

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГЛАЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
МБОУ Глазовская СОШ  
(протокол от 27.04.2024 № 3 )

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Глазовская СОШ  
27.04.2024 Л.Е. Лейман



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы:** 1 год

**Вид программы:** модифицированная

**Уровень:** стартовый

**Возраст обучающихся:** 6 - 10 лет

**Составитель:** Антонова Наталья Борисовна

**Должность:** педагог дополнительного образования

**ID программы в Навигаторе:** 21583

село Глазовка, Ленинский район  
2024 г.

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую**  
**программу «Художественная гимнастика»**  
**(физкультурно – спортивной направленности),**  
**реализуемую в МБОУ Глазовская СОШ, представленную**  
**Антоновой Н.Б., педагогом дополнительного образования**  
**Муниципального бюджетного образовательного учреждения**  
**«Глазовская средняя общеобразовательная школа»**  
**Ленинского района Республики Крым**

Представленная программа содержит все структурные компоненты, содержание которых раскрыты в полном объеме.

Структура программы выдержана, все разделы прописаны чётко, конкретно. Содержание программы носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии детей школьного возраста.

Художественная гимнастика играет важную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» заключается в системном использовании педагогических методов, приемов, форм работы, выборе средств, которые укрепляют здоровье, улучшают умственное, физическое и эмоциональное состояние детей; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой.

Программа тщательно продумана, профессионально выстроена, имеет логическую последовательность грамотный язык изложения.

Данная программа соответствует требованиям и может быть реализована в системе дополнительного образования.

Рецензент: заместитель директора по УВР Абжелова А.Д



## РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» является *модифицированной*. Методологическую основу программы составила дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика», разработанная педагогом дополнительного образования Молодцовой Людмилой Алексеевной, принятая педагогическим советом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества» (протокол № 3 от 30 мая 2023 года), утверждённая директором МБУДО ЦРТДЮ от 31 мая 2023 г., программа имеет модификации и дополнения исходя из требований образовательного учреждения, на базе которого она используется.

Основой разработки данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является следующая нормативно-правовая база:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

- Устав МБОУ Глазовская СОШ;

- Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Глазовская средняя общеобразовательная школа» Ленинского района Республики Крым, утвержденная приказом МБОУ Глазовская СОШ от 10.01.2023 года № 39.

**Направленность программы** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» имеет физкультурно – спортивную направленность. Программа направлена на физическое развитие детей, способствует оздоровлению, улучшению физической подготовленности учащихся.

**Актуальность** данной программы в том, что сегодня художественная гимнастика играет важную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная

ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции. Художественная гимнастика способствует не только оздоровлению, улучшению физической подготовленности, но и выработке культуры движений, и навыков координации и воспитанию музыкальности, чувства ритма и формированию эстетического вкуса.

**Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** отражается в ее комплексности, что обеспечивает единство двух компонентов: художественно – эстетического и физкультурно – спортивного развития.

**Отличительная особенность** программы заключается, в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа дает возможность заниматься Художественной гимнастикой с «нуля» детям с разными физическими способностями.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» заключается в системном использовании педагогических методов, приемов, форм работы, выборе средств, которые укрепляют здоровье, улучшают умственное, физическое и эмоциональное состояние детей; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой.

Образовательный процесс основывается на следующих принципах: принцип научности, принцип систематичности, принцип доступности учебного материала, принцип наглядности, принцип сознательности и активности, принцип индивидуализации.

Разнообразие учебного материала позволяет применять на занятиях различные методы обучения: частично-поисковый, проблемный, объяснительно-иллюстративный, наглядный, словесный, практический.

**Адресат программы** По программе могут обучаться дети в возрасте от 6 до 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

В младшем школьном возрасте учащиеся располагают значительными резервами развития. Начинает интенсивно развиваться костная и мышечная системы, а значит, особое внимание педагогу стоит уделить осанке. В этом возрасте у детей есть свои особенности в организации движения. Им намного проще выполнять размашистые, крупные движения, мелкая техника даётся им очень тяжело.

Несмотря на то, что у детей растёт физическая выносливость, на психологическом уровне они не могут долго концентрировать внимание на чём-то одном, не умеют ещё сосредотачиваться, в результате чего интерес быстро угасает, они очень быстро утомляются. Поэтому занятие не должно быть эмоционально перенасыщено, объём материала должен быть ограничен их физическими возможностями. Это необходимо учитывать, меняя формы

деятельности в течение занятия, чередовать серьезную деятельность с игровыми формами обучения, чтобы переключить и удержать внимание учащихся.

В этом возрасте ребенок становится самостоятельным, переживает свою уникальность, он осознает себя личностью, стремится к совершенству.

Формирование групп на стартовый уровень осуществляется без вступительных испытаний.

**Объем и срок освоения программы** Данная программа реализуется в течение одного учебного года: 36 недель (I полугодие – 17 недель, II полугодие – 19 недель) и рассчитана на 72 часа.

**Уровень программы – стартовый** Данный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Форма обучения** – очная. Занятия проводятся в очной форме, возможно с применением дистанционных технологий и электронных образовательных ресурсов.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Состав группы – постоянный.

В течение учебного года возможны отчисления и зачисления отдельных учащихся. Причинами для отчисления могут быть частые пропуски по болезни (более 50% занятий) и связанное с этим отставание по учебной программе, систематические серьезные нарушения правил поведения, а также личное желание учащегося и/или его родителей (опекунов). Зачисление новых учащихся осуществляется в случае появления вакантных мест.

В зависимости от поставленных целей используются различные типы занятий: занятие -тренировочное; занятие-репетиция; игра; открытое занятие.

Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор ДО РК» с последующим предоставлением заявления родителем (законным представителем) и согласия на обработку персональных данных в письменном виде, а также медицинской справки, позволяющей находиться в детском коллективе, заниматься выбранным видом деятельности.

#### **Режим занятий**

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором

МБОУ Глазовская СОШ, включая каникулярное время.

Общее количество часов в год - 72 часа.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Во время перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления глаз и т.д. выполняются комплексы упражнений.

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

Организация воспитательной работы

Воспитательные мероприятия проводятся педагогом не реже одного раза в месяц, продолжительностью до 40 минут. Воспитательные мероприятия не включаются в расписание учебных занятий.

Родительские собрания проводятся не менее 2 раз в год.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель:** создание условий для гармоничного физического развития учащихся средствами художественной гимнастики.

**Задачи программы:**

**Образовательные задачи:**

- формировать представление о художественной гимнастике;
- обучить детей различным видам ходьбы, бега и прыжков, гимнастическим и акробатическим упражнениям;
- научить согласовывать движения с музыкой;
- формировать умения представлять в игре различные образы и передавать в движении характер;
- формировать навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;

**Развивающие задачи:**

- развивать у детей координацию движений, гибкость, силу, выносливость;
- содействовать развитию творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, памяти, внимания);

**Воспитательные задачи:**

- способствовать формированию у детей устойчивого интереса к занятиям, выразительности движений;
- формировать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

## **1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ**

**Цель воспитательной работы:** создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

**Задачи воспитательной работы:**

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- воспитывать физическую культуру учащихся;
- воспитывать чувство ответственности и исполнительности;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

**Ожидаемые результаты:**

- вовлечение большого числа учащихся в деятельность данного направления и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

**Формы проведения воспитательных мероприятий:** беседа, игра, викторина, конкурс, обучающие занятия.

**Методы воспитательного воздействия:** словесные, практические и др.

Воспитательная работа в рамках программы «Художественная гимнастика» направлена на развитие познавательной, эстетической и нравственной культуры учащихся.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в различных мероприятиях: концертах, конкурсных программах, беседах и т.д.

