рукой		+	+
высокие (выше 3м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками			+
д) перекуты: на полу	+	+	+
по телу	+	+	+
Упражнения со скакалкой:			
а) качание, махи: двумя руками	+	+	+
одной рукой	+	+	+
б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках	+		
скакалка сложена вдвое	+	+	+
один конец скакалки в одной руке, середина в другой		+	+

в) вращение скакалки: вперед и назад	+	+	+
скрестно вперед и назад	+	+	+
двойное вперед и назад			+
г) броски и ловля скакалки: одной рукой - сложенной вдвое, вчетверо		+	+
одной рукой прямую скакалку		+	+
двумя руками из основного хвата		+	+
обвивание и развивание вокруг тела			
д) передача около отдельных частей тела		+	+
е) «мельницы»: в лицевой плоскости		+	+
поперечная			+
горизонтальная		+	+
Упражнения с обручем:			
а) махи одной и двумя руками в разных направлениях			+
б) круги одной и двумя руками вверх и вниз		+	+
в) вращения одной рукой вокруг туловища (талии)		+	+
г) перекаты по полу в разных направлениях с вращением		+	+
д) броски и ловля: одной рукой вверх после маха или круга		+	+
одной рукой вперед		+	+
е) вертушки однократные и многократные		+	+
ж) пролезание в обруч: обруч в руках		+	+
обруч катится		+	+
з) передача из одной руки в другую (в различных положениях)		+	+
Упражнения с лентой:			
махи, круги, восьмерки			+
змейки			+
спирали			+
передачи			+
Упражнения с булавами:			
махи		+	+
круги		+	+
постукивания		+	+

«мельницы»		+	+
Специальные средства			
Музыкально-двигательное обучение: воспроизведение и характер музыки через движение	+		
распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+
музыкальные игры	+	+	
музыкально-двигательные задания	+	+	+
танцы	+	+	+
классический экзерсиз		+	+

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Содержание занятий	Расчет учебных часов по группам		
	ГНП		
	Год обучения		
	1-ый	2-ой	3-ий
Техника безопасности на занятиях гимнастикой	1	1	1
БДД	7	7	7
Физическая культура и спорт	2	6	5
История развития и современное состояние художественной гимнастики			1
Всего	10	14	14

Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование: формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1. формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
2. формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

Теоретическая подготовка.

- Режим для занимающихся спортом. Рекомендации по построению режима дня.
- Режим питания. Рекомендации по режиму питания. Рекомендации по рациону питания.

- Ведение и анализ спортивного дневника. Обоснование необходимости ведения дневника, его форма и содержание.
- Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.
- Организм и его основные функции и системы. Изменения, происходящие в нем под воздействием нагрузки и в зависимости от возраста. Понятие утомления.
- Роль восстанавливающих средств. Педагогические средства восстановления: волнообразность нагрузки и ее вариативность, построение отдельного тренировочного занятия. Психологические средства восстановления, аутогенная тренировка, психопрофилактика, психомышечная тренировка, внушение, сон, отдых, исключение отрицательных эмоций. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизация, массаж, физиотерапия, фармакологические и растительные средства.
- Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.
- Развитие художественной гимнастики в РФ и за рубежом.
- Физическая культура и спорт в РФ. Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья и физического развития. Физическая культура и спорт как средство воспитания нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
- Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей.
- Общая и спортивная гигиена. Гигиена человека в условиях спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды.
- Правила соревнований. Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Составление и подача заявок.
- Программа «Дорога и дети». Изучение правил дорожного движения для 1-9 классов. Проблема детского дорожно-транспортного травматизма. Задача: помочь детям успешно усвоить правила дорожного движения, познакомить с историей возникновения правил дорожного движения, научить ориентироваться в дорожных ситуациях, на практике применять свои знания. Цель: сформировать новый тип участника дорожного движения, в основе которого лежит дисциплина и ответственность. Создать условия для формирования у школьников устойчивых навыков безопасного поведения на улицах и дорогах. Чем раньше дети научатся культуре поведения на дорогах и улицах, тем меньше будет неприятных происшествий на проезжей части улиц и дорог.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленной спортсменки, преданной своему любимому

виду спорта. Отсюда – задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время. Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоническому развитию личности, тонко чувствующей красное в жизни и в спорте.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества,
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театр, музеи, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы, субботники;
- оформление стендов стенгазет.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

В основу учебно-воспитательного процесса положены личностно - ориентированные технологии, которые позволяют обеспечить комфортные, бесконфликтные и безопасные условия развития личности ребенка, реализации ее природных потенциалов.

