

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ВЕШНЯКОВСКАЯ ШКОЛА»  
(ГБОУ ВЕШНЯКОВСКАЯ ШКОЛА)

111402, г. Москва, ул. аллея Жемчуговой д.7,  
тел/факс: +7 (495) 370-51-00, e-mail: veshsch@edu.mos.ru  
<https://veshsch.mskobr.ru>

ОКТМО 45302000000  
ОГРН 1157746070129  
ИНН/КПП 7720291042/772001001

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 22 от 26.06.19



Михайлова Н.С.  
Приказ №1 от 19. 08.19.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА».  
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ  
УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ  
Возраст обучающихся 6-13 лет.  
Срок реализации: 1 год (80 часов)**

Автор-составитель:  
Подкуйко Н.В.

Москва  
2019-2020 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Программа адаптирована, разработана на основе Учебника для институтов физкультуры «Художественная гимнастика» под общей редакцией Л.А. Карпенко, Программы дополнительного образования «Гармоничное образование детей средствами гимнастики» под редакцией И.А. Винер, а также Дополнительной образовательной программы по художественной гимнастике МОУ ДОД «ДЮСШ» г. Ивангород, составленной Розыченковой Ю. В.

Дополнительная образовательная программа по художественной гимнастике имеет в первую очередь оздоровительную **направленность** и также, как и все виды занятий физической культурой и спортом в раннем возрасте имеет целью создание прочной основы для реализации потенциала подрастающей личности и воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

**Актуальность** создания дополнительной образовательной программы по художественной гимнастике обусловлена, во-первых, недостаточностью для полноценного физического развития ребенка занятий физической культурой, предусмотренных обязательной школьной программой; во-вторых, недостаточным количеством часов в обязательной школьной программе по физической культуре направленных на художественно-эстетическое и музыкально-двигательное воспитание занимающихся, и девочек, в частности. И, наконец, привлекательностью самой художественной гимнастики, как вида спорта, который комплексно развивает функции организма, внешние формы занимающихся, физические качества, морально-волевые и нравственные качества, а также, музыкальность, выразительность, артистизм и прекрасно формирует общую культуру движения.

**Новизна** дополнительной образовательной программы по художественной гимнастике состоит, в первую очередь, в доступности освоения этого вида спорта, в рамках программы, для всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Педагогическая целесообразность** заключается в осуществлении учета физиологических и психологических особенностей каждого обучающегося, в подборе каждому из них своего комплекса тренировочных упражнений.

**Срок реализации программы** 2 года.

**Цель** дополнительной образовательной программы по художественной гимнастике – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма, занимающихся средствами художественной гимнастики.

### **Задачи первого года обучения:**

**Обучающие:** знакомство с особенностями художественной гимнастики как вида спорта, знакомство с понятием «гимнастический стиль» выполнения движений, расширение знаний о строении человека его физических качествах, их значении для гармоничного

развития. Обучение правилам поведения в спортивном зале. Обучение базовым навыкам художественной гимнастики на простейших упражнениях хореографии. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами. Освоение простейших акробатических элементов.

**Развивающие:** развитие физических качеств, развитие специфических качеств: музыкальности.

**Воспитательные:** Воспитания интереса к занятиям физкультурой и спортом и художественной гимнастикой, в частности. Воспитание дисциплинированности, аккуратности, настойчивости, трудолюбия и целеустремленности. Формирование установки на здоровый образ жизни.

### **Задачи второго года обучения:**

**Обучающие:** Расширение знаний о художественной гимнастике, как о виде спорта (предметы в художественной гимнастике, базовые движения, требования к физическим качествам и уровню развития двигательных навыков гимнасток). Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Обучение базовым навыкам художественной гимнастики на упражнениях хореографии в партере и у опоры. Освоение акробатических элементов. Освоение подготовительных, подводящих базовых элементов художественной гимнастики без предмета и с предметами, а также простых связок и небольших комплексов упражнений.

**Развивающие:** развитие физических качеств, развитие специфических качеств: музыкальности, выразительности, творческой активности.

**Воспитательные:** Воспитания интереса к занятиям физкультурой и спортом и художественной гимнастикой. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, настойчивости, самообладания. Воспитание коммуникативных навыков. Формирование установки на здоровый образ жизни.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что на отделении могут заниматься дети различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя приобретенные навыки.

