

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 342  
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 342 Невского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 342  
Ю.В. Левкович  
Приказ от «30» августа 2024 г. № 119/2-о

**Левкович Юлия  
Викторовна**

Подписано: Левкович Юлия Викторовна  
DN: cn=Левкович Юлия Викторовна, c=RU,  
o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№ 342 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-  
ПЕТЕРБУРГА, email=j.lewkovich@gmail.com  
Дата: 2024.09.02 10:38:21 +03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Художественная гимнастика. Начальная подготовка-2»  
на 2024/2025 учебный год**

**Срок освоения — 1 год**

Педагог дополнительного образования  
Чистякова Анна Сергеевна

## Пояснительная записка

Направленность программы «Художественная гимнастика»: физкультурно-спортивная.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: девочки, 6 – 8 лет.

1 год обучения— группа начальной подготовки

Порядок набора и формирование учебных групп: приём проводится в форме собеседования с ребёнком и родителями с просмотром физических способностей ребёнка. Допуск врача обязателен. Состав группы постоянный.

Формы и режим занятий: групповая.

Режим занятий:

1 год —3 раза в неделю по 3 часа, всего за год -306 часа.

Наполняемость групп: 15 человек.

Программа курса «Художественная гимнастика» составлена на основе пособия М.Л. Украна, А.М. Шлемина «Гимнастика», Москва, «Физическая культура и спорт», 1977 г.; квалификационной работы М.С. Коваленко «Сюжетные игры и их значение в тренировочных занятиях по художественной гимнастике детей 6 – 8 лет», СПб, Спб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта по специальности 022300, защищена на ГАК в 2007 году.

Актуальность физического воспитания детей раннего возраста в настоящее время неоспорима. Но, несмотря на отработанную систему, педагоги все чаще сталкиваются с нежеланием детей заниматься активной двигательной деятельностью. Причин тому несколько, и одна из них – излишняя заорганизованность системы воспитания, а как следствие – недостаточный учет возрастных особенностей детей. Поэтому общей задачей педагога, решаемой в группах раннего возраста, является создание эмоционального комфорта для детей.

Проведение занятий по художественной гимнастике оказывает большое влияние на желание детей двигаться, особое внимание следует уделять сюжетным играм, так как с их помощью тренировочные занятия становятся эмоционально насыщенными и разнообразными. Таким образом, упражнения становятся для ребенка желанными и достижимыми.

Художественная гимнастика – одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по эстетической гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по эстетической гимнастике формирует, также, общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные.

В процессе занятий по художественной гимнастике изучаются базовые элементы художественной гимнастики, отдельные танцевальные движения, а также комбинации упражнений без предмета и со скакалкой. Выполняя упражнения под музыку, учащиеся развивают слух и чувство ритма, совершенствуя себя в физическом и эстетическом отношении.

Младший школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и развитием детского организма, а также незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды. Дошкольная жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но и психологического и физического развития. При слабости корковых процессов у детей преобладают подкорковые процессы возбуждения, поэтому дети в этом возрасте легко отвлекаются при любых внешних раздражениях. Яркий эмоциональный окрас движений эстетической гимнастики в сочетании с музыкальным сопровождением благотворно влияет на психическое состояние занимающихся. Различные ассоциативные представления, лежащие в основе большинства гимнастических движений, позволяют развивать творческое мышление.

Программа данного курса создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

Программа составлена с учетом графика работы школы.

## Цели и задачи

**Цель:** Содействие физическому и эстетическому развитию детей 6 – 8 лет, а также укреплению их здоровья с помощью упражнений художественной гимнастики в процессе их постоянного усложнения и подготовки к творческой и эстетической деятельности.

### **Задачи :**

#### **Образовательные:**

1. Сформировать общие представления о художественной гимнастике.
2. Обучить базовым элементам художественной гимнастики с предметом и без предмета.
3. Ознакомить детей с простейшими элементами музыкальной грамоты с помощью музыкально-подвижных игр.
4. Обучить комбинациям под музыку без предмета и с предметом.

#### **Развивающие:**

1. Развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
1. Развивать специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.
2. Формировать правильную осанку тела;
3. Уметь выполнять нормативы по эстетической гимнастике первого, второго годов обучения.
4. Разучить и выполнять комбинации под музыку без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч).