Особенности образовательного процесса:

Упражнения художественной гимнастики включают в себя упражнения в прыжках, равновесии, поворотах, взмахах, с предметами и без предметов, с чередованием направления и расслабления, а также у опоры и способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, они развивают не только силу и подвижность в суставах, но и воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях. Характерной особенностью проведения упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться.

Чтобы научить занимающихся правильно выполнять упражнения художественной гимнастики, необходимо понять их специфику, то есть знать, чем они отличаются от других видов гимнастики. Основными их особенностями являются целостность и динамичность. Они способствуют оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению функциональных возможностей двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности.

Упражнения художественной гимнастики легко дозируются как по трудности, так и по физической нагрузке. Физическую нагрузку можно регулировать изменяя:

- Количество упражнений в комплексе;
- Число повторений каждого упражнения;
- Темп движений;
- Амплитуду движений;
- Продолжительность отдыха между упражнениями;
- Вес и величину предметов и т.д.

Обучение упражнениям художественной гимнастики осуществляется в соответствии с принципами педагогики; сознательности и активности; систематичности и последовательности; наглядности, доступности, прочности. Чтобы создать предварительное представление о предполагаемом упражнении, тренер обязан его правильно назвать и показать, если возможно в более медленном темпе, останавливая внимание на деталях техники. Если упражнение сложно, то до его показа следует выполнять подводящие упражнения.

Занятия по художественной гимнастике с начинающими 4-6 лет желательно проводить 4 раза в неделю во второй половине дня продолжительностью в 40 мину. Структура занятия ничем не отличается от

общепринятой: вводная часть (4-6 мин.), основная (28-30 мин.) и заключительная (3-4 мин.). В первой части занятий предполагаются упражнения в ходьбе, беге, несложные игровые занятия. Во второй части дети выполняют упражнения танцевального характера, без предметов и с предметами проводятся подвижная игра. В заключительной части используются упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Упражнения с предметами в занятиях следует включать постепенно, по мере того, как дети овладеют некоторыми знаниями, умениями и навыками в построениях, перестроениях, беге, ходьбе и других движениях. Благодаря этому легче добиваться организованности в занятиях. В начале необходимо обучить детей организованно брать и сдавать предметы, правильно держать их в руках, передавать, перекатывать и т.д. Очень важно, чтобы дети выполняли упражнения с предметами в определенном темпе и ритме, а также сохраняли заданный темп при повторениях действий.

При проведении подвижных игр и эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега и прыжков, освободить площадку от посторонних предметов.

Основные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы, позволяющие в кратчайший срок передать и освоить большую по объему информацию (беседы, объяснения, демонстрации, показы, повторения, отработка упражнений и др.)
- проблемные, частично-поисковые и творческие методы, позволяющие обучающимся или активно овладевать приёмами анализа учебного материала с целью постановки проблемы и нахождения путей её решения, или осваивать приёмы самостоятельной постановки проблем и нахождения способов их решения (разработка эскизов кружевных изделий, организация праздничных мероприятий и т.д.).

Объяснительно-иллюстративный и репродуктивные методы используются на первом и третьем году обучения, это связано с тем, что именно в эти периоды формируются основные умения и навыки как в области технологии кружевоплетения, так и в области здоровьесберегающих технологиях.

Главная методическая особенность художественной гимнастики заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им. Ведущую роль в формировании связи движений и музыки играет правильная последовательная постановка двигательных задач при обучении упражнению с учётом подготовленности занимающихся.

Занятие (урок) художественной гимнастики характеризуется строгой регламентацией и точностью дозировки нагрузки. Построение образовательного процесса носит циклический характер, т.е. упражнения художественной гимнастики изучаются, совершенствуются и усложняются в процессе всех трёх лет обучения.

Одним из стимулов овладения сложными упражнениями является необходимость участвовать в соревнованиях различного уровня (от внутригрупповых до муниципальных).

Предметом оценки на соревнованиях по художественной гимнастике служит техника упражнений, критерии - совершенство их выполнения, оцениваемое баллами. В связи с этим на каждой ступени спортивного совершенствования на соревнованиях исполняются различные, всё более трудные и сложные упражнения. В процессе обучения осуществляется контрольно-оценочная деятельность (мониторинг) общей и специально физической подготовки девочек-спортсменок в следующих формах: сдача нормативов по ОФП и СФП, демонстрация хореографических и ритмических упражнений (проводится сравнительный анализ изменений в развитии общефизических и хореографических способностей). Данная аттестация проводится в середине и конце каждого учебного года.