Для выполнения воспитательных задач педагогом разрабатывается план воспитательной работы объединения.

## 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1.4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название разделов, тем	количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. ОТ и ТБ. Санитарно-гигиенические требования на занятиях	2	2		входной контроль
2	<b>Модуль I. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	
2.1	Художественная гимнастика как вид спорта. Личная гигиена обучающихся. Профессия-Тренер по художественной гимнастике.	2	2		наблюдение
2.2	Хореографическая подготовка.	4	1	3	наблюдение
2.3	Музыкально ритмические занятия.	4	1	3	наблюдение
2.4	Упражнения на развитие гибкости, пластики.	4	1	3	наблюдение
2.5	Акробатические упражнения	4	1	3	наблюдение
2.6	Упражнения с лентой.	4	1	3	наблюдение
2.7.	Упражнения с обручем.	4	1	3	наблюдение
2.8	Упражнения с мячом.	4	1	3	промежуточный контроль
2.9	Упражнения со скакалкой.	4	1	3	наблюдение
3	<b>Модуль II. «Гимнастический этюд»</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	наблюдение
3.1	Основы ЗОЖ. Основы страховки и само страховки при выполнении упражнений.	2	2	0	

3.2	Комплекс упражнений с лентой	6	1	5	наблюдение
3.3	Комплекс упражнений с обручем	6	1	5	наблюдение
3.4	Комплекс упражнений с мячом	6	1	5	наблюдение
3.5	Комплекс упражнений со скакалкой	4	1	3	наблюдение
3.6	Гимнастический этюд без предмета	4	1	3	наблюдение
3.7.	Гимнастический этюд с предметами	6	1	5	
<b>4.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	итоговый контроль
	<b>итого:</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

#### 1.4.2. Содержание учебного плана

**Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. ОТ и ТБ. Санитарно-гигиенические требования на занятиях – 2 ч. (теория – 2ч.)**

Теория: Знакомство с обучающимися. Охрана труда и техника безопасности. Санитарно-гигиенические требования на занятиях.

Форма аттестации/контроля: входной контроль

**МОДУЛЬ 1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 34 ч. (теория – 10 ч., практика – 24 ч.)**

**2.1. Художественная гимнастика как вид спорта – 2ч. (теория – 2ч.)**

Теория: знакомство с терминологией гимнастических упражнений, краткая характеристика. Гигиена занятий, одежда, обувь и прическа гимнастического инвентаря. Профессия - Тренер по художественной гимнастике.

Форма аттестации/контроля: наблюдение

**2.2. Хореографическая подготовка – 4ч. (теория – 1ч., практика – 3ч.)**

Теория: Упражнения по хореографии необходимы учащимся для владения школой движений.

Практика: ходьба, бег под музыку. Упражнения на согласования движений с музыкой. Музыкальные игры. Движения рук и ног по позициям у опоры.

Форма аттестации/контроля: наблюдение

**2.3. Музыкально-ритмические движения – 4ч. (теория – 1ч., практика – 3ч.)**

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

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

Форма аттестации/контроля: наблюдение

**2.4. Упражнения на развитие гибкости, пластики – 4ч.(теория – 1ч., практика – 3ч.)**

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

Практика: акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост, кувырок вперед и назад «шпагат». Упражнения «Волна» туловищем, руками и ногами.

Пружинные движения руками и ногами в сочетании гимнастическими упражнениями. Виды равновесия.

Форма аттестации/контроля: наблюдение

### **2.5. Акробатические упражнения - 4ч. (теория – 1ч., практика – 3ч.)**

Теория: акробатика как составная часть художественной гимнастики.

Практика: стойка на руках, переворот боком, «мост» из положения стоя; «шпагат».

Форма аттестации/контроля: наблюдение

### **2.6. Упражнения с лентой – 4ч. (теория – 1ч., практика – 3ч.)**

Теория: умение слитно распределять движения в пространстве, в определенном темпе.

Практика: махи, круги «змейки», спирали и восьмерки в различных направлениях и плоскостях в сочетании с танцевальными движениями. Бег вперед и прыжки через горизонтальную «змейку» по полу. Прыжковые упражнения с лентой.

Форма аттестации/контроля: наблюдение

### **2.7. Упражнения с обручем – 4ч. (теория – 1ч., практика – 3ч.)**

Теория: влияние упражнений с обручем на формирование правильной осанки.

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

Форма аттестации/контроля: наблюдение

### **2.8. Упражнения с мячом – 4ч. (теория – 1ч., практика – 3ч.)**

Теория: влияние упражнения с мячом на формирование ловкости.

Практика: бросок мяча левой рукой под поднятую вперед правую и ловля мяча правой рукой. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.

Форма аттестации/контроля: промежуточный контроль

### **2.9. Упражнения со скакалкой – 4ч. (теория – 1ч., практика – 3ч.)**

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

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

Форма аттестации/контроля: наблюдение

**МОДУЛЬ II. «ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЭТЮД» - 34 ч. (теория – 8 ч., практика – 16ч.)**

**3.1. Основы здорового образа жизни. Основы страховки при выполнении акробатических элементов. – 2 ч. (теория – 2ч.)**

Теория: режим дня и питание гимнасток. Врачебный контроль и самоконтроль. Способы и приемы страховки и самостраховки.

### **3.2. Комплекс упражнения с лентой – 6ч. (теория – 1 ч., практика – 5ч.)**

Теория: особенности выполнения упражнений с лентой.

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

Спиралью лентой горизонтальные и вертикальные в движении.

Перешагивания и прыжки через ленту. «Мост» с лентой. «Шпагат» с лентой. Комбинации из упражнений с лентой под музыкальное сопровождение.

Форма аттестации/контроля: наблюдение

### **3.3. Комплекс упражнения с обручем – 6ч. (теория – 1 ч., практика – 5ч.)**

Теория: использование обруча для создания художественного образа.

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

Форма аттестации/контроля: наблюдение

### **3.4. Комплекс упражнений с мячом – 6ч. (теория – 1 ч., практика – 5ч.)**

Теория: влияние упражнения с мячом на формирование ловкости.

Практика: бросок мяча левой рукой под поднятую вперед правую и ловля мяча правой рукой. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.

Форма аттестации/контроля: наблюдение

### **3.5. Комплекс упражнения со скакалкой – 4ч. (теория – 1 ч., практика – 3ч.)**

Теория: правила выполнения упражнений со скакалкой.

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

Форма аттестации/контроля: наблюдение

### **3.6. Гимнастический этюд без предмета – 4ч. (теория – 1 ч., практика – 3ч.)**

Теория: особенности выполнения индивидуальных и групповых программ.

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

Форма аттестации/контроля: наблюдение

### **3.7. Гимнастический этюд с предметами – 6ч. (теория – 1 ч., практика – 5ч.)**

Теория: особенности выполнения индивидуальных программ.

Практика: Разработка индивидуальных, парных и групповых произвольных программ с предметами: лента, мяч, обруч, скакалка. Использование двух предметов в одной танцевальной программе.

Форма аттестации/контроля: наблюдение

### **Итоговое занятие – 2ч. (практика – 2ч.)**

Форма аттестации/контроля: итоговый контроль

## **1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу освоения первого модуля учащиеся овладевают знаниями:

- влияние занятий художественной гимнастикой на рост и физическое развитие занимающихся;

- комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений;

К концу освоения первого модуля овладеют практикой:

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

К концу освоения второго модуля дети овладевают знаниями:

- упражнения способствующие формированию правильной осанки.