#### **Воспитательные:**

1. Привить навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия;
2. Воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера
3. Воспитывать в себе терпение и силу воли. Посредством выполнения домашних заданий и самостоятельных упражнений на растягивание
4. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть основными понятиями художественной гимнастики, понимать ее отличие от других видов спорта, иметь четкое представление о технике выполнения элемента/упражнения по его названию, безошибочно выполнять базовые элементы художественной гимнастики без предмета, владеть основными приемами работы с предметом - скакалка, обруч, мяч, самостоятельно выполнять комбинации и упражнения под музыкальное сопровождение.

### 1-ый год обучения:

- гимнастический шаг;
- галоп;
- волны, взмахи, наклоны;
- равновесие на полупальцах;
- шпагат продольный и поперечный;
- «мостик» из положения лежа;
- «складочка»
- перекаты
- основные приемы владения предметом (скакалка);
- выполнение упражнения без предмета под музыкальное сопровождение.
- «Цапля»
- «Лягушка»

Выполнять нормативные требования по общей физической подготовке (далее ОФП):

- «Сила пресса». Сед из положения лежа на спине, с удержанием ног, руки за голову, за 10 сек выполнить более 8 раз;
- «Сила спины». Из положения лежа на животе, сгибание туловища назад, руки за голову, за 10 сек выполнить более 10 раз
- шпагат с повышенной опоры (от 15 см);
- «мостик» из положения стоя;
- повороты, равновесия и прыжки группы В;
- основы хореографии;
- базовые акробатические упражнения;
- выполнение элементов с предметом (обруч);
- основными приемами владения мячом;
- выполнение упражнения с предметом (скакалкой) под музыкальное сопровождение.

## **Форма подведения итогов**

В конце года на завершающем спортивном празднике проводятся соревнования по многоборью: самостоятельное (индивидуальное) выполнение упражнения без предмета, под музыкальное сопровождение. Оценивание и протоколирование результатов проводится судьями I категории, по действующим правилам художественной гимнастики. Также на спортивном празднике возможны показательные выступления, как вид творческой деятельности, по желанию занимающихся. По окончании курса «художественная гимнастика» на спортивном празднике всем обучающимся выдаются грамоты, по итогам соревнования ученикам, с наилучшими результатами, выдаются дипломы 1-ой, 2-ой и 3-ей степеней.

### **Содержание программы**

#### **1. Вводный урок. Охрана труда.**

##### **Теория:**

- Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- Основы поведения на уроке.
- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

#### **2. Строевые упражнения и фигурная маршировка.**

##### **Теория:**

- объяснение техники выполнения СУ (строевые упражнения);

##### **Практика:**

- приставной шаг;
- шаг галопа;
- подскоки;
- перестроения в колонны по 2, 3, 4

#### **3. Партерная разминка.**

##### **Практика:**

- упражнения на растягивание связок и мышц;
- упражнения на развитие эластичности суставов;
- базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.)

#### **4. Упражнения без предмета.**

##### **Теория:**

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

##### **Практика:**

- наскок прыжок;
- гимнастический разбег и галоп;
- прыжки, повороты группы В в комбинациях;

- комбинации танцевальных элементов без предмета;
- упражнение под музыкальное сопровождение;

## **5. Упражнения с предметом (скакалка)**

### **Теория:**

- Беседа по технике безопасности владения предметом - скакалка;
- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

### **Практика:**

- упражнения со скакалкой:
  - а) базовые движения манипуляции со скакалкой;
  - б) прыжки скрестно и двойные через скакалку;
  - в) простейшие броски;
- комбинация со скакалкой с музыкальным сопровождением

## **6. Базовые элементы с предметом (обруч+мяч).**

### **Теория:**

- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с предметом
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

### **Практика:**

- баланс мяча;
- базовые элементы с мячом (отбивы, восьмерки, каты, перекаты, боски);
- базовые элементы с обручем (вращения, каты, вертушки, броски);
- простейшие комбинации элементов группы В с предметом.

## **7. Основы хореографии.**

### **Теория:**

- расширение знаний о хореографии;
- ее значение в эстетической гимнастике.

### **Практика:**

- 1-ая, 2-ая, 3-ья позиции рук и ног;
- ролеве;
- деми и гранд плие;
- гранд батман и батман тандю.

## **8. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры.**

### **Теория:**

- Беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание;

-Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание

**Практика:**

- фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры;
- провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 15 см

**9. Музыкально-подвижные игры.**

**Теория:**

- Разъяснение правил игры;
- Раскрытие понятия импровизации, задания для творческой деятельности;
- Подведение итогов игровой деятельности

**Практика:**

- игры под музыку;
- пантомима;
- импровизации под музыку.

