

Департамент образования Вологодской области  
Управление образования мэрии города Череповца  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского и юношеского творчества имени А.А. Алексеевой»

Рассмотрено на заседании  
Методического Совета  
МАОУ ДО «Дворец детского  
и юношеского творчества  
имени А.А. Алексеевой»  
(протокол № 1 от 05.09.2023 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО  
«Дворец детского и юношеского  
творчества имени А.А. Алексеевой»  
\_\_\_\_\_ Л.В. Чебоксарова  
Приказ № 462 от 05.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ЮНЫЕ ГРАЦИИ – 4»**

Вариант 1

Возраст учащихся: 6-14 лет

Срок реализации: 3 года

**Автор-составитель:**  
Шарынина Евгения Васильевна,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
МАОУ ДО «Дворец детского и  
юношеского творчества имени  
А.А. Алексеевой»

Череповец, 2023

# **БЛОК 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные грации – 4» (далее - Программа) реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования, направление деятельности – художественная гимнастика.

Актуальность программы заключается в том, что данный вид спорта направлен на развитие физических, музыкально-ритмических навыков и рост спортивных результатов детей. Особенностью художественной гимнастики можно считать развитие координационных способностей и владение предметами (обручем, скакалкой, мячом) на базе общей физической, хореографической и акробатической подготовки. Одним из требований выполнения гимнастических упражнений является обязательное музыкальное сопровождение.

Художественная гимнастика, как вид спорта, в последние годы значительно изменилась. На соревнованиях различного уровня помимо индивидуальных упражнений все большее значение уделяется групповым упражнениям (группа состоит из 6 человек). Возникла необходимость разработать обновленную программу, соответствующую мировым требованиям и основным тенденциям развития художественной гимнастики.

Программа разработана в соответствие с основными нормативными документами и методическими рекомендациями:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018 г.),
- Федеральный закон РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р),
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол № 16 от 24.12.2018 г.),
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629),
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242),

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467),
- Устав МАОУ ДО «Дворец детского и юношеского творчества имени А.А. Алексеевой»,
- Локальные акты МАОУ ДО «Дворец детского и юношеского творчества имени А.А. Алексеевой», определяющие организацию образовательного процесса в учреждении.

#### Педагогическая целесообразность

Организация образовательного процесса по данной программе выстроена следующим образом:

- обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию (по итогам мониторинга) и желающие продолжить своё обучение, переходят на следующий год, где происходит разделение детей по звеньям. Дифференцированный подход к каждому ребенку позволяет перевести его в звено (5-6 человек) индивидуальной или звено (5-6 человек) групповой работы.

- обучающиеся, которые справились с контрольными упражнениями и имеют удовлетворительный результат аттестации, и желающие продолжить занятия в секции, переводятся на следующую образовательную программу «Грации» или могут закончить своё обучение после прохождения аттестации и получить свидетельство об освоении данной программы, или продолжить своё обучение в других объединениях Дворца.

Основной формой организации учебных занятий на первом году является групповая. На втором и третьