

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Новокинерский Дом детского творчества» Арского муниципального  
района Республики Татарстан**

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от « 31 » 08 2024 года



«Утверждаю»  
Директор МБУДО «НДДТ»  
Камалиева Г.М. Камалиева

Приказ № 56  
от « 02 » 09 2024 года

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Художественная гимнастика»**

Возраст обучающихся: с 5 по 12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель  
Вафина Фариды Ибрагимовна  
педагог дополнительного образования

С.Новый Кинер, 2024 г.

## Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	МБУ ДО «Новокинерский Дом детского творчества»
2	Полное название программы	«Художественная гимнастика»
3	Направленность программы	физкультурно-спортивной направленности
4	Сведение о разработчиках	составитель педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	1 год
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	5-12
5.3.	Характеристика программы - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Модифицированные  Общеразвивающая  Модульная
5.4.	Цель программы	углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной гимнастики.
6	Форма и методы образовательной деятельности	проведение контрольных занятий, проведение соревнований, показательные выступления . Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях Формы занятий: индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный
7	Форма мониторинга результативности	Зачет, сдача нормативов, соревнование.
8	Результативность реализации программы	- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка; - освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика; - приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.
9	Дата утверждения и последней корректировки	

## Оглавление

1	Пояснительная записка.....	4
2	Учебно- тематический план.....	7
3	Содержание программы.....	11
4	Планируемые результаты освоения программы...13	
5	Организационно-педагогические условия реализации программы ..14	
6	Формы аттестации / контроля.....	14
7	Оценочные материалы.....	14
8	Литература.....	15
9	Методы и приемы обучения на занятиях художественной гимнастикой	16
10	Календарный учебный график.....	20

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» физкультурно-спортивной направленности. Она составлена на основе:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2023 г.)

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 г.)

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 26 июля 2022 года)

9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 №ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

10. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»

11. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №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»

12. 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» (СанПиН 2.4.4.3172-14 утратили силу)

13. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан №2749/23 от 07.03.2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»

14. Устав МБУ ДО «Новокинерский Дом детского творчества» Арского муниципального района Республики Татарстан.

#### **Актуальность программы**

Художественная гимнастика - эстетически яркий вид спорта. В Олимпийскую систему этот вид спорта вошел в 1984 году. И получил признание всего мира. Художественная гимнастика - это, прежде всего интерес детей к этому виду спорта. На занятиях по художественной гимнастике используются различные забавные игры, образные этюды, где происходит диалог ребенка с предметом (лента, обруч, мяч). И через эту связь дети выражают свое собственное восприятие к прекрасному, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий художественной гимнастикой, общения детей с музыкой, развиваются музыкально - пластические способности. Музыкальное сопровождение обогащают занятие, делают его насыщенным и разнообразным. Такие занятия повышают эмоциональное состояние детей. Содействуют эстетическому воспитанию, формированию положительных эмоций. Дети стремятся выполнять упражнения в сочетании с музыкой, а это повышает культуру движений. Дети, занимаясь художественной гимнастикой, избавляются от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формируется правильная осанка, красивая походка, развивается ритмичность и координация движений, что благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

#### **Отличительные особенности программы**

Художественная гимнастика – это большой и удивительный мир, где дети знакомятся с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями, стилем хореографии, элементами танца. На занятиях используются элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Дети с большим желанием занимаются гимнастическими упражнениями, т.к. занятия проводятся в игровой форме. Им нравится видеть, как оживает предмет в их руках, как становится послушным и

изящным хрупкое тело. У детей расширяется двигательный опыт, совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения, развивается ловкость, быстрота, гибкость, координация движений, формируется самостоятельность, активность, положительное отношение со сверстниками. Благодаря занятиям художественной гимнастики девочки могут неповторимо красиво преподнести себя - улыбка, разворот плеч, наклон головы, каждый жест - все здесь выверено, красиво, уверенно.

**Цель:** углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной гимнастики.

**Основные задачи художественной гимнастики:**

- укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма занимающихся.
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих важное значение в художественной гимнастике (ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести и равновесия)
- обучение основам техники упражнений без предмета и с предметами.
- развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
- привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности.
- участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

**Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 5 - 15 лет.

**Объем программы – 144 ч.**

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий -** индивидуальные, групповые .