**10. Базовые акробатические элементы.**

**Теория:**

- Правила техники безопасности;
- Понятие страховки;
- Подробное объяснение техники элементов по частям

**Практика:**

- перекат через плечо в полушпагат;
- «черепашка»;
- перекат на грудь;
- кувырок вперед.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводный урок. Охрана труда	2	2	-
2.	Строевые упражнения и фигурная маршировка	4	2	4
3.	Партерная разминка	16	-	21
4.	Упражнения без предмета	40	9	20
5.	Упражнения с предметом (скакалка)	45	8	31
6.	Базовые элементы с предметом (обруч+мяч)	50	5	23
7.	Основы хореографии	8	4	6
8.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	30	-	43
9.	Музыкально-подвижные игры	3	1	3
10.	Базовые акробатические элементы	13	7	9
11.	Соревнования по ОФП		-	2
12.	Соревнования по СФП		-	2
13.	Открытый урок (по выбору)	2	-	2
<b>Итого:</b>		<b>306</b>	<b>38</b>	<b>268</b>

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности для обучающихся по образовательной программе художественной гимнастики. Знакомство с учащимися. Строевые упражнения и фигурная маршировка. объяснение техники выполнения (строевые упражнения)	3	
2.	Основы хореографии. Расширение знаний о хореографии. 1-ая, 2-ая, 3-ья позиции рук и ног.	3	
3.	Партерная разминка. Упражнения на растягивание связок и мышц.	3	
4.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры. Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	3	
5.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 15 см. Музыкально-подвижные игры. Разъяснение правил игры.	3	
6.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов. Упражнения без предмета. Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом.	3	



7.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 15 см. Упражнения с предметом (скакалка). Раскрытие понятия импровизации, задания для творческой деятельности.	3	
8.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 15 см. Музыкально-подвижные игры. Игры под музыку.	3	
9.	Основы хореографии. Ее значение в художественной гимнастике. Ролеве.	3	
10.	Базовые акробатические элементы. Правила техники безопасности. Понятие страховки. Перекат через плечо в полушпагат.	3	
11.	Упражнения с предметом. Беседа по технике безопасности владения предметом – скакалка. Базовые движения («мельницы»)	3	
12.	Упражнения с предметом (скакалка). Базовые движения манипуляции со скакалкой. Партерная разминка. Базовые элементы партерной разминки (шпагаты).	3	
13.	Строевые упражнения и фигурная маршировка. Объяснение техники выполнения (строевые упражнения. Подскоки.	3	
14.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°.	3	
15.	Базовые элементы с предметом (мяч). Словесное объяснение техники выполнения упражнений с предметом. Базовые элементы с мячом (отбивы, восьмерки).	3	
16.	Основы хореографии. Деми и гранд плие. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры.	3	
17.	Базовые акробатические элементы. Подробное объяснение техники элементов по частям. Перекат на грудь.	3	
18.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 15 см. Строевые упражнения и фигурная маршировка. Перестроения в колонны по 2, 3, 4.	3	
19.	Упражнения без предмета. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Комбинации танцевальных элементов без предмета.	3	
20.	Упражнения без предмета. Наскок прыжок. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 15 см.	3	

21.	Музыкально-подвижные игры. Пантомима. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры.	3	
22.	Базовые элементы с предметом (обруч+мяч). Простейшие комбинации элементов группы В с предметом. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры.	3	
23.	Упражнения без предмета. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Прыжки, повороты группы В в комбинациях.	3	
24.	Основы хореографии. Расширение знаний о хореографии. Гранд батман и батман тандю.	3	
25.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры. Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	3	
26.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 15 см. Основы хореографии. Гранд батман и батман тандю.	3	
27.	Упражнения без предмета. Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом. Упражнение под музыкальное сопровождение.	3	
28.	Базовые элементы с предметом (обруч). Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. базовые элементы с обручем (вращения, каты, вертушки, броски).	3	
29.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Повышенной опоры более 15 см. Упражнения без предмета. Прыжки, повороты группы В в комбинациях.	3	
30.	Упражнения без предмета. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Прыжки, повороты группы В в комбинациях.	3	
31.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов. Упражнения без предмета. Упражнение под музыкальное сопровождение.	3	
32.	ОФП Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры.	3	
33.	Упражнения с предметом (скакалка). Прыжки скрестно и двойные через скакалку. Партерная разминка. Базовые элементы партерной разминки.	3	
34	Базовые элементы с предметом (мяч). Словесное объяснение техники выполнения упражнений с предметом. Базовые элементы с мячом (отбивы, восьмерки, каты, перекаты, боски).	3	