Методические и дидактические материалы:

Для качественного проведения учебного процесса необходимы:

- контрольные нормативы по разделу «Общая и специальная физическая подготовка», критерии оценки гимнастических упражнений, танцевальных композиций;
- методические и иллюстрированные учебные пособия по обучающему блоку программы;
- комплекс аудиозаписей музыкального оформления упражнений и композиций;
- наглядные пособия (фотоматериалы, таблицы, стенды и т.д.).

Структура учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки.

Подготовительная часть:

I фрагмент – упражнения «по кругу»:

1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2-я серия – специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);

3-я серия – танцевальные шаги, соединения и комбинации.

II фрагмент – упражнения у опоры и на середине:

4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);

5-я серия – хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фразе и сутеню, девлопе и релеве ляп, гран батман жете.

III фрагмент – упражнения на середине:

6-я серия – упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

7-я серия – специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

8-я серия – упражнения в равновесии;

9-я серия – повороты на двух и одной;

10-я серия – соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов.

IV фрагмент – прыжки:

11-я серия – упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

12-я серия – амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом)

13-я серия – прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

14-я серия – прыжковые соединения;

15-я серия – соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

Основная часть:

V фрагмент – первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный урок», (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

VI фрагмент – второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций.

Заключительная часть:

VII фрагмент – общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц, брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.).

VIII фрагмент – музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

IX фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

Список литературы для педагога по предмету «Художественная гимнастика»:

1. Алексеева Л. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики.- Д.: Феникс, 2005.-208с.
2. Андерсон Б. Растяжка для каждого.- Мн.: ООО Попурри, 2002.-224с.
3. Базарова Н. Классический танец.- Л.: Искусство, 1984.-199с.
4. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - М.: Искусство, 1983.-210с.
5. Боброва Г. Художественная гимнастика в школе.- М.: Физкультура и спорт, 1978.-208с.
6. Ваганова А. Основы классического танца. - М.: Искусство.-1990.-120с.
7. Васильева Т. Тем, кто хочет учиться балету.- М.: ГИТИС, 1994, - 160с.
8. Викулов А., Бутин И. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей.- Яр.: Гринго, 1996.- 176с.
9. Воронина И. Историко-бытовой танец: Учебное пособие. - М.: Искусство, 1980.- 128с.
10. Гульянц Е. Музыкальная грамота. - М.: Аквариум ЛТД, 2004.-128с.
11. Константинова А. Игровой стрейчинг: Методика работы с детьми дошкольного возраста.
- СПб.: Аллегро, 1993.- 76с.
12. Костровицкая В. Сто уроков классического танца. - М.: Искусство, 1981.- 262с.
13. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л.: Искусство, 1976.-237с.
14. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1994.- 160с.
15. Литвинова М. Русские народные подвижные игры.- М.: Просвещение, 1986.- 79с.
16. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стрейчингом: методика работы с детьми дошкольного возраста.- СПб.: Аллегро, 1993.-32с.
17. Пономарев С. Для самых маленьких.- М.: Знание, 1998.-96с.
18. Попова Е. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- М.: ТЕРРА-СПОРТ, 2000.-72с.
19. Прокофьева С. Румяные щечки.- М.: Физкультура и спорт, 1987.-192с.
20. Сивакова Д. Уроки художественной гимнастики.- М.: Физкультура и спорт, 1968.-175с.
21. Силберг Дж. 300 трехминутных игр для детей от 2 до 5 лет.- Мн.: ООО Попурри, 2004.192с.
22. Степанова Н. Формирование творческого подхода к обучению элементов художественной гимнастики: Учебное пособие.- СПб/ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996.27с.
23. Фадеева С., Неугасова Т. Теория и методика классического и историко-бытового танцев: Учебное пособие. - СПб.: СПбГУП, 2000.-116с.
24. Фатеева Л. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. Я.: Академия развития, 2005.-128с.
25. Фатеева М., Чкалова Т. Физическая подготовка в групповых упражнениях: Методическое пособие.- В.: ВГИФК, 1995.-16с.

Список литературы для педагога по предмету «Психология»:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.-480с.
2. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать.- М.: Прогресс-Универс, 1995.-336с.
3. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог.- СПб.: Питер,1994.-224с
4. Корнелиус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый.- М.: АО СТРИНГЕР, 1992.-

116с.

5. Леви В. Нестандартный ребенок.- СПб.: Питер,1993.-256с.

Список литературы для родителей.