К концу освоения второго модуля владеют практикой:

- выполнять акробатические упражнения в сочетании с основными упражнениями художественной гимнастики;
- выполнять комбинации упражнений с предметами( этюд).

#### **Личностные:**

- сформируют устойчивый интереса к занятиям, выразительности движений;
- сформируют личностные качества (целеустремленность, ответственность);
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

#### **Метапредметные:**

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, памяти, внимания);

#### **Предметные результаты:**

- сформируют представления о художественной гимнастике;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими и акробатическими упражнениями;
- научатся согласовывать движения с музыкой.
- приобретут умения представлять в игре различные образы и передавать в движении характер;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**Календарный учебный график** программы составлен с учётом годового календарного графика МБОУ Глазовская СОШ и учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны жизни и здоровья и нормам СанПиНа.

Программа рассчитана на 72 учебных часа, 36 недель, I полугодие – 17 недель, II полугодие – 19 недель. Начало занятий – сентябрь 2024 года, окончание занятий – май 2025 года. Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ Глазовская СОШ, включая каникулярное время.

При необходимости с целью вычитки программного материала в полном объеме учебный год может быть продлен (с учетом требований п.п. 1, п.6, ст. 28 Закона «Об образовании в Российской Федерации»).

В случае вычитки программы до окончания учебного года в оставшиеся даты проводятся занятия воспитательного и общеразвивающего характера

Месяц	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
Количество учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Количество часов в неделю	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Аттестация/ формы контроля	Входной контроль	Наблюдение	Промежуточный контроль	Наблюдение	Итоговый контроль.																																
Количество часов в месяц	8				10					8				8				6				8				8				8				8			
Объем учебной нагрузки на учебный год составляет 72 часа																																					

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Материально-техническое обеспечение:**

Для проведения занятий используется просторный, регулярно проветриваемый зал для занятий художественной гимнастикой.

**Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:** ноутбук, колонки, гимнастические коврики, скакалки, ленты для художественной гимнастики, мячи для художественной гимнастики, обручи гимнастические, гантели, гимнастические палки.

**Информационное обеспечение.** Во время занятий и информационно-просветительских мероприятий используются обучающие видеофильмы и видеоролики, дидактические материалы: иллюстрации и схемы, учебные пособия, практические работы, таблицы, схемы, интернет-ресурсы и т.п.

Интернет источники:

1. Государственные информационные ресурсы
  - Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
  - Официальный сайт Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым <https://monm.rk.gov.ru/ru/index>
2. Информационно-коммуникационные педагогические платформы:
  - «Сферум» <https://sferum.ru/?p=start>
  - Навигатор дополнительного образования Республики Крым <https://xn--82kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/>
3. Образовательные порталы:
  - Российское образование <http://www.edu.ru>
  - Инфоурок <https://infourok.ru/>

### **Кадровое обеспечение:**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее педагогическое образование, иметь практические навыки по направлению «Художественная гимнастика».

Педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную, общеразвивающую программу должен соответствовать требованиям профстандарта "Педагог дополнительного образования".

Вспомогательный кадровый состав при реализации данной программы не требуется.

**Методическое обеспечение** программы включает в себя: методическую литературу и методические разработки для обеспечения образовательного и воспитательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, годовой план воспитательной работы, сценарии воспитательных мероприятий, дидактический материал и т.д.), является приложением к программе, а также является образцом для разработки учебно-воспитательного комплекса. Оригиналы хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

Разнообразие учебного материала позволяет применять на занятиях различные методы обучения и воспитания: объяснительно-иллюстративный, наглядный, словесный, практический.

Формы проведения занятий: занятие -тренировочное; занятие-репетиция; игра; открытое занятие.

Образовательный процесс основывается на следующих принципах: принцип научности; принцип систематичности; принцип доступности учебного материала; принцип наглядности; принцип сознательности и активности; принцип прочности; принцип индивидуализации.

#### **Алгоритм учебного занятия:**

1. Организационная часть (приветствие)
2. Подготовительная часть (подготовка детей к основной части, разминка).
3. Основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем).
4. Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).
5. Подведение итогов (анализ урока, рефлексия)

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: входной, текущий, промежуточный, итоговый контроль.

**Входной контроль** осуществляется в начале учебного года и направлен на диагностику начального уровня подготовки детей.

**Текущий контроль** ведётся на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения практического задания; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путём итогового обсуждения, анализа выполненных заданий.

**Промежуточный контроль** проводится в середине года по итогам полугодия.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года по следующим показателям: знание правил безопасности на занятиях, термины и понятия выполнение упражнения без предмета, упражнения с предметами, участие в соревнованиях.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** наблюдения при отработке упражнений, текущая оценка достигнутого самим ребенком, экспертные оценки, независимые характеристики (отзывы родителей, педагогов, зрителей), анализ продуктивной деятельности, участие в конкурсах по художественной гимнастике, выступления).

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.** Для предъявления демонстрации образовательных результатов по программе используется: диагностические материалы, которые позволяют определить количество учащихся чел./%, полностью освоивших дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, освоивших программу в

необходимой степени, не освоивших программу; определить уровень усвоения программы (высокий, достаточный, низкий); открытое занятие; показательное выступление; фото- и видеоотчеты

**Критерии оценки уровня обученности обучающихся:**

<b>Показатели</b>	<b>Критерии по уровням</b>		
	<b>Высокий (3балла)</b>	<b>Средний(2балла)</b>	<b>Низкий (1балл)</b>
<b>Правила безопасности на занятиях. Термины и понятия</b>	Знает и успешно применяет в практической деятельности правила безопасности на занятиях. Владеет в рамках программы, терминами и понятиями в области художественной гимнастики. Самостоятельно применяет знания в практической деятельности.	Знает правила безопасности на занятиях, при применении в практической деятельности испытывает небольшие затруднения. Владеет в рамках программы, терминами и понятиями в области художественной гимнастики. При применении знаний в практической деятельности необходима помощь педагога.	Знает правила безопасности на занятиях, при применении в практической деятельности испытывает затруднения. При применении в практической деятельности терминов и понятий испытывает затруднения
<b>Упражнения без предмета</b>	Самостоятельно и технически грамотно выполняет упражнения без предмета	Допускает неточности при выполнении упражнений.	Выполнение упражнений вызывает затруднения
<b>Упражнения с предметами</b>	Самостоятельно и технически грамотно выполняет упражнения со скакалкой, мячом и обручем.	Допускает неточности при выполнении упражнений.	Выполнение упражнений вызывает затруднения
<b>Участие в соревнованиях</b>	Показал высокие результаты на соревнованиях различного уровня.	Принимал участие в соревнованиях различного уровня.	Принимал участие в соревнованиях внутри объединения.

## 2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагогов:

- Крючек Е. С. , Терехина Р. Н. , Степанова И. А. , и др., Теория и методика обучения базовым видам спорта, Печатные учебные издания, 2019 – 320 с.
- Крючек Е. С. , Супрун А. А., Мальнева А. С. , Медведева Е. Н., Винер-Усманова И. А. , Семибратова И. С. , Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики: «волны», Спорт, 2020 – 154 с.
- Крючек Е.С., Сиротина Е.С., Капронова О.С. Теория и методика художественной гимнастики «Комбинированные элементы» Спорт, 2024г. 304 с.
- Лебедихина Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания, Издательство Уральского университета, 2021. – 112 с.
- Пшеничникова Г. Н., Власова О. П .Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013 – 33 с.

### Для учащихся:

- Вера — твой пропуск к пьедесталу. 33 спортивные истории от Я до А Автор: Вера Бирюкова Издательство: АСТ, 2021 – 260 с.
- Жизнь моя — моя гимнастика Автор: Ольга Буянова, Иркутск, 2020 г.