**Возраст детей:** данная программа рассчитана для детей от 5 до 10 лет.

**Сроки реализации программы:** 2 года.

**Формы и режим занятий:** форма организации занятий: групповая.

Занятия на первом году обучения 2 раза по 45 минут, 15 минут – организационные моменты, проветривание помещения, паузы, группа 10-15 человек, 2 раза в неделю.

Занятия на втором году обучения 3 раза по 45 минут, 30-15 минут - организационные моменты, проветривание помещения, паузы, группа 10-15 человек, 2 раза в неделю.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

#### **Ожидаемые результаты:**

К концу **первого** года обучения, занимающиеся должны знать:

- правила поведения в спортивном зале и пользования инвентарем;
- особенности художественной гимнастики как вида спорта, понятие «гимнастический стиль» выполнения движений. Иметь представление о строении человека, его физических качествах, их значении для гармоничного развития.

Освоить: базовые навыки художественной гимнастики, подготовительные, подводящие и простейшие базовые элементы без предмета и с предметами, простейшие акробатические элементы.

Иметь прирост развития физических качеств: гибкости, координации и ловкости, скорости, силы и выносливости.

Иметь интерес к занятиям физкультурой и спортом и художественной гимнастикой, в частности. Соблюдать дисциплину, проявлять активность и настойчивость на занятиях.

К концу **второго** года обучения, занимающиеся должны иметь знания о художественной гимнастике, как о виде спорта (предметы в художественной гимнастике, базовые движения, требования к физическим качествам и уровню развития двигательных навыков гимнасток). Раскрывать понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».

Соблюдать правила техники безопасности и пользования инвентарем во время занятий. Обладать базовыми навыками художественной гимнастики, выполнять простейшие упражнения хореографии в партере и у опоры, освоить основные акробатические элементы. Освоить базовые элементы художественной гимнастики без предмета и с предметами, а также простые связки и небольшие комплексы упражнений.

Иметь прирост развития физических качеств и специфических качеств: музыкальности, выразительности, творческой активности.

Иметь устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом и художественной гимнастикой. Проявлять на занятиях целеустремленность, самостоятельность, настойчивость, самообладание. Уметь общаться в коллективе.

#### **Способы определения успешности овладения содержанием программы.**

Диагностика проводится в начале учебного года.

Проверка результативности проводится 2 раза в год: декабрь (промежуточный контроль), май (итоговый контроль).

#### **Формы определения результативности занятий:**

- теоретическая подготовка: беседа, устный опрос;
- специальная физическая подготовка: выполнение контрольных нормативов;
- техническая подготовка: выполнение контрольных нормативов, выполнение комплекса упражнений, участие в показательных выступлениях

#### **Критерии оценки.**

Критерии оценки уровня теоретической подготовленности:

- степень познавательной деятельности;
- интерес к вопросам теоретической подготовки;
- использование специальной терминологии

Критериями оценки специальной физической и технической подготовки является выполнение контрольных нормативов.

1ый год обучения:

1	Прыжки с вращением скакалки вперед
2	Прыжки с вращением скакалки назад
3	Прыжки с вращением скакалки крестом (вперед)
4	Кувырок вперед
5	Стойка на руках
6	Переворот боком ("Колесо")
7	"Складка"
8	"Лодочка"
9	Поперечный шпагат
10	Шпагат на правую ногу
11	Шпагат на левую ногу
12	Мост из положения лежа на спине, с одной ногой
13	Мост из положения стоя на коленях

2ой год обучения:

1	Прыжок с двойным вращением скакалки вперед
2	Прыжок с двойным вращением скакалки назад
3	Прыжки на выносливость
4	"Складка"
5	Поперечный шпагат
6	Шпагат на правую ногу

7	Шагат на левую ногу
8	Боковое равновесие (правая, левая)
9	Мост из положения стоя
10	Переворот
11	Пресс (сила)
12	Спина (сила)
13	Координация движений (комплекс упражнений)

Степень технической подготовленности оценивается также участием в показательных выступлениях и, в группе второго года обучения, выполнением комплексов упражнений с предметами, которые включают связки базовых движений тела и предмета.