1. Боброва Г. Художественная гимнастика в школе.- М.: Физкультура и спорт, 1978.-208с.
2. Воронина И. Историко-бытовой танец: Учебное пособие. - М.: Искусство, 1980.- 128с.
3. Говорова М., Плешкань А. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой классификации в художественной гимнастике.- М.: ВФГХ, 2001.-52с.
4. Карпенко Л. Методика многолетней подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ СПб/ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1998.- 36с.
5. Константинова А. Игровой стрейчинг: Методика работы с детьми дошкольного возраста.
- СПб.: Аллегро, 1993.- 76с.
6. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1994.- 176с.
7. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стрейчингом: методика работы с детьми дошкольного возраста.- СПб.: Аллегро, 1993.-32с.
8. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры./ Под редакцией Лисицкой.- М.: Физкультура и спорт, 1982.-232с

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

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

Групп 3
1 год обучения

<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>
модуль 1 – персонифицированное финансирование (159 часов)								
1	сентябрь	11	16.00-19.00	групповая	3	Вводное занятие. Введение в программу Инструктаж по ТБ, ОТ	кабинет 160	Пед.наблюдение
2	сентябрь	13	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Ознакомление с элементами без предмета (равновесия, выпады)	кабинет 160	Пед.наблюдение, выполнение нормативов
3	сентябрь	18	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Ознакомление с элементами ОФП для гибкости суставов, связок, прыжки через скакалку	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
4	сентябрь	20	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Ознакомление с музыкальной грамотой (темп, ритм), упражнения для осанки.	кабинет 160	диагностика
5	сентябрь	25	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Элементы хореографии - позиции рук и ног, прыжки	кабинет 160	Пед.наблюдение, соревнования
6	сентябрь	27	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета (наклоны, повороты) прыжки	кабинет 160	Пед.наблюдение,
7	октябрь	2	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения ОФП для силы ног, рук, спины.	кабинет 160	выполнение нормативов

8	октябрь	4	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Элементы хореографии- работа ногами у станка, прыжки	кабинет 160	творческая работа, пед.наблюдение
9	октябрь	9	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Музыкальная грамота (характер музыки), упражнения для свода стопы	кабинет 160	выполнение нормативов
10	октябрь	11	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Элементы акробатики (полу шпагат, мост) ОФП для брюшного пресса, спины	кабинет 160	пед.наблюдение
11	октябрь	16	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета- наклоны, равновесия, повороты.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
12	октябрь	18	16.00-19.00	групповая	3	Разминка Упражнения с шарфами. Развитие гибкости.	кабинет 160	соревнования, пед.наблюдение
13	октябрь	23	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с предметами. Прыжки со скакалкой.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
14	октябрь	25	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предметов - вращения, наклоны. Развитие мышц брюшного пресса.	кабинет 160	тестирование
15	октябрь	30	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения лечебной физкультуры для осанки и стопы.	кабинет 160	выполнение нормативов
16	октябрь	1	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Корригирующая гимнастика, танцевальные шаги	кабинет 160	выполнение нормативов
17	ноябрь	6	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. ОФП-развитие силы, рук, ног, спины. Хореография в центре зала.	кабинет 160	выполнение нормативов
18	ноябрь	8	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Хореография у станка, упражнения для осанки.	кабинет 160	выполнение нормативов
19	ноябрь	13	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Музыкальная грамота- упражнения на слух в ритме вальса	кабинет 160	выполнение нормативов
20	ноябрь	15	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Акробатика (мост, стойка на лопатках, шпагат)	кабинет 160	выполнение нормативов
21	ноябрь	20	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета— наклона на коленях, «ласточка», развитие гибкости	кабинет 160	творческая работа тестирование
22	ноябрь	22	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с лентой, прыжки на	кабинет	творческая работа

						месте	160	тестирование
23	ноябрь	27	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета - выпады, повороты, прыжки	кабинет 160	творческая работа
24	ноябрь	29	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с лентами. Развитие гибкости.	кабинет 160	соревнования, пед.наблюдение
25	декабрь	4	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. ОФП - развитие силы ног, брюшного пресса, прыжки	кабинет 160	пед.наблюдение
26	декабрь	6	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Акробатика - кувырки, «колесо», упражнения для стоп.	кабинет 160	выполнение нормативов пед.наблюдение
27	декабрь	11	16.00-19.00	групповая	3	. Разминка. Хореография- упражнения для баланса, прыжки.	кабинет 160	выполнение нормативов
28	декабрь	13	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета - выпады, наклоны, равновесия.	кабинет 160	пед.наблюдение
29	декабрь	18	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с лентами, прыжки со скакалкой.	кабинет 160	выполнение нормативов пед.наблюдение
30	декабрь	20	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с лентами, обручами.	кабинет 160	творческая работа, пед.наблюдение
31	декабрь	25	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета - «волна», равновесия, вращения	кабинет 160	пед.наблюдение
32	декабрь	27	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Работа над групповой композицией с лентами	кабинет 160	соревнования
33	январь	8	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предметов- наклоны на коленях, равновесия, вращения.	кабинет 160	Выполнение нормативов, пед.наблюдение
34	январь	10	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. ОФП - развитие мышц брюшного пресса. Прыжки через скакалку	кабинет 160	творческая работа, пед.наблюдение
35	январь	15	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Хореография у станка. Прыжки на месте	кабинет 160	выполнение нормативов