### Для родителей

- Аверкович Э.П., Вариченко Л.Л. Диалоги о художественной гимнастике. Осмысление эволюции популярного вида спорта в форме воспоминаний, Москва, 2007 – 256 с.
- Барчукова, И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчукова, В.Я. Кикотия. – Москва : Юнити, 2017. – 288 с.

### Дополнительная литература:

- Архипова, Ю. А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: метод. рекомендации/ Ю. А. Архипова, Л. А. Карпенко – Санкт Петербург: гос. акад. физ. культуры им П. Ф. Лесгафта, 2001. – 24 с.
- Инновационные методы развития специальных физических способностей в художественной гимнастике. Методическое пособие Авторы-составители: мастер спорта РФ по художественной гимнастике Ананьева Ксения Юрьевна, мастер спорта РФ по художественной гимнастике Дедюхина Мария Александровна, Ижевск, 2023 – 25 с.

## РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

### 3.1. Оценочные материалы

#### Нормативы и контрольные тесты

физическое качество	Название	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	Колечко	И.П. – лежа на животе прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Колени вместе. Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание пятками лба «4» - касание пальцами ног лба «3» - касание пальцами ног макушки «2» - касание пальцами ног затылка «1» - касание пальцами ног затылка с разведенными коленями
	Проворачивание плеч через скакалку	И.П. – стойка ноги вместе. Выкруты прямых рук вперед-назад	Расстояние между кистями рук «5» - скакалка сложена в браз «4» - в 4 раза «3» - в 4 раза локти согнуты «2» - в 3 раза «1» - в 3 раза, локти согнуты
	Бабочка с наклоном вперед	И.П. – сед согнув ноги, колени разведены в стороны. Наклон вперед до касания грудью пола. Фиксация положения 5 счет.	«5» - касание грудью пола «4» - до 5см от пола «3» - 6-10см «2» - 10-15см «1» - более 15см
	Мост из положения лежа	И.П. – лежа на спине, руки согнуты в локтях, ладони около плеч (пальцы к плечам), ноги согнуты в коленях, ступни параллельно. Разгибая одновременно ноги и руки, максимально прогнуться, голову наклонить назад. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук	«5» - 10 от рук до пяток «4» - 20 см от рук до пяток «3» - 30 см от рук до пяток «2» - 35 см от рук до пяток «1» - 40см от рук до пяток
	Складка, сидя на полу	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед до касания грудью ног. Фиксация положения 5 счетов.	«5» - касание грудью ног «4» - 5см от ног «3» - 10см «2» - 15см «1» - 20 см

	Выпад на правую/ левую ногу	И.П.– упор стоя на коленях. Правая нога вперед согнута, стопа упирается в пол. Левая назад. Ноги находятся на одной линии, внутренние линии бёдер образуют угол в 180. Спина прямая, руки в стороны. Измерить расстояние от поперечной линии до паха ноги сзади.	«5» - провис «4» - ноги по одной прямой «3» - расстояние от поперечной линии до паха до 10см «2» - до 15см «1» - более 15см
	Поперечный шпагат	И.П. – сед на полу, ноги максимально в стороны. Руки в стороны. Измерить расстояние от поперечной линии до паха.	«5» - сед ноги по одной прямой «4» - расстояние от поперечной линии до паха до 10см «3» - до 15см «2» - до 20см «1» - более 20см
Силовые способности	Уголок	И.П. – сед углом, ноги вместе подняты на 50° и выше, руки в стороны или вперед. Засекается время удержания.	«5» - 20 сек и более «4» - 15-20 сек «3» - 10-15 сек «2» - 10 сек «1» - менее 10 сек
	Лодочка	И.П. лежа на животе, руки вытянутыми вверх, ноги выпрямлены, сведены вместе. Одновременно поднять ноги и руки. Засекается время удержания.	«5» - 20 сек «4» - 15сек «3» - 10сек «2» - 5сек «1» - менее 5 сек
	Стойка на полупальцах	И.П. – стойка на полупальцах, ноги вместе, руки в стороны.	«5» - 15сек «4» - 10 сек «3» - 10 сек с потерей равновесия/перемещением «2» - 5 сек «1» - 5 сек с потерей равновесия/перемещением

	Поднимание ног вперед	И.П. – вис на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног на 90°. Учитывается количество подъемов за 20 секунд.	«5» - 15-20 раз «4» - 10-15 раз «3» - 5-10 раз «2» - 5 раз «1» - менее 5 раз
Быстрота	Прыжки через скакалку вперед	По сигналу начать выполнять прыжки с вращением скакалки вперед, затем с вращением скакалки назад.	«5» - 20 раз «4» - 15 раз «3» - 10 раз «2» - 5 раз «1» - менее 5 раз
	Прыжки через скакалку назад	Подсчитывается количество прыжков за 20 сек	«5» - 20 раз «4» - 15 раз «3» - 10 раз «2» - 5 раз «1» - менее 5 раз
	Приседания	И. п. – основная стойка, руки на пояс. Присесть, спина прямая. Подсчитывается количество приседаний за 10 сек	«5» - 11 раз и более «4» - 10 раз «3» - 8 раз «2» - 6 раз «1» - 5 раз
Прыгучесть	Прыжок в длину	И. п. – ноги на ширине плеч, толчком двух ног. Измеряется расстояние в сантиметрах от носков ног в исходном положении до пяток после приземления. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат	«5» - 135см «4» - 115см «3» - 100см «2» - 80см «1» - 50см
	Прыжки через натянутую скакалку	И. п. – основная стойка, руки на пояс. Скакалка натянута на уровне колена. Гимнастка выполняет прыжки через скакалку, не задевая ее. Если гимнастка задевает скакалку, прыжок не засчитывается	«5» - 20 раз «4» - 16 раз «3» - 10 раз «2» - 8 раз «1» - менее 8 раз

## ПРОТОКОЛ МОНИТОРИНГА УЧАЩИХСЯ

№ п/п	Ф. И.О. учащегося	Правила безопасности на занятиях. Термины и понятия			Упражнения с предметами			Упражнения без предмета			Участие в соревнованиях		
		в ы с.	Дос т	низ	выс.	дост	низ.	выс.	дост.	низ.	выс.	дост.	низ
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													

Антонова Н.Б. .

\_\_\_\_\_ Подпись

## ИТОГОВАЯ ВЕДОМОСТЬ К ПРОТОКОЛУ №

№ п/п	Фамилия, имя, отчество Учащегося	Год обучения	Содержание аттестации	Оценка результатов аттестации
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

## **3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **3.2.1. ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Наименование программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика»

**Педагог:** Антонова Наталья Борисовна

**Тема занятия:** Техника хвата обруча и способы их изменения

**План-конспект занятия**

**Продолжительность занятия:** 2 часа

**Цель занятия:** формирование и развитие у обучающихся навыков работы с предметом (обручем).

**Задачи:**

**Образовательные:**

- научить технике выполнения равновесия «столик» с одновременной передачей обруча;

- научить технике выполнения вращения в пассе, с одновременной передачей обруча за спиной.

**Развивающие:**

- содействовать развитию двигательных качеств: координации, ловкости и гибкости применительно к упражнению с обручем;

- способствовать формированию правильной осанки.

**Воспитательные:**

- способствовать воспитанию чувства эстетической культуры, музыкальности и коллективизма;

- воспитывать коллективные взаимоотношения в процессе выполнения комплекса упражнения с обручем.