Вид комплекса Элементы	Базовые движения телом	Базовые движения предметом
Комплекс упражнений со скакалкой	Поворот, равновесие, два прыжка, элемент на гибкость	Вращения, передачи, манипуляция, эшапэ, бросок
Комплекс упражнений с обручем	Поворот, равновесие, прыжок, элемент на гибкость	Вращение на кисти, вертушка, бросок, перекат
Комплекс упражнений с мячом	Поворот, равновесие, прыжок, два элемента на гибкость	Удержание, передачи, перекат по телу и по полу, бросок, отбив

**Оценка** усвоения обучающимися содержания образовательной программы производится на первом году обучения по системе: материал в целом усвоен (+), материал в целом не усвоен (-). На втором году обучения система оценки 10ти балльная (минимальный уровень ниже 5 баллов, базовый уровень 6-7 баллов, повышенный уровень 8-9 баллов, творческий уровень 10 баллов).

## **Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы.**

**Учебно-тематический план группы 1 года обучения.**

Название разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика

Вводное занятие	1	1	-
Общая физическая подготовка	12	-	12
Специальная физическая подготовка	24	-	24
Техническая подготовка	24	-	24
Теоретическая подготовка	2	2	-
Репетиционно-постановочные занятия	7	-	7
Контрольные испытания	2	-	2
Итого:	72	3	69

#### Учебно-тематический план группы 2 года обучения.

Название разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие	1	1	-
Общая физическая подготовка	10	-	10
Специальная физическая подготовка	26	-	26
Техническая подготовка	40	-	40
Теоретическая подготовка	3	3	-
Репетиционно-постановочные занятия	24	-	24
Контрольные испытания	4	-	4
Итого:	108	4	104

#### Тематическое планирование по разделам.

##### Тематический план по разделу «Теоретическая подготовка»

№ п/п	Наименование разделов и тематических занятий	Кол-во Часов
1 год обучения		
1	Особенности гимнастического стиля. Художественная гимнастика как вид спорта.	1
2	Физические качества, их значение для гармоничного физического развития.	1
Всего:		2
2 год обучения		
1	Особенности художественной гимнастики как вида спорта. Предметы в художественной гимнастике. Базовые движения.	1

2	Строение человека. Физические качества. Требования к физическим качествам и уровню развития двигательных навыков гимнасток.	1
3	Элементы здорового образа жизни. Соблюдение правил гигиены, режима сна и бодрствования. Рациональное питание.	1
	Всего:	3

**Тематический план по разделу «Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование разделов и тематических занятий	Кол-во часов	Год обучения	
			1	2
1	Строевые упражнения.	1	1	-
2	Общеразвивающие упражнения.	4	2	2
3	Прикладные упражнения.	1	1	-
4	Танцевальные упражнения.	10	4	6
5	Подвижные игры. Эстафеты.	6	4	2
	ИТОГО:	22	12	10

**Тематический план по разделу «Специальная физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование разделов и тематических занятий	Кол-во часов	Год обучения	
			1	2
1	Развитие гибкости.	16	8	8
2	Развитие координационных способностей.	16	8	8
3	Развитие скоростных качеств.	8	4	4
4	Развитие силовых качеств.	8	4	4
5	Развитие общей и специальной выносливости.	2	-	2
	ИТОГО:	50	24	26

**Тематический план по разделу «Техническая подготовка»**

№ п/п	Наименование разделов и тематических занятий	Кол-во часов	Год обучения	
			1	2
1	Освоение базовых и специфических движений тела в художественной гимнастике.	15	5	10
2	Освоение базовых и специфических движений предмета в художественной гимнастике.	15	5	10
3	Хореографическая подготовка.	14	6	8
4	Акробатическая подготовка.	10	4	6

5	Музыкально-двигательная подготовка.	10	4	6
	ИТОГО:	64	24	40

**Тематический план по разделу «Постановочно-репетиционные занятия»**

№ п/п	Наименование разделов и тематических занятий	Кол-во Часов	Год обучения	
			1	2
1	Постановка и разучивание композиций без предмета	15	5	10
2	Постановка и разучивание композиций с предметом	16	2	14
	ИТОГО:	31	7	24