35.	Упражнения с предметом (скакалка). Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом. Простейшие броски.	3	
36	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности для обучающихся по образовательной программе художественной гимнастики. Упражнения без предмета. Упражнение под музыкальное сопровождение.	3	
37	Упражнения с предметом (скакалка). Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом. Упражнения со скакалкой.	3	
38	Базовые акробатические элементы. Понятие страховки. Перекат на грудь.	3	
39.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Повышенной опоры более 15 см. Упражнения с предметом (скакалка). Простейшие броски.	3	
40.	Открытый урок. Упражнения без предмета. Наскок прыжок.	3	
41.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры. Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	3	
42.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Повышенной опоры более 15 см. Упражнения с предметом (скакалка). Простейшие броски.	3	
43.	Базовые элементы с предметом (обруч+мяч). Базовые элементы с мячом (отбивы, восьмерки, каты, перекаты, боски); Базовые элементы с обручем (вращения, каты, вертушки, броски);	3	
44.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°, Партерная разминка. Базовые элементы партерной разминки.	3	
45.	Базовые акробатические элементы. Подробное объяснение техники элементов по частям. Кувырок вперед.	3	
46.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 15 см. Упражнения с предметом. Базовые движения («мельницы»)	3	
47.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Повышенной опоры более 15 см. Упражнения без предмета. упражнение под музыкальное сопровождение.	3	
48.	Базовые элементы с предметом (обруч+мяч). Словесное объяснение техники выполнения упражнений с предметом. Простейшие комбинации элементов группы В с предметом.	3	
49.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов. Упражнения с предметом (скакалка). Комбинация со скакалкой с музыкальным	3	

	сопровождением.		
50.	Базовые элементы с предметом (обруч+мяч). Базовые элементы с мячом (отбивы, восьмерки, каты, перекаты, боски); Базовые элементы с обручем (вращения, каты, вертушки, броски);	3	
51.	Базовые акробатические элементы. Понятие страховки. Перекат на грудь.	3	
52.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Повышенной опоры более 15 см. Базовые акробатические элементы. Перекат через плечо в полушпагат. Перекат на грудь.	3	
53.	Партерная разминка. Упражнения на растягивание связок и мышц. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры.	3	
54.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Повышенной опоры более 15 см. Упражнения с предметом (скакалка). Базовые движения манипуляции со скакалкой.	3	
55.	Базовые элементы с предметом (обруч+мяч). Простейшие комбинации элементов группы В с предметом. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Повышенной опоры более 15 см.	3	
56.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°, Упражнения с предметом (скакалка). Простейшие броски.	3	
57.	Базовые элементы с предметом (мяч). Словесное объяснение техники выполнения упражнений с предметом. Базовые элементы с мячом (отбивы, восьмерки, каты, перекаты, броски).	3	.
58.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов. Упражнения с предметом (скакалка). Комбинация со скакалкой с музыкальным сопровождением.	3	
59.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры. Базовые акробатические элементы. Черепашка.	3	
60	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры. Партерная разминка. Упражнения на растягивание связок и мышц.	3	
61	Базовые элементы с предметом (мяч). Базовые элементы с мячом (отбивы, восьмерки). Партерная разминка. Базовые элементы партерной разминки.	3	
62.	Упражнения с предметом (скакалка). Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом. Простейшие броски.	3	
63.	СФП. Партерная разминка. Базовые элементы партерной разминки.	3	
64.	Упражнения без предмета. Упражнение под музыкальное сопровождение. Специальные	3	

	упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°,		
65.	Упражнения с предметом (скакалка). Прыжки скрестно и двойные через скакалку. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°,	3	
66.	Упражнения с предметом (скакалка). Базовые движения манипуляции со скакалкой. Простейшие броски.	3	
67.	Упражнения с предметом (скакалка). Базовые движения манипуляции со скакалкой. Простейшие броски. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Повышенной опоры более 15 см.	3	
68.	Упражнения с предметом (скакалка). Простейшие броски. Упражнения без предмета. Упражнение под музыкальное сопровождение.	3	
69.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°, Упражнения без предмета. Упражнение под музыкальное сопровождение.	3	
70.	Упражнения с предметом (скакалка). Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом. Простейшие броски.	3	
71.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 15 см. Строевые упражнения и фигурная маршировка. Перестроения в колонны по 2, 3, 4.	3	
72.	Базовые элементы с предметом (обруч+мяч). Простейшие комбинации элементов группы В с предметом. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры.	3	
73.	Основы хореографии. Расширение знаний о хореографии. Гранд батман и батман тандю.	3	
74.	Упражнения с предметом (скакалка). Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом. Упражнения со скакалкой.	3	
75.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры. Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	3	
76.	Базовые элементы с предметом (обруч+мяч). Базовые элементы с мячом (отбивы, восьмерки, каты, перекаты, боски); Базовые элементы с обручем (вращения, каты, вертушки, броски);	3	
77.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°, Упражнения с предметом (скакалка). Простейшие броски.	3	
78.	Упражнения без предмета. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.	3	

	Прыжки, повороты группы В в комбинациях.		
79.	Базовые акробатические элементы. Понятие страховки. Перекат на грудь.	3	
80	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 15 см. Строевые упражнения и фигурная маршировка. Перестроения в колонны по 2, 3, 4.	3	
81.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов. Упражнения без предмета. Упражнение под музыкальное сопровождение.	3	
82.	Базовые элементы с предметом (обруч+мяч). Базовые элементы с мячом (отбивы, восьмерки, каты, перекаты, боски); Базовые элементы с обручем (вращения, каты, вертушки, броски);	3	
83.	СФП. Партерная разминка. Базовые элементы партерной разминки.	3	
84.	Базовые акробатические элементы. Подробное объяснение техники элементов по частям. Кувырок вперед.	3	
85.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 15 см. Упражнения с предметом. Базовые движения («мельницы»)	3	
86.	Базовые элементы с предметом (обруч+мяч). Базовые элементы с мячом (отбивы, восьмерки, каты, перекаты, боски); Базовые элементы с обручем (вращения, каты, вертушки, броски);	3	
87.	Упражнения с предметом (скакалка). Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом. Простейшие броски.	3	
88.	Партерная разминка. Упражнения на растягивание связок и мышц. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры.	3	
89.	Упражнения без предмета. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Прыжки, повороты группы В в комбинациях.	3	
90.	Упражнения с предметом (скакалка). Простейшие броски. Упражнения без предмета. Упражнение под музыкальное сопровождение.	3	
91.	Упражнения без предмета. Упражнение под музыкальное сопровождение. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°,	3	
92.	Упражнения без предмета. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Комбинации танцевальных элементов без предмета.	3	
93.	ОФП Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры.	3	

94	Базовые элементы с предметом (обруч+мяч). Базовые элементы с мячом (отбивы, восьмерки, каты, перекаты, боски); Базовые элементы с обручем (вращения, каты, вертушки, броски);	3	
95.	Базовые элементы с предметом (обруч+мяч). Базовые элементы с мячом (отбивы, восьмерки, каты, перекаты, боски); Базовые элементы с обручем (вращения, каты, вертушки, броски);	3	
96	Упражнения без предмета. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Прыжки, повороты группы В в комбинациях.	3	
97	Упражнения без предмета. Упражнения с предметом (скакалка).	3	
98.	Упражнения с предметом (скакалка). Прыжки скрестно и двойные через скакалку. Партерная разминка. Базовые элементы партерной разминки.	3	
99.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 15 см. Музыкально-подвижные игры. Игры под музыку.	3	
100.	Упражнения без предмета. Упражнения с предметом (скакалка).	3	
101.	Упражнения с предметом (скакалка). Упражнения со скакалкой. Открытый урок.	3	
102	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Провис в положении шпагат более 180°, Упражнения с предметом (скакалка). Простейшие броски.	3	
	Итого за год:	306 часа	

**Методическое обеспечение образовательной программы  
«Эстетическая гимнастика» в виде таблицы:**

№	Тема	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактические материалы	Формы подведения итогов
1	Техника безопасности	Занятие, беседа, лекция	Познавательные рассказ, беседа, объяснение	Памятка, Таблицы	опрос
2	Строевые упражнения и фигурная маршрутовка	Занятие, Игра	Познавательные: рассказ, объяснение техники, пояснение Эмоциональные: игровой метод Практические: показ	Предметы, музыкальное сопровождение	Сдача на оценку, открытый урок