**Форма организации:** групповая, индивидуальная

**Форма обучения:** очная

**Оборудование:** гимнастический ковер, обручи, магнитофон, носитель с музыкальными композициями.

**Ход занятия:**

#### **1. Организационная часть (5 минут)**

Приветствие

Проверка готовности обучающихся к занятию и их спортивного инвентаря

#### **2. Подготовительная часть (45 минут)**

Разминка:

##### **1. Упражнения по «кругу»:**

- спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на высоких полупальцах, ходьба с вращательными элементами рук, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, прыжки в приседе, боковой галоп);

- танцевальные шаги, соединения и комбинации.

##### **2. Упражнения на середине гимнастического ковра:**

- 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»): наклоны вперед, наклоны назад, махи ног, упражнения на растяжку («шпагат»);

- специфические упражнения («волны», взмахи, расслабления);
- упражнения в равновесии («столик», «пассе»);
- вращения (поворот «в пассе», «фуэтте» и др.);
- соединения наклонов, равновесий, поворотов, «волн» и взмахов (композиция).

### 3. Прыжки:

- упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки на двух ногах, прыжки с подскоком, прыжки на одной ноге, прыжки «лягушка» и др.);
- амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом и др.);
- прыжки с вращениями («касаясь с поворотов», .);
- соединения прыжков с другими движениями (прыжок, переходящий в акробатический элемент, танцевальную дорожку и др.).

### 3.Основная часть ( 50 минут)

- Обучение базовым элементам работы с предметом (обручем) на середине зала:
  - ОРУ с обручем
  - Комплекс № 1
  - Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи).
  - Виды хватов:
    - - двумя руками снаружи
    - - двумя руками изнутри
    - - хват обруча одной рукой сверху
    - - хват обруча одной рукой снизу.
  - Положение обруча по отношению к полу:
    - - горизонтальное
    - - вертикальное
    - - наклонное
  - Положение обруча по отношению к телу: в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях.
  - №
  - Содержание
  - Дозировка
  - Методические указания
  - п/п
  - 1
  - И.п. – ноги вместе, обруч вертикально внизу,
  - 6-8 раз
  - Следить за правильной осанкой,
  - хватом снаружи
  - следить за положением обруча

- 1 – обруч вперед
- горизонтально
- 2 – обруч горизонтально вверх, подняться на носки
- 3- обруч вперед
- 4 – и.п.
- 2
- И.п. – ноги вместе, обруч вертикально
- 6-8 раз
- Следить за правильной осанкой,
- впереди, хватом изнутри
- следить за положением обруча
- 1 – обруч горизонтально вверх, подняться на горизонтально
- носки
- 2 – опустить обруч вниз горизонтально
- 3 - обруч горизонтально вверх, подняться на носки
- 4 – и.п.
- 3
- И.п. – ноги вместе, обруч вертикально
- 6-8 раз
- Следить за правильной осанкой,
- впереди, хватом изнутри
- при переведении обруча можно
- 1-2 - подняться на носки перевести обруч
- подняться на носки, ноги в
- назад
- коленях не сгибать
- 3-4 - и.п.
- 4
- И.п. – ноги вместе, обруч внизу вертикально
- 5-6 раз
- Следить за правильной осанкой,
- хватом двумя снаружи
- следить за положением обруча
- 1 - правая вправо на носок, обруч вверх
- горизонтально
- 2 - наклон вправо
- 3 - выпрямиться, обруч вертикально вверх
- 4 - и.п.
- 5- левая влево на носок, обруч вверх
- 6 – наклон влево

- 7 – выпрямиться, обруч вертикально вверх
- 8 – и.п.
- 5
- И.п. - ноги врозь, обруч вертикально вперед,
- 5-6 раз
- Следить за правильной осанкой,
- хват снаружи (на середине)
- пятки от пола не отрывать, ноги
- 1- опуская левую руку дугой книзу-вправо,
- в коленях не сгибать
- правую дугой кверху-влево, поворот обруча
- влево с наклоном туловища влево
- 2 - и.п.
- 3 - то же вправо
- 4 – и.п.
- 6
- И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально
- 5-6 раз
- Следить за правильной осанкой,
- сзади, хват двумя снаружи.
- пятки от пола не отрывать, ноги
- 1 - поворот влево
- в коленях не сгибать
- 2 - и.п.
- 3 - наклон вперед, прогнувшись
- 4 - и.п.
- 5-8 - то же вправо
- 7
- И.п. – ноги вместе, обруч впереди хватом
- 6-8 раз
- Следить за правильной осанкой,
- двумя снаружи
- следить за положением обруча
- 1 - мах правой назад, обруч горизонтально
- горизонтально, ноги в коленях
- вверх
- не сгибать
- 2 - и.п.
- 3- мах левой назад, обруч горизонтально
- вверх
- 4 – и.п.
- 8
- И.п. – ноги вместе, обруч вертикально на

- 6-8 раз
- Следить за правильной осанкой,
- полу в лицевой плоскости в левой руке
- следить за положением обруча
- 1 - мах левой вперед, передать обруч
- горизонтально, ноги в коленях
- горизонтально в правую руку
- не сгибать
- 3- ноги вместе, обруч вертикально на полу в
- лицевой плоскости в правой руке
- 4 – и.п.
- 9
- И.п. – ноги вместе, обруч внизу вертикально,
- 5-6 раз
- Следить за правильной осанкой,
- хват изнутри
- следить за положением обруча
- 1 – обруч горизонтально вверх, стойка на
- горизонтально
- носках
- 2 - присед внутри обруча
- 3 - обруч горизонтально вверх, стойка на
- носках
- 4 - и.п.
- 10
- И.п. – ноги вместе, обруч вертикально в
- 5-6 раз
- Следить за правильной осанкой,
- лицевой плоскости
- следить за положением обруча
- 1-3 - шагом левой вперед, поставить обруч
- вертикально
- перед собой, равновесие на левой
- 4 – и.п.
- 5-8 – то же с другой ноги
- 11
- И.п. - стойка ноги вместе.
- 4-5 мин
- Следить за правильной осанкой,
- Вращение обруча левой и правой рукой:
- следить за положением обруча
- - в боковой плоскости
- Вращение выполнять на ладони

- - в лицевой плоскости
- между большим и указательным
- - в горизонтальной плоскости, вверху
- пальцами
- - со сменой рук

#### **4. Заключительный этап (30 минут):**

- Музыкально-двигательные задания на согласование движений с музыкой (например, дети должны придумать танцевальное дорожку с акцентом на музыку), музыкальные игры (выполнение под музыку прыжков, поворотов в соединении с танцевальными шагами) и творческая импровизация.
- **5. Подведение итогов**
- Индивидуальные беседы с обучающимися

### 3.2.2. СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ

**Наименование программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика»

**Педагог:** Антонова Наталья Борисовна

**Название мероприятия:** спортивный праздник «Гимнастика-фантастика»

**Цель:** познакомить детей с различными гимнастическими видами спорта (художественная гимнастика).

**Задачи:** закрепление навыка игры в эстафеты; развитие физических качеств (ловкости, быстроты, координации); развитие интереса к спорту, здоровому образу жизни, воспитание любви к спорту, интерес к результатам своих достижений.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** конусовидные стойки-6 шт, степплатформы-2 шт, мяч набивной -2 шт, мяч с колючками – 2 шт, мяч резиновый малый – 2 шт, мяч резиновый – 2шт, гимнастическая лента – 2шт, фитбол – 2 шт, гимнастическая скамья- 2шт, обруч – 6 шт, круг – 4 шт.