**Тематический план по разделу «Контрольные испытания»**

№ п/п	Наименование разделов и тематических занятий	Кол-во часов	Год обучения	
			1	2
1	Сдача зачетных нормативов.	6	2	4
	ИТОГО:	6	2	4

## **Содержание дополнительной образовательной программы по художественной гимнастике.**

### **1. Теоретическая подготовка.**

**Теория:** Художественная гимнастика как вид спорта (история возникновения, отличительные особенности). Морфо-функциональные особенности строения организма человека. Физические качества (значение, способы развития и совершенствования). Здоровье человека (определение, значение, способы поддержания и улучшения). Здоровый образ жизни (соблюдение режима, гигиенические навыки, закаливание, оздоровительные факторы природы, вредные привычки).

### **2. Общая физическая подготовка.**

#### **1.1. Строевые упражнения.**

**Теория:** Понятия интервала и дистанции, колонны и шеренги. Построение, перестроение, расчет группы учащихся, повороты на месте и в движении. Передвижение. Различные способы ходьбы. Изменение скорости движения. Остановка строя. Движение на месте.

**Практика:** Обучение строевым упражнениям, как правило, происходит в начале занятия и начинается с самых доступных упражнений, например, с построения. Далее изучаются повороты и простейшие перестроения, расчет учащихся. Затем, движение различными способами. Обучение осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Широко применяются игровой метод («Группа, стройся!»), подражательный и образный.

**Оборудование и оснащение:** ковровое покрытие.

## **2.2. Общеразвивающие упражнения.**

**Теория:** Виды общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения для различных мышечных групп. Общеразвивающие упражнения для развития определенных физических качеств. Общеразвивающие упражнения по признаку методологической значимости. Упражнения с различными предметами: скакалками, мячами, обручами. Упражнения на снарядах: гимнастической стенке, скамейке, в партере. Общеразвивающие упражнения в парах и в тройках, в кругу, колонне и т.п.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения на занятии по художественной гимнастике чаще всего используются для разминки в начале урока и в конце для общей физической подготовки занимающихся. Сначала в работу включаются крупные группы мышц, затем более мелкие. Самый большой объем на занятии занимают упражнения на развитие гибкости и координации. Обучение осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Широко применяются игровой и имитационный методы.

**Оборудование и оснащение:** ковровое покрытие, жесткие маты, гимнастическая стенка или станок, гимнастическая скамейка, скакалки, обручи, гимнастические и набивные мячи.

**Место проведения занятия:** спортивный зал.

## **3.3. Прикладные упражнения.**

**Теория:** Ходьба, виды ходьбы (на носках, на пятках, наружных сводах стопы, перекатом, приставным и попеременным шагом, скрестным шагом, в приседе, полуприседе, выпадами.) Бег, виды бега (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с прямыми ногами, бег спиной вперед, боком, скрестный.) упражнения в равновесии (стойки, повороты, наклоны, с изменением положения тела, с отключением зрительного анализатора, упражнения в движении). Упражнения в лазании (в простых висах и упорах, в различных плоскостях). Упражнения в перелезании и преодолении препятствий. Упражнения в метании и ловле. Упражнения в переползании. Простые прыжки (на месте, в высоту, длину, в предмет, через предмет.

**Практика:** Обучение прикладным упражнениям, как правило, происходит в подготовительной и основной части урока. В подготовительной части урока используются

различные виды ходьбы и бега. Бег и ходьба чередуются могут выполняться в строю одновременно всеми занимающимися, в подгруппах и поочередно по одному. Упражнения в равновесии и на развитие координационных способностей используются в основной части урока и являются не только средством развития соответствующих физических качеств, но и компонентом технической подготовки в художественной гимнастике. Прикладные упражнения в основном выполняются в игровой и соревновательной форме.

**Оборудование и оснащение:** ковровое покрытие, жесткие маты, гимнастическая стенка или станок, гимнастическая скамейка, скакалки, обручи, гимнастические и набивные мячи.

**Место проведения занятия:** спортивный зал

#### **2.4. Танцевальные упражнения.**

**Теория:** Основные движения историко-бытовых танцев. Шаг галопа. Шаг польки. Вальсовый шаг. Элементы народных танцев.

**Практика:** Изучение танцевальных движений начинается после этапа освоения прикладных упражнений в ходьбе и беге. Обучение осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Обучение танцевальным упражнениям происходит также в подготовительной части занятия.