36	январь	17	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Акробатика - стойка на лопатках, мост Упражнения для осанки	кабинет 160	творческая работа тестирование
37	январь	22	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предметов- «волна», наклоны. Прыжки с разбега.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
38	январь	24	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнение с обручем. Упражнения для свода стопы	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
39	январь	29	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Групповые упражнения с шарфом. Прыжки с разбега	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
40	февраль	31	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета- "волна". ласточка, повороты.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
41	февраль	5	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. ОФП - упражнения для силы рук, ног, спины. Прыжки.	кабинет 160	соревнования
42	февраль	7	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Акробатика- колесо, шпагат. Прыжки на месте	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
43	февраль	12	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета- наклоны, «ласточка»	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
44	февраль	14	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с обручем, лентой.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
45	февраль	19	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета- вращения, выпады, равновесия, наклоны	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
46	февраль	21	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнение с лентой, полотнами, прыжки	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
47	февраль	26	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Групповое упражнение с лентой. Упражнения для осанки	кабинет 160	соревнования, пед.наблюдение

48	март	28	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения для гибкости суставов, связок.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
49	март	5	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Хореография- шаги «вальса», прыжки	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
50	март	7	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета - выпады с наклонами, равновесия, прыжки.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
51	март	12	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Акробатика - колесо, переворот. Упражнения для осанки	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
52	март	14	16.00-19.00	групповая	3	Разминка Хореография у станка. Упражнения с обручем, скакалкой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
53	март	19	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета - «волна», равновесия	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
модуль 2 – финансирование в рамках муниципального задания (57 часов)								
54	март	21	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Прыжки со скакалкой, упражнения для гибкости	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
55	март	26	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с лентой. ОФП для силы ног, рук, стопы	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
56	апрель	28	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Отработка группового упражнения с лентой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
57	апрель	2	16.00-19.00	групповая	3	Разминка в движении. Групповое упражнение с лентами, полотнами	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
58	апрель	4	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. ОФП -развитие силы брюшного пресса. Прыжки со скакалкой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение

59	апрель	9	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Акробатика - мост, шпагат, " колесо"	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
60	апрель	11	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Хореография у станка, шаги «польки»	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
61	апрель	16	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с обручем, прыжки с разбега.	кабинет 160	выполнение нормативов
62	апрель	18	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета- наклоны на коленях, «волна», прыжки	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
63	апрель	23	16.00-19.00	групповая	3	Разминка в прыжках. Упражнения с обручем	кабинет 160	выполнение нормативов
64	апрель	25	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Групповое упражнение с шарфами. ЛФК	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
65	май	30	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета- вращения, повороты, равновесия.	кабинет 160	пед.наблюдение
66	май	2	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Прыжки со скакалкой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
67	май	7	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Хореография- шаги галопа, «польки». Прыжки с разбега	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
68	май	14	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с лентой, обручем. Упражнения для осанки.	кабинет 160	выполнение нормативов,
69	май	16	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Акробатика -колесо, мост, шпагат. Прыжки с разбега.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
70	май	21	16.00-19.00	групповая	3	Разминка в движении. Групповое упражнение с шарфами и лентой	кабинет 160	пед.наблюдение
71	май	23	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Групповое упражнение с обручем и лентой.	кабинет 160	выполнение нормативов,

								пед.наблюдение
72	май	28	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Открытое занятие, тестирование. Анкетирование родителей, подведение итогов.	кабинет 160	Соревнования, анкетирование
Всего часов					216			

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

промежуточной аттестации _____ учебный год

Название объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата проведения _____

Год обучения _____

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

№ группы _____ П/П _____

[illegible]

Всего аттестовано _____ учащихся

Из них по результатам аттестации показали:

высокий уровень _____ чел. _____ % от общего количества учащихся в группе;

средний уровень _____ чел. _____ % от общего количества учащихся в группе;

низкий уровень _____ чел. _____ % от общего количества учащихся в группе.

Подпись педагога