**Оборудование:** музыкальный центр, микрофон.

**Наградной материал:** диплом-9 шт.

**Ход праздника**

*Под музыку «Спортивный марш» дети друг за другом входят в спортивный зал, обходят круг, садятся на скамьи полукругом лицом к гостям и жюри.*

*Ведущий:* Здравствуйте, дорогие участники соревнований, уважаемые гости и члены жюри!

Сегодня мы собрались на спортивный праздник «Гимнастика-фантастика», посвященный всероссийскому дню гимнастики. Гимнастика — это не только один из наиболее популярных видов физической культуры и спорта, но и один из древнейших. Еще древнегреческий философ Платон писал: «*Боги подарили людям два вида искусств — музыку и гимнастику*». В Древней Греции гимнастические упражнения входили в систему обязательного физического воспитания юношей и подготовки к Олимпийским играм.

Ребята, а вы знаете в каком городе прошли первые состязания в России по гимнастике?

*Дети:* в Москве.

Какие виды гимнастики вы знаете?

*Дети:* художественная и спортивная.

*Ведущий:* Многие видели на экранах телевизоров выступления спортсменов художественной гимнастики с мячом, лентой, булавой. Выступления спортсменов по спортивной гимнастике на снарядах, брусьях, кольцах. Вашему вниманию представляем выступление юных гимнасток.

*Музыкально-ритмическая композиция «Греция».*

*1-й ребенок.*

Гимнастика — красочный  
Зрелищный спорт,  
В ней стройность нужна,  
Позабудьте про торт.

*2-й ребенок.*

На кольцах и брусьях,  
Верхом на коне —  
Программа гимнастов  
Опасна вдвойне.

*3-й ребенок.*

Коль выбран нелегкий  
Гимнастики путь,  
Участник старается  
Ярко блеснуть.

*Ведущий:*

Перед началом состязаний приветствуем команды. Команда.....(*участники состязаний произносят название команды и речевку*).

*Ведущий:*

Начинаем подготовку.  
Выходи на тренировку!

*Дети становятся в круг лицом к ведущему. Взрослый показывает движения, которые дети повторяют вслед за ним. Музыкально-ритмическая композиция «Веселая зарядка» муз. и сл. В. Высоцкого.*

*Ведущий:* Приглашаю команды на первую эстафету.

**Эстафета «Опорный прыжок».**

Команды строятся за линиями старта, расположенными на расстоянии от друг друга.

По команде «На старт! Внимание! Марш!» первые игроки команд выполняют следующее задание: добегают до степплатформы, прыгают на нее и с нее, оббегают конусовидную стойку, и по прямой возвращаются в свою команду, передают касанием ладони о ладонь следующему игроку, становятся в конец колонны. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

**Эстафета «Пробежка с лентами».**

Команды строятся за линиями старта, расположенными на расстоянии друг от друга. Между линиями старта и ориентирами расставляются на равном расстоянии друг от друга по три конусовидных стойки.

По команде «На старт! Внимание! Марш!» первые игроки с ленточкой в руке оббегают расставленные в шахматном порядке конусовидные стойки, огибают ориентир и по прямой возвращаются в свою команду, передают ленточку следующему игроку, становятся в конец колонны. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

**Эстафета «Внимательный гимнаст».**

Команды игроков строятся за линии старта в колонны по одному. В руках первых игроков команд находятся по малому мячу. Напротив каждой команды на одинаковом расстоянии друг от друга кладутся по три обруча. В первом обруче-набивной мяч, втором –резиновый мяч, третьем-колючий мячик.

По команде ведущего «Беги, не зевай, предметы меняй!» игроки, стоящие в командах первыми, бегом направляются к первому обручу, останавливаются около него, кладут в обруч малый мяч, берут из него набивной, с набивным бегут ко второму обручу. Около второго обруча игроки вновь останавливаются, кладут в него набивной мяч, берут из него резиновый мяч, и бегут к третьему обручу. Около третьего обруча игроки вновь останавливаются, кладут в него резиновый мяч и берут из него колючий мяч. По прямой бегом возвращаются в свои команды, передают мячи следующим игрокам. Следующие игроки по очереди выполняют те же действия. Побеждает команда, игроки которой быстрее, без ошибок выполняют задание.

#### **Эстафета «Прыжки на фитболе».**

Команды строятся за линиями старта, расположенными на расстоянии друг от друга. Напротив команд ставятся ориентиры: конусовидные стойки.

По команде «На старт! Внимание! Марш!» первые игроки прыгают на фитболе, огибают ориентир и по прямой возвращаются в свою команду, передают фитбол следующему игроку, становятся в конец колонны. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

#### **Эстафета «Скамейка, мяч и обруч».**

Команды строятся за линиями старта, расположенными на расстоянии друг от друга. Первые игроки команд выполняют следующее задание: добегают до гимнастической скамьи, идут по ней, переступая через медболы. Затем спрыгивают со скамьи в обруч и прыгают дальше на двух ногах из обруча в обруч. Обежав конусовидную стойку, бегом по прямой возвращаются в свои команды, передают эстафету ладонь в ладонь следующему игроку. Становятся в конец колонны. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

*Ведущий:* Пока жюри подводит итоги приглашаю поиграть в игру «По планете мы шагаем». Дети команд встают в круг посередине зала. Рядом с кругом ведущий становится немного в стороне. Он держит в руках четыре кружка желтого, красного, зеленого и синего цветов. Игроки идут по кругу друг за другом одновременно со словами ведущего (дети могут повторять текст вслед за ведущим):

По планете мы шагаем,

Никогда не унываем!

Вместе весело шагать

И движенья выполнять!

По окончании текста дети останавливаются, ведущий поднимает какой-либо из цветных кружков. Играющие в зависимости от цвета кружков выполняют следующие движения:

*Желтый цвет*-приседают, руки за голову;

*Красный*-поднимаются на носки руки вверх;  
*Зеленый* выполняют наклон, руки отводят назад;  
*Синий*-выполняют прыжки на двух ногах на месте.

*Ведущий:*

Жюри нам объявит  
Сейчас результаты,  
И лучшим спортсменам  
Вручим мы награды.

Главный судья соревнований подводит итоги соревнований, объявляет победителя. Ведущий вручает командам грамоты.

Гости, члены жюри аплодируют юным спортсменам. Под фонограмму «Спортивного марша» дети проходят круг почета по спортивному залу, затем выходят из него.

### 3.2.3. ИЛЛЮСТРАТИВНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМАТИКЕ ЗАНЯТИЙ



### 3.2.4. СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ С ПОЯСНЕНИЯМИ

**Поворот** - вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси. Количество градусов отсчитывают от того места, куда ставится опорная нога в начале поворота. Повороты могут выполняться: шагом, из выпада, с места. Положение опорной ноги указывается в нестандартных поворотах, свободная нога принимает различные положения, если она отводится назад на 90, то это положение не указывается (одноименной поворот, шагом правой)

**Прыжок** – безопорное положение тела гимнастки в результате отталкивания. В зависимости от амплитуды движения и положения тела в воздухе различают: Открытый прыжок, Закрытый прыжок, Прыжки со сменой ног (вперед, назад, если колени согнуты, прыжок со сменой согнутых н.н.), Подбивные прыжки (вперед, назад, в сторону), Прыжок прогнувшись, Прыжок согнувшись, Прыжок, махом ноги, с поворотом кругом, Прыжок шагом, Прыжок касаясь, Перекидной прыжок, Прыжок касаясь, с поворотом, Прыжок шагом с поворотом, Все виды прыжков кольцом, Прыжок, махом ноги вперед-назад (разножка), Прыжок шагом в сторону

**Равновесие** – сохранение устойчивости тела. В зависимости от наклона туловища равновесия могут быть: Переднее равновесие (туловище наклоняется вперед), Заднее равновесие (туловище наклоняется назад), Боковое равновесие (туловище наклоняется в сторону).