**Оборудование и оснащение:** ковровое покрытие, музыкальное сопровождение.

**Место проведения занятия:** спортивный зал.

#### **2.5. Подвижные игры.**

**Теория:** Игра. Правила игры и значение игры. Общеразвивающие игры. Игры для развития внимания. Игры – развитие физических качеств. Игры с использованием предметов. Игры с элементами спортивных игр. Эстафеты.

**Практика:** Игры и игровые упражнения используются на занятии по художественной гимнастике для решения определенных задач в зависимости от изучаемого материала. Соответственно, они могут использоваться во всех частях занятия. В начале занятия используются игры для развития внимания, игры для подготовки к строевым упражнениям. Затем, в зависимости от задач и структуры занятия могут применяться игры на скорость, быстроту реакции и ловкость. На развитие гибкости и силы могут применяться игровые упражнения в парах. В основной части занятия используются игры и игровые упражнения с предметом, элементы которого осваиваются на уроке. В заключительной части используются общеразвивающие игры, игры средней подвижности.

**Оборудование и оснащение:** ковровое покрытие, жесткие маты, гимнастическая стенка или станок, гимнастическая скамейка, скакалки, обручи, гимнастические и набивные мячи.

**Место проведения занятия:** спортивный зал.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

#### **3.1. Гимнастические упражнения для развития гибкости.**

**Теория:** Гибкость. Виды гибкости. Факторы, определяющие и влияющие на гибкость. Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Значение гибкости.

**Практика:** Упражнения на развитие гибкости занимают большую часть занятия на этапе начальной подготовки гимнасток. Специальные упражнения на развитие гибкости применяются сразу после разминки (разогревания организма), а также в конце занятия на фоне утомления. Чем меньше возраст занимающихся, тем большую долю должны занимать упражнения на развитие активной гибкости, а чем старше – пассивной. Среди методов используются саморастяжка, помочь партнера, повторный, игровой и соревновательный.

**Оборудование и оснащение:** ковровое покрытие, жесткие маты, гимнастическая стенка или станок, гимнастическая скамейка.

**Место проведения занятия:** спортивный зал.

#### **3.2. Упражнения на развитие силовых качеств.**

**Теория:** Статическая, динамическая и взрывная сила. Упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на силу мышц ног и туловища. Упражнения на силу мышц ног и тазового пояса. Средства развития силы. Методы развития силы. Значение силовых качеств в художественной гимнастике.

**Практика:** Упражнения на силу используются в конце основной или в заключительной части занятия. В качестве сопротивления используются вес собственного тела и сопротивление партнера. Из методов используются метод повторных усилий и метод динамических усилий. При подборе упражнений учитывается возраст и физическое состояние занимающихся. Большее внимание уделяется развитию мышц брюшного пресса, разгибателей спины, мышц голени и стопы.

**Оборудование и оснащение:** ковровое покрытие, жесткие маты, гимнастическая стенка или станок, гимнастическая скамейка..

**Место проведения занятия:** спортивный зал.

#### **3.3. Упражнения для развития скоростных способностей.**

**Теория:** Быстрота и ее формы. Время реакции, время одиночного движения, частота. Принципы развития быстроты. Средства развития быстроты. Методы развития быстроты. Значение быстроты.

**Практика:** Упражнения на развитие быстроты выполняются в начале занятия, на «свежие силы», непродолжительное время. Используются только хорошо освоенные занятия.

Широко используется игровой метод или «эстафеты». Средствами развития быстроты являются упражнения требующие быстрой реакции, движения требующие максимальной частоты при выполнении.

**Оборудование и оснащение:** ковровое покрытие, жесткие маты, гимнастическая стенка или станок, гимнастическая скамейка, предметы художественной гимнастики.

**Место проведения занятия:** спортивный зал.

### **3.4. Упражнения для развития двигательно-координационных способностей.**

**Теория:** Координационно-двигательные способности. Ловкость. Равновесие. Значение развития КС в художественной гимнастике. Средства и методы развития координационных способностей.

**Практика:** Упражнения на развитие координационных способностей используются в основной части занятия, после упражнений на развитие быстроты. Используются методы: повторный, попеременный, необычных исходных положений, зеркального исполнения, игровой и соревновательный. Средства развития координации многообразны, в частности это все упражнения с предметами, акробатические упражнения, упражнения на согласование движений разными частями тела, подвижные игры и т.д.