**Срок освоения программы – 1 год.**

**Режим занятий -** два раза в неделю по два часа (45 мин).

### Учебный план на 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организа ции занятий	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теор ия	Прак тика		
<b>1</b>	<b>Раздел (модуль) 1 <i>Общая физическая подготовка</i> 26 ч.</b>					
<b>1.1</b>	Введение	2	2		Г	
<b>1.2</b>	Гигиенические основы занятий	2	2		Г	
<b>1.3</b>	Строевые упражнения:	4	2	2	Г.П.	
<b>1.4</b>	Общеразвивающ ие упражнения	6	2	4	Г.П.	
<b>1.5</b>	Техническая подготовка	4	2	2	Г.П.	
<b>1.6</b>	Специальные упражнения	4	2	2	Г.П.	
<b>1.7</b>	волны: вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательн ые	2	1	1	Г.П.	
<b>1.8</b>	вращения: переступанием; скрестные	2	1	1	П	зачет
<b>Раздел (модуль) 2 <i>Прыжковые упражнения</i> 18 ч.</b>						
<b>2.1</b>	Прыжковые упражнения	4	2	2	Г.П.	
<b>2.2</b>	пружинящие движения ног	2	1	1	Г.П.	

<b>2.3</b>	Кузнечик Касаясь с правой и левой ноги	4	<b>2</b>	<b>2</b>	Г.П.	
<b>2.4</b>	Широкий с правой и с левой ноги	2	<b>1</b>	<b>1</b>	Г.П.	
<b>2.5</b>	Касаясь в кольцо	2	<b>1</b>	<b>1</b>	Г.П.	
<b>2.6</b>	Прыжки через скакалку	2	<b>1</b>	<b>1</b>	Г.П.	
<b>2.7</b>	Прыжки с галопам	2	<b>1</b>	<b>1</b>	Г.П.	зачет
<b>Раздел (модуль) 3 Танцевальные упражнения 12 ч</b>						
<b>3.1</b>	Шаг на полупальцах; бег на полупальцах	4			Г.П.	
<b>3.2</b>	мягкий шаг; высокий шаг	4			Г.П.	
<b>3.3</b>	пружинящий шаг; приставной шаг	4			Г.П.	зачет
<b>Раздел (модуль) 4 Акробатика 20ч.</b>						
<b>4.1</b>	Стойка на лопатках	2	<b>1</b>	<b>1</b>	Г.П.	
<b>4.2</b>	«мост» из положения лежа	4	<b>1</b>	<b>1</b>	Г.П.	
<b>4.3</b>	– «мост» из положения стоя с поддержкой;	4	<b>1</b>	<b>1</b>	Г.П.	
<b>4.4</b>	«корзиночка»;– «колесо» – полушпагат	4	<b>2</b>	<b>2</b>	Г.П.	
<b>4.5</b>	Колесо, перекаты	6	<b>2</b>	<b>4</b>	Г.П.	Показательные выступления
<b>Раздел (модуль) 5 Упражнения с обручем и мячом 40 ч.</b>						
<b>5.1</b>	Упражнение с обручем без элементов	4	<b>2</b>	<b>2</b>	Г.П.	

<b>5.2</b>	Упражнение с мячом без элементов	4	2	2	Г.П.	
<b>5.3</b>	Упражнение с обручем с элементами	4	2	2	Г.П.	
<b>5.4</b>	Упражнение с мячом с элементами	4	2	2	Г.П.	
<b>5.5</b>	Обучение высоким броскам с обручем	4	2	2	Г.П.	
<b>5.6</b>	Обучение высоким броскам с мячом	4	2	2	Г.П.	
<b>5.7</b>	Перекаты с обручем и с мячом	4	2	2	Г.П.	
<b>5.8</b>	Обучение бонусов	12	2	10	П	Показательные выступления
<b>Раздел (модуль) 6 Упражнения с лентой 12 ч.</b>						
<b>6.1</b>	махи, круги	2	1	<b>1</b>	Г.П.	
<b>6.2</b>	махи в лицевой плоскости и боковой, горизонтальной	4	2	<b>2</b>	Г.П.	
<b>6.3</b>	змейки, спирали, восьмерки, броски из-за головы вперед-вверх, на беге поймать ленту, на шаге галопа	6	2	<b>4</b>	Г.П.	Показательные выступления