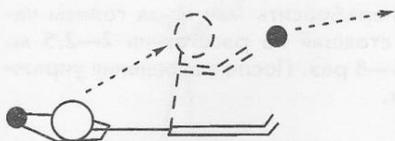
По амплитуде наклона туловища: Высокое равновесие (туловище не наклоняется), Горизонтальное равновесие (туловище наклоняется на 90°), Низкое равновесие (туловище наклоняется на 135° и более). По положению свободной ноги: Пассе, Аттитюд, Кольцом

**Волна** – сложное целостное движение, состоящее из последовательного разгибания в одних суставах и сгибания в других. Различают: волну вперед, вправо, влево (боковая волна).

### 3.2.5. ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Игровое упражнение «Перебрасываем мяч» (в паре)

бросание, ловля, метание



И. п.: лежа на спине, ноги вместе, пятки прижаты к полу, мяч в прямых руках вверх. Из и. п. перейти в положение сидя, ноги вместе и бросить мяч партнеру, который ловит мяч в положении сидя, ноги вместе, а затем принимает положение лежа на спине, мяч в прямых руках для совершения своего броска. Каждый участник совершает 6—8 бросков.

◇ Взрослый следит, чтобы ребенок при выполнении упражнения не отрывал пятки от пола.

#### Прокатывание набивного мяча (медбола) друг другу

бросание, ловля, метание



И. п.: лежа на животе лицом друг к другу, мяч в руках одного из игроков.

Прокатывать мяч друг другу. Руки во время толчка выпрямляются, туловище прогибается. Каждый участник упражнения прокатывает мяч 6—8 раз.

◇ Расстояние между игроками — до 3 м. В домашних условиях ребенок выполняет упражнение с одним из взрослых, который при этом контролирует принятие ребенком и. п., а также технику выполнения движения. Используется набивной мяч весом 1 кг.

#### Игра «Я знаю...»

бросание, ловля, метание



Отбивание мяча о пол, стоя на месте.

В-1. Отбивая мяч, произносить слова «Я знаю пять имен девочек» и на каждый удар называть имя.

В-2. Предложить ребенку называть цветы, города, птиц и т. п.

◇ Диаметр мяча — 20 см. Упражнение можно выполнять с продвижением вперед.

#### Игровое упражнение «Снежки»

бросание, ловля, метание



И. п.: при метании правой (левой) рукой отставить правую (левую) ногу назад, перенести на нее тяжесть тела и одновременно слегка отклонить корпус вправо (влево) назад.

Замахнуться и бросить мяч, полностью выпрямляя руку.

◇ Ребенок бросает «снежок» на дальность на расстояние 3—4 м. Взрослый контролирует принятие правильного и. п. «Снежок» изготавливается из бумаги (газеты) способом сминания и фиксации скотчем по поверхности. Для выполнения упражнения в помещении взрослый изготавливает «снежки» вместе с ребенком.

### **3.2.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И РАЗРАБОТКИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

К числу основных направлений индивидуальной работы педагога с учащимися следует отнести:

- Изучение индивидуальных особенностей учащихся специфики условий и процесса их развития;
- Установление межличностных контактов с каждым ребенком;
- Создание условий в отделе для проявления и развития реальных и потенциальных возможностей учащихся, реализации социально ценных лично значимых интересов и потребностей воспитанников;
- Оказание индивидуальной помощи учащимся, испытывающим затруднения в усвоении программы
- Взаимодействие с родителями, администрацией, социально-психологической и другими службами образовательного учреждения с целью проектирования индивидуальной траектории развития учащихся, педагогической поддержки общественно полезных инициатив воспитанников коррекции отклонений в интеллектуальном, нравственном и физическом становлении их личности;
- Содействие воспитанникам в деятельности по самопознанию, самоопределению и саморазвитию;
- Диагностика результатов обучения, воспитания и развития каждого учащегося, учет их личностных достижений.

### 3.3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

№	Название разделов, тем	количество часов			Дата проведения		Форма аттестации/ контроля
		все го	теория	Практика	по плану	по факту	
1	Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. Охрана труда и техника безопасности. Санитарно-гигиенические требования на занятиях	2	2		сентябрь		входной контроль
<b>Модуль I. Специальная физическая подготовка – 34 часа (Теория – 10 ч, практика – 24 ч.)</b>							
<b>Художественная гимнастика как вид спорта. Личная гигиена обучающихся – 2 часа.</b>							
2	Художественная гимнастика как вид спорта. Личная гигиена обучающихся. Профессия - Тренер по художественной гимнастике.	2	2		сентябрь		наблюдение
<b>Хореографическая подготовка – 4 часа (Теория – 1 ч., практика – 3ч.)</b>							
3	Упражнения по хореографии необходимы учащимся для владения школой движений. Практика: ходьба, бег под музыку. Упражнения на согласования движений с музыкой. Музыкальные игры.	2	1	1	сентябрь		наблюдение
4	Элементы национальных и современных танцев. Позиции рук и ног. Движения рук и ног по позициям у опоры.	2		2	сентябрь		наблюдение
<b>Музыкально - ритмические занятия – 4 часа (Теория – 1 ч., практика – 3ч.)</b>							
5	Понятие «ритм», «такт», «музыкальная фраза». Танцевальные упражнения и элементы национальных танцев: приставной шаг, шаг польки, шаг вальса. Музыкальные игры. Упражнения ритмической гимнастики, аэробика.	2	1	1	октябрь		наблюдение
6	Упражнения ритмической гимнастики, аэробика.	2		2	октябрь		наблюдение

	Танцевальные композиции без предмета.						
<b>Упражнения на развитие гибкости, пластики – 4 часа (Теория – 1 ч., практика – 3ч.)</b>							
7	Виды равновесия. «Учись владеть своим телом». Тесты на гибкость. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост, кувырок вперед и назад «шпагат». Упражнения «Волна» туловищем, руками и ногами	2	1	1	октябрь		наблюдение
8	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост, кувырок вперед и назад «шпагат». Пружинные движения руками и ногами в сочетании с гимнастическими упражнениями	2		2	октябрь		наблюдение
<b>Акробатические упражнения– 4 часа (Теория – 1 ч., практика – 3ч.)</b>							
9	Акробатика как составная часть художественной гимнастики. Стойка на руках, переворот боком, «мост» из положения стоя; «шпагат».	2	1	1	октябрь		наблюдение
10	Равновесия на месте и в движении. «Пирамидковые» упражнения в парах.	2		2	ноябрь		наблюдение
<b>Упражнения с лентой – 4 часа (Теория – 1 ч., практика – 3ч.)</b>							
11	Умение слитно распределять движения в пространстве, в определенном темпе. Практика: махи, круги «змейки», спирали и восьмерки в различных направлениях и плоскостях в сочетании с танцевальными движениями.	2	1	1	ноябрь		наблюдение
12	Бег вперед и прыжки через горизонтальную «змейку» по полу. Прыжковые упражнения с лентой.	2		2	ноябрь		наблюдение
<b>Упражнения с обручем – 4 часа (Теория – 1 ч., практика – 3ч.)</b>							
13	Влияние упражнений с обручем на формирование правильной осанки. Техника хвата обруча и способы их	2	1	1	ноябрь		наблюдение