**Оборудование и оснащение:** ковровое покрытие, жесткие маты, гимнастическая стенка или станок, гимнастическая скамейка, гимнастические предметы.

**Место проведения занятия:** спортивный зал.

### **5.5. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости.**

**Теория:** Виды выносливости. Факторы, определяющие выносливость. Особенности детского организма. Правила развития выносливости. Средства и методы развития выносливости.

**Практика:** Упражнение на развитие выносливости выполняются в конце занятия на фоне утомления организма. У детей дошкольного и младшего школьного возраста организм плохо приспосабливается к большим нагрузкам, поэтому упражнения данного раздела используются ограниченно, с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся.

**Оборудование и оснащение:** ковровое покрытие, жесткие маты, скакалка.

**Место проведения занятия:** спортивный зал.

## **3. Техническая подготовка.**

### **1.1. Освоение базовых и специфических движений тела в художественной гимнастике.**

**Теория:** Специфические движения телом: пружинные движения, расслабление, волна, взмах. Базовые движения телом в художественной гимнастике: наклоны, равновесия, повороты, прыжки. Классификация базовых движений тела. Методика обучения базовым

**движениям.** Профилирующие движения. Акробатические и партерные элементы. Специфические виды ходьбы и бега.

**Практика:** Освоение базовых элементов является одной из главных задач этапа специализированной подготовки. На этапе начальной подготовки происходит освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых движений тела. Для освоения основных движений тела необходима физическая и техническая готовность. Базовые движения осваиваются в следующей последовательности: наклоны, равновесия, повороты, прыжки. Обучение предполагает постепенное усложнение и происходит в основной части занятия.

**Оборудование и оснащение:** ковровое покрытие, жесткие маты, гимнастическая стенка, станок.

**Место проведения занятия:** спортивный зал.

## **1.2. Освоение базовых и специфических движений предмета в художественной гимнастике.**

**Теория:** Предметы в художественной гимнастике. Классификация упражнений с предметами. Фазы движений с предметами. Правила обучения упражнений с предметами.

**Практика:** На этапе начальной подготовки идет ознакомление учащихся с основными предметами (скакалка, обруч, мяч). Осваиваются простейшие формы удержания и баланса предметов, фигурных и бросковых движений, перекатов. Обучение движениям предметам идет раздельно по структурным группам движений предметов, изолированно от движений телом. При работе с предметами широко используется имитационный и игровой метод.

**Оборудование и оснащение:** гимнастические предметы.

**Место проведения занятия:** спортивный зал с высоким потолком

## **1.3. Хореографическая подготовка.**

**Теория:** Осанка, положение корпуса. Позиции рук и ног в хореографии. Позы классического танца. Хореография в партете. Техника выполнения элементов у опоры. Хореографические прыжки и повороты.

**Практика:** На этапе начальной подготовки идет ознакомление учащихся с основными положениями и терминами хореографии. Элементы хореографии разучиваются, как правило, в подготовительной части урока. В отдельных случаях вся основная часть занятия может использоваться для хореографической подготовки.

**Оборудование и оснащение:** зал с зеркалами, хореографический станок, ковровое покрытие.

**Место проведения занятия:** зал хореографии

## **1.4. Акробатическая подготовка.**

**Теория:** Акробатические элементы. Статические и динамические акробатические элементы. Мосты, шпагаты, стойки. Перекаты, кувырки, перевороты. Виды акробатических элементов.

**Практика:** Акробатические элементы широко применяются в художественной гимнастике, поэтому освоение простейших из них начинается с первого года обучения. Разучивание элементов акробатики может происходить как в подготовительной, так и в основной части урока. При этом обязательно применяется метод страховки и помощи, используется специальное оборудование. Основным методом при разучивании элементов является раздельный.

**Оборудование и оснащение:** Ковровое покрытие, жесткие и мягкие маты, гимнастическая стенка, скамейка.

**Место проведения занятия:** спортивный зал

### **1.5. Музыкально-двигательная подготовка.**

**Теория:** Теоретические основы музыкальной грамоты. Содержание и характер музыки, ритм, мелодия, темп. Упражнения на согласование движений с музыкой. Музыкальные игры.