<b>Раздел (модуль) 7 Музыкально-ритмическая подготовка 14 ч</b>						
<b>7.1</b>	музыкальный ритм	2	1	<b>1</b>	Г.П.	
<b>7.2</b>	музыкальный размер	2	1	<b>1</b>	Г.П.	
<b>7.3</b>	музыкальный такт	2	1	<b>1</b>	Г.П.	
<b>7.4</b>	музыкальный темп	2	1	<b>1</b>	Г.П.	
<b>7.5</b>	воспроизведение характера музыки посредством движений	2	1	<b>1</b>	Г.П.	
<b>7.6</b>	музыкальные игры	4	2	<b>2</b>	Г.П.	Показательные выступления
<b>8.1</b>	Итоговое занятие	2		<b>2</b>	<b>Г</b>	

## Содержание программы

### *1. Общая физическая подготовка 26 ч.*

#### Введение

История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале

Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила художественной гимнастики.

Формы проведения: беседа, игра-испытание

Гигиенические основы занятий

– Гигиена занятий;

– одежда и обувь для занятий;

– влияние занятий физической культурой на рост и развитие;

– утренняя гимнастика

Формы проведения: беседа, рассказ

Общая и специальная физическая подготовка

#### **Общая физическая подготовка**

##### **Строевые упражнения:**

– построение;

– выравнивание;

– ходьба на месте и в движении;

– переход с шага на бег и обратно

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения.

Повторяется ранее усвоенный материал

##### **Общеразвивающие упражнения:**

– для рук и плечевого пояса;

– для шеи и туловища:

– для ног;

– для мышц голени и стопы;

– для развития быстроты, ловкости, общей выносливости

Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости.

Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе)

### *2 Прыжковые упражнения 18 ч.*

– Выпрямившись;

– прогнувшись;

– со сменой ног (спереди, сзади)

При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать ружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на

пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды

### **3. Танцевальные упражнения 12 ч**

- Шаг на полупальцах;
- бег на полупальцах;
- мягкий шаг;
- высокий шаг;
- пружинящий шаг;
- приставной шаг

Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»

### **4. Акробатика 20ч.**

- Стойка на лопатках;
- «мост» из положения лежа;
- «мост» из положения стоя с поддержкой;
- «корзиночка»;
- «колесо»;
- полушпагат

В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей

### **5. Упражнения с обручем и мячом 40 ч.**

Упражнение с обручем без элементов, Упражнение с мячом без элементов.

Упражнение с обручем с элементами. . Обучение высоким броскам с обручем.

Обучение высоким броскам с мячом. Перекаты с обручем и с мячом. Обучение бонусов.

### **6. Упражнения с лентой 12 ч.**

- махи, круги;
- махи в лицевой плоскости и боковой, горизонтальной;
- змейки, спирали, восьмерки, броски из-за головы вперед-вверх, на беге поймать ленту, на шаге галопа.

Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать

### **7. Музыкально-ритмическая подготовка 14 ч**

#### **Понятия:**

- музыкальный ритм;
- музыкальный размер;
- музыкальный такт;
- музыкальный темп;
- воспроизведение характера музыки посредством движений;
- музыкальные игры

Формы музыкально-ритмического обучения:

музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием.

Показательные выступления

Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях

#### **Планируемые результаты освоения программы**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков («школы движений»);
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Материально-технические условия реализации программы**

- Спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли).
- Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки.
- Оборудование: наличие магнитофона.
- Наличие медицинской аптечки.

### **Учебно-методическое обеспечение**

- учебно-методические пособия;
- демонстрационный материал;
- инструкции по технике безопасности;
- методические разработки;
- видео, фотоматериалы

### **Формы аттестации / контроля**

- промежуточная;
- аттестация по завершении освоения программы;
- формы оценки результативности.