3	Партерная разминка	Занятие	Эмоциональные: поощрение, порицание индивидуальный подход	Наколенники	Открытый урок, спортивный праздник
4	Упражнения без предмета	Занятие	Познавательные: объяснение, пояснение Эмоциональные: поощрение, показ наблюдение	Таблицы, музыкальное сопровождение	Открытый урок, соревнования, спортивный праздник
5	Упражнение с предметом	Занятие	Практические: показ, Познавательные: рассказ, объяснение техники Эмоциональные: игровой метод	Скакалка, обруч, мяч	Открытый урок, соревнования, спортивный праздник, концерты
6	Упражнения у опоры (гибкость +сила)	Занятие	Познавательные: рассказ наблюдение Эмоциональные: порицание, игровой метод	Шведская стенка	Сдача нормативов, соревнования
7	Упражнения на развитие координации	занятие	Практические: показ индивидуальный подход Познавательные: объяснение техники Эмоциональные: игровой метод, поощрение	Скамейка, маты, скакалки	Спортивный праздник, открытый урок
8	Специальные упражнения на растягивание	Занятие	Индивидуальный подход Эмоциональные: порицание, поощрение	Наколенники, повышенная опора (скамейка)	Сдача нормативов, соревнования
9	Акробатические упражнения	Занятие	Познавательные: объяснение техники, пояснение Эмоциональные: поощрение,	Маты, шведская стенка, скамейка	Соревнования, открытый урок, концерт



			порицание, создание ситуации успеха		
10	Хореография	Занятие	Практические: показ Познавательные: рассказ, объяснение техники, наблюдение	Шведская стенка	Открытый урок
11	Специфические упражнения (наклоны, равновесия, прыжки, повороты)	Занятие	Познавательные: рассказ, объяснение техники Эмоциональные: Порицание	Таблица, иллюстрации, Видеозаписи	Открытый урок
12	Танцевальные движения	Занятие, творческая встреча	Познавательные: опора на жизненный опыт Словесные: рассказ, пояснение, объяснение техники Практические: показ Эмоциональные: поощрение, порицание, создание ситуации успеха	Фотографии, иллюстрации, видеозаписи	Соревнования, концерт
13	История художественной гимнастики	Лекция, занятие, экскурсия	Познавательные: опора на жизненный опыт Словесные: рассказ, беседа	Иллюстрации, Видеозапись	Открытый урок
14	Музыкально-подвижные игры	Занятие Игра	Познавательные: объяснение, игровой Эмоциональные: поощрение	Музыкальное сопровождение	Спортивные праздники
15	Подготовка к соревнованиям	Занятие	Индивидуальный подход Словесные: пояснения Социальные: создание ситуации	Музыкальное сопровождение	Открытый урок

			коллективного успеха		
--	--	--	-------------------------	--	--

### **Материально-техническое оснащение:**

- Спортивный зал 250 кв.м.;
- Ковер (жесткий ворс, размер 14\*14м)-1 шт,
- Маты гимнастические;
- Шведская стенка;
- Скакалки (15 шт, 3м);
- Звуковоспроизводящая аппаратура;
- Музыкальные CD и MP-3-диски:
  - Сборники детской музыки из мультфильмов;
  - Собрание классической музыки;
  - Сборники народно-характерной музыки;
  - Сборники современной музыки.

### Список рекомендуемой литературы для педагогов:

1. Художественная гимнастика - учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
2. Л.А.Карпенко, и.А.Винер, В.А.Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС,СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.
3. Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.
4. Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие.
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
6. Ю.Ф. Курамшин Теория и методика физической культуры. – Москва, «Советский спорт», 2003 г.
7. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб, 2001 г.

### Список рекомендуемой литературы для детей:

1. Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать".
2. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
3. О.Г. Киевская, Венгерова Н.Н. методические рекомендации "Ритмическая гимнастика для детей младших классов, проживающих в условиях Кольского Заполярья", Мурманск, 2001.
4. Мир художественной гимнастики – журнал, выпуск №1-10: зарегистрирован в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций, св-во ПИ №77 – 11563, от 14 января 2002 г.
5. Л.В. Останко Развивающая гимнастика для дошкольников. Для детей 3-6 лет.-серия: готовимся к школе – Спб, «Литера», 2006 г.
6. Г.А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: пособие для воспитателей дошкольных учреждений, детей и их родителей: Спб, «Айрис-пресс», 2006 г.
7. Электронный журнал по художественной гимнастике: [rsgmagazine.h1.ru/](http://rsgmagazine.h1.ru/)
8. Электронный журнал художественной гимнастике: [www.rsgmag.ru](http://www.rsgmag.ru)