**Практика:** Музыкально-двигательная подготовка гимнасток проходит в форме практических заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр. Музыкально-двигательная подготовка проходит в первой или последней части учебно-тренировочного занятия.

**Оборудование и оснащение:** Наличие музыкального сопровождения.

**Место проведения занятия:** спортивный зал

### **5. Контрольные испытания.**

**Теория:** Контрольные и зачетные занятия. Соревнования по общей физической и специальной физической подготовке. Комплексы упражнений с предметами. Открытые уроки. Показательные выступления.

**Практика:** Контроль уровня знаний и умений занимающихся, степени развития их способностей, развития технических навыков происходит в форме контрольных и зачетных занятий. Соревнования по общей физической и специальной физической подготовке проводятся только у детей школьного возраста. В нормативы по ОФП и СФП включаются: выполнение шпагатов, мостов, стоек, складки вперед, простых равновесий, прыжков через скакалку, упражнений на мышцы брюшного пресса и спины. Оценка технической подготовленности проводится через контроль техники выполнения комплексов гимнастических упражнений с предметами: скакалкой, обручем и мячом, включающих базовые движения тела и предмета. Своеобразным подведением итогов

занятий являются открытые уроки, которые проводятся, как правило, 2 раза в год, и показательные выступления.

**Оборудование и оснащение:** ковровое покрытие, гимнастические скамейка и стенка, хореографический станок, гимнастические предметы, музыкальное сопровождение

**Место проведения занятия:** спортивный зал, места для показательных выступлений.

## **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы по художественной гимнастике.**

### **1. Формы занятий, планируемых по каждому разделу.**

Наименование раздела	Форма занятия, его части
1. Теоретическая подготовка	Беседа, обсуждение.
2. Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие, игра, контрольное занятие
3. Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие, контрольное занятие, соревновательно-игровое занятие
4. Техническая подготовка	Обучающее занятие, контрольное занятие
5. Контрольные испытания	Контрольное занятие, соревнование

### **2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.**

Организация детей при выполнении заданий на занятиях по художественной гимнастике может быть фронтальной, групповой или индивидуальной.

Занятия могут проводиться раздельным, поточным или проходным способом.

Используются следующие методы обучения: словесный (команды и распоряжения, указания и инструктаж, описание упражнения, объяснение упражнения, контроль и оценка), наглядный (показ), практический (целостного и расчлененного разучивания, стандартный и переменный), помощи (физической, ориентировочной).

### **3. Материально-техническое оснащение.**

Для технического оснащения занятий необходимы: зал хореографии с зеркалами и хореографическим станком; зал ОФП с жесткими и мягкими матами, гимнастической стенкой, скамейкой; спортивный зал с высоким потолком и ковровым покрытием; гимнастические предметы: скакалки, обручи, мячи, булавы, ленты.

#### 4. Формы подведения итогов.

Наименование раздела	Форма подведения итогов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	Контрольное занятие.
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	Соревнования по ОФП, контрольное занятие, зачетный урок, открытый урок
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	Соревнования по СФП, контрольное занятие, зачетный урок, открытый урок
<b>4. Техническая подготовка</b>	Контрольное занятие, открытый урок, показательные выступления

#### Список литературы:

1. Художественная гимнастика / Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, М: 2003.
2. Винер И. А. Физическая культура. 1-4 кл. Гимнастика. Рабочие программы. (ФГОС), М.: «Просвящение», 2011
3. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования «Гармоничное образование детей средствами гимнастики», М: «Просвящение», 2011
4. Розыченкова Ю.В. Программа отделения художественной гимнастики Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Ивангородская Детско-юношеская спортивная школа» г. Ивангород, 2009
5. Головихин Е.В. Образовательная программа для УДО по художественной гимнастике для учащихся спортивно-оздоровительных групп (СОГ) 4–6 лет, Нижневартовск, 2012
6. Гимнастика / Под редакцией М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова, М.: «Академия», 2001
7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет/Пособие для педагогов дошкольных учреждений, М.: «Владос», 2002
8. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, М., «Академия», 2004
9. Шипилина И. А. Хореография в спорте, Р-на-Д.: «Феникс», 2004