**Оценочные материалы:** участие в фестивалях, конкурсах

### Учебно-методическая литература.

1. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. – М.: Просвещение, 2012. – 24 с.
2. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие М.: Всероссийская федерация худ. Гимнастики, 2001.
3. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чиприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
4. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Учебное пособие для педагогических училищ. – М.: Просвещение, 1989.
5. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Карпенко Л.А. – М., 2003. – 381 с.
6. Художественная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт 2012.
7. Шипилина И. Хореография в спорте. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2004. – 307 с.
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2013 года № 40 «Об утверждении Федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика»
9. Всероссийская Федерация Художественной Гимнастики. <http://www.vfrg.ru/>
10. Федерация художественной гимнастики Республики Татарстан.  
privolzhanka@mail.ru

### **Методы и приемы обучения на занятиях художественной гимнастикой.**

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап - создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й - его углубленное разучивание, и наконец;

3-й этап - его совершенствование.

Создание предварительного представления о движении осуществляется через применение методов и приемов. Основными из них являются следующие:

1. Использование точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.

2. Показ упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движений и другие нюансы.

3. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. В художественной гимнастике широко применяется показ самим преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, педагог добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

*Разучивание упражнения.* Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что гимнастка перешла к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

**Целостный метод.** Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки воспитанницы, может быть освоено целостно. Вместе с тем, следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, гран батман и др.).

**Метод расчленения** применяется при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок при работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий движений.

Подготовительная стадия:

1-я фаза- «разгон» (в прыжках с места отсутствует);

2-я фаза- «наскок с замахом» (в прыжках с места –«замах»);

3-я фаза – «амортизация» ( в прыжках с места – «подседание»).

Основная стадия:

4-я фаза – «выталкивание»;

5-я фаза- «отрыв».

Стадия реализации:

6-я фаза- «формообразующие действия»;

7-я фаза – «фиксация позы» (необязательна).

Завершающая стадия:

8-я фаза – «подготовка к приземлению»;

9-я фаза- «амортизация»;

10-я фаза –«связующие и корректирующие действия».

**1. Оперативный комментарий и пояснение.** В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого воспитанница может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда четко реагирует на характер движения девочки, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

**2. Музыка как фактор обучения.** Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на воспитанниц в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями обучающихся, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

**3. Приемы физической помощи** применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия ученицы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате девочка получает возможность лучше почувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога воспитанница может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются тренером. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

4. В процессе обучения движениям важен **самоконтроль действий со стороны ученицы.** Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фаза движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

- укрепление здоровья и повышение работоспособности;

- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и гибкость.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и гибкость.

Скакалка. При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся. Упражнения со скакалкой способствуют развитию динамичности, экспрессивности.

Мяч. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. Для упражнений с мячом характерна пластичность движений, мягкость переходов. Движения с мячом тесно связаны с упражнениями без предмета, в особенности волнами, взмахами, пружинными движениями и другими упражнениями этого рода.

Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастикой с детьми. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

Лента. Упражнения с лентой влияют на общую координацию и чувства ритма, особенно проявляются присущая художественной гимнастике взаимосвязанность, слитность и пластичность движений.

## Приложение 2

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел (модуль) 1 <i>Общая физическая подготовка</i> 26 ч.</b>								
1				Г	2	Введение		
2				Г	2	Гигиенические основы занятий		
3				Г.П.	2	Строевые упражнения: – построение; – выравнивание;		
4				Г.П.	2	– ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег и обратно		
5				Г.П.	2	Общеразвивающие упражнения: – для рук и плечевого пояса; – для шеи и туловища:		
6				Г.П.	2	– для ног; – для мышц голени и стопы;		
7				Г.П.	2	– для развития быстроты, ловкости, общей выносливости		

8				Г.П.	2	Техническая подготовка 1. Базовые упражнения: элементарные позы;		
9				Г.П.	2	– движения отдельными частями тела		
10				Г.П.	2	упражнения в равновесии:		
11				Г.П.	2	– стойка на носках; – переднее равновесие;		
12				Г.П.	2	волны: – вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные		
13				Г.П.	2	вращения: - переступанием; – скрестные		зачет
<b>Раздел (модуль) 2 Прыжковые упражнения 18 ч.</b>								
14				Г.П.	2	Прыжковые упражнения		
15				Г.П.	2	Выпрямившись; – прогнувшись; – со сменой ног (спереди, сзади)		
16				Г.П.	2	пружинящие движения ног		
17				Г.П.	2	Кузнечик Касаясь с правой и левой ноги		
18				Г.П.	2	Кузнечик Касаясь с правой и левой ноги		
19				Г.П.	2	Широкий с правой и с левой ноги		
20				Г.П.	2	Касаясь в кольцо		
21				Г.П.	2	Прыжки через скакалку		
22				Г.П.	2	Прыжки с галопам		зачет
<b>Раздел (модуль) 3 Танцевальные упражнения 12 ч</b>								