	изменения. Повороты обруча и вращения.						
1 4	Прыжки, маховые движения. Акробатика и равновесия с обручем.	2		2	декабрь		наблюдение
<b>Упражнения с мячом – 4 часа (Теория – 1 ч., практика – 3ч.)</b>							
1 5	Влияние упражнения с мячом на формирование ловкости. Бросок мяча левой рукой под поднятую вперед правую и ловля мяча правой рукой. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.	2	1	1	декабрь		наблюдение
1 6	Бросок мяча левой рукой под поднятую вперед правую и ловля мяча правой рукой. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.	2		2	декабрь		промежуточный контроль
<b>Упражнения со скакалкой – 4 часа (Теория – 1 ч., практика – 3ч.)</b>							
1 7	Упражнения со скакалкой. Махи и круги скакалкой. Прыжки через скакалку.	2	1	1	декабрь		наблюдение
1 8	Переводы скакалки и броски скакалки. Полуакробатика и акробатика со скакалкой.	2		2	январь		наблюдение
<b>Модуль II. «Гимнастический этюд» 34 часа ( Теория – 8 ч., практика – 26 ч.)</b>							
<b>Основы ЗОЖ. Основы страховки и само страховки при выполнении упражнений – 2 часа (Теория – 2ч.)</b>							
1 9	Режим дня и питание гимнасток. Врачебный контроль и самоконтроль. Способы и приемы страховки и само страховки.	2	2		январь		
<b>Комплекс упражнений с лентой – 6 часов (Теория – 1 ч., практика – 5ч.)</b>							
2 0	Особенности выполнения упражнений с лентой. Махи и круги лентой, «змейки» в сочетании с ходьбой и бегом .	2	1	1	январь		наблюдение
2 1	Спиральи лентой горизонтальные и вертикальные в движении. Перешагивания и прыжки через ленту. «Мост» с лентой. «Шпагат» с лентой.	2		2	февраль		наблюдение

2 2	Спирали лентой горизонтальные и вертикальные в движении. Комбинации из упражнений с лентой под музыкальное сопровождение.	2		2	февраль		наблюдение
<b>Комплекс упражнений с обручем – 6 часов (Теория – 1 ч., практика – 5ч.)</b>							
2 3	Использование обруча для создания художественного образа. Махи и круги обручем, перекаты обруча и вращения, броски обруча двумя руками от груди. Ловля за нижний или ближний «край».	2	1	1	февраль		наблюдение
2 4	Ловля за нижний или ближний «край». Полуакробатика с обручем. Прыжковые упражнения в движении.	2		2	февраль		наблюдение
2 5	Полуакробатика с обручем. Комбинации упражнений с обручем под музыкальное сопровождение.	2		2	март		наблюдение
<b>Комплекс упражнений с мячом– 6 часов (Теория – 1 ч., практика – 5ч.)</b>							
2 6	Влияние упражнения с мячом на формирование ловкости. Бросок мяча левой рукой под поднятую вперед правую и ловля мяча правой рукой. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.	2	1	1	март		наблюдение
2 7	Бросок мяча левой рукой под поднятую вперед правую и ловля мяча правой рукой. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.	2		2	март		наблюдение
2 8	Комбинации упражнений с мячом под музыкальное сопровождение.	2		2	март		наблюдение
<b>Комплекс упражнений со скакалкой – 4 часа (Теория – 1 ч., практика – 3ч.)</b>							
2 9	Правила выполнения упражнений со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки со сменой прямых согнутых ног впереди и сзади, вращая скакалку петлей. Танцевальные шаги,	2	1	1	апрель		наблюдение

	вращая скакалку вперед и назад. Полуакробатика со скакалкой.						
3 0	Танцевальные шаги, вращая скакалку вперед и назад. Полуакробатика со скакалкой.	2		2	апрель		наблюдение
<b>Гимнастический этюд без предмета – 4 часа (Теория – 1 ч., практика – 3ч.)</b>							
3 1	Особенности выполнения индивидуальных и групповых программ. Разработка индивидуальных, парных и групповых произвольных программ без предмета.	2	1	1	апрель		наблюдение
3 2	Комбинации без предмета под музыкальное сопровождение.	2		2	апрель		наблюдение
<b>Гимнастический этюд с предметами – 6 часов (Теория – 1 ч., практика – 5ч.)</b>							
3 3	Особенности выполнения индивидуальных программ. Разработка индивидуальных, парных и групповых произвольных программ с предметами: лента, мяч, обруч, скакалка.		1		май		наблюдение
3 4	Гимнастический этюд с предметами. Использование двух предметов в одной танцевальной программе.			2	май		наблюдение
3 5	Гимнастический этюд с предметами. Использование двух предметов в одной танцевальной программе.			2	май		наблюдение
<b>3 6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	май		<b>Итоговый контроль</b>
	<b>Количество часов за 1 полугодие</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>			
	<b>Количество часов за 2 полугодие</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>			
	<b>Количество часов за год</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>			

**3.4. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»  
2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Дата корректиро вки	Причина корректировки	Внесенные изменения ( в каком разделе программы)	Кем внесены изменения (ФИО подпись)

**3.5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
объединения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Художественная гимнастика»  
на 2024-2025 учебный год**

**Цель воспитательной работы:** создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

**Задачи воспитательной работы:**

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- воспитывать физическую культуру учащихся;
- воспитывать чувство ответственности и исполнительности;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

**Ожидаемые результаты:**

- вовлечение большого числа учащихся в деятельность данного направления и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

**Формы проведения воспитательных мероприятий:** беседа, игра, викторина, конкурс, обучающие занятия.

№	Наименование	Дата проведения		Ответственный
		по плану	по факту	
1	Проведение вводного и первичного инструктажа по технике безопасности	Сентябрь		Антонова Н.Б.
2	Участие в массовых мероприятиях МБОУ Глазовская СОШ	в течение года		Антонова Н.Б.
3	Участие в конкурсных программах разного уровня (школьного, муниципального, республиканского, Всероссийского)	в течение года		Антонова Н.Б.
4	Новогодний карнавал» физкультурно-развлекательное мероприятие.	декабрь		Антонова Н.Б.
5	Спортивный семейный фестиваль «Семейная команда»	сентябрь		Антонова Н.Б.
6	Концерт ко дню учителя	октябрь		Антонова Н.Б.
7	Торжественное мероприятие, посвященное Всероссийскому Дню гимнастики	октябрь		Антонова Н.Б.
8	Литературный час «С любовью о маме»	ноябрь		Антонова Н.Б.

9	Патриотический час, посвященный Дню Неизвестного солдата	декабрь		Антонова Н.Б.
10	Спортивный праздник «Гимнастика- фантастика	январь		Антонова Н.Б.
11	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	февраль		Антонова Н.Б.
12	Единый урок, посвященный Дню воссоединения Крыма с Россией	март		Антонова Н.Б.
13	Праздничный концерт, посвященный Международному женскому дню 8 Марта	март		Антонова Н.Б.
14	Конкурс работ, посвященных Дню Космонавтики	апрель		Антонова Н.Б.
15	Концерт, посвященный Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	май		Антонова Н.Б.

#### **График открытых воспитательных мероприятий**

№	Название мероприятия и форма проведения	Дата проведения	Место проведения	Ответственный
1	Спортивный праздник «Гимнастика- фантастика	январь	Спортивный зал школы	Антонова Н.Б.

#### **График родительских собраний**

№	Тема	Дата проведения	Место проведения	Ответственный
1	Проведение родительского собрания. Особенности работы кружка «Художественная гимнастика»	Сентябрь	Кабинет физики	Антонова Н.Б.
2	Проведение онлайн беседы «Безопасность наших детей»	Декабрь	Кабинет физики	Антонова Н.Б.
3	Проведение родительского собрания. Итоги работы кружка «Художественная гимнастика»	Май	Кабинет физики	Антонова Н.Б.