23				Г.П.	2	Шаг на полупальцах; бег на полупальцах		
24				Г.П.	2	Шаг на полупальцах; бег на полупальцах		
25				Г.П.	2	мягкий шаг; высокий шаг		
26				Г.П.	2	мягкий шаг; высокий шаг		
27				Г.П.	2	пружинящий шаг; приставной шаг		
28				Г.П.	2	пружинящий шаг; приставной шаг		зачет
<b>Раздел (модуль) 4 Акробатика 20ч.</b>								
29				Г.П.	2	Стойка на лопатках		
30				Г.П.	2	«мост» из положения лежа		
31				Г.П.	2	«мост» из положения лежа		
32				Г.П.	2	– «мост» из положения стоя с поддержкой;		
33				Г.П.	2	– «мост» из положения стоя с поддержкой;		
34				Г.П.	2	«корзиночка»;– «колесо» – полушпагат		
35				Г.П.	2	«корзиночка»;– «колесо» – полушпагат		
36				Г.П.	2	Колесо, перекаты		
37				Г.П.	2	Колесо, перекаты		
38				Г.П.	2	Колесо, перекаты		Показательные выступления
<b>Раздел (модуль) 5 Упражнения с обручем и мячом 40 ч.</b>								
39				Г.П.	2	Упражнение с обручем без элементов		
40				Г.П.	2	Упражнение с обручем без элементов		
41				Г.П.	2	Упражнение с		

						мячом без элементов		
42				Г.П.	2	Упражнение с мячом без элементов		
43				Г.П.	2	Упражнение с обручем с элементами		
44				Г.П.	2	Упражнение с обручем с элементами		
45				Г.П.	2	Упражнение с мячом с элементами		
46				Г.П.	2	Упражнение с мячом с элементами		
47				Г.П.	2	Обучение высоким броскам с обручем		
48				Г.П.	2	Обучение высоким броскам с обручем		
49				Г.П.	2	Обучение высоким броскам с мячом		
50				Г.П.	2	Обучение высоким броскам с мячом		
51				Г.П.	2	Перекаты с обручем и с мячом		
52				Г.П.	2	Перекаты с обручем и с мячом		
53				Г.П.	2	Обучение бонусам худож.гимнастики а)обручем в) мячом		
54				Г.П.	2	Обучение бонусов с бросками а)обручем в) мячом		
55				Г.П.	2	Обучение бонусов с равновесиями а)обручем в) мячом		
56				Г.П.	2	Обучение бонусов с поворотами а)обручем в) мячом		
57				Г.П.	2	Обучение бонусов с прыжками а)обручем в) мячом		

58					2	Обучение бонусов		Показательные выступления
<b>Раздел (модуль) 6 Упражнения с лентой 12 ч.</b>								
59				Г.П.	2	махи, круги		
60				Г.П.	2	махи в лицевой плоскости и боковой, горизонтальной		
61				Г.П.	2	махи в лицевой плоскости и боковой, горизонтальной		
62				Г.П.	2	змейки, спирали, восьмерки,		
63				Г.П.	2	броски из-за головы вперед-вверх, на беге поймать ленту, на шаге галопа		
64				Г.П.	2	броски из-за головы вперед-вверх, на беге поймать ленту, на шаге галопа		Показательные выступления
<b>Раздел (модуль) 7 Музыкально-ритмическая подготовка 14 ч</b>								
65				Г.П.	2	музыкальный ритм		
66				Г.П.	2	музыкальный размер		
67				Г.П.	2	музыкальный такт		
68				Г.П.	2	музыкальный темп		
69				Г.П.	2	воспроизведение характера музыки посредством движений		
70				Г.П.	2	музыкальные игры		
71				Г.П.	2	музыкальные игры		Показательные выступления
72				Г	2	<b>Итоговое занятие</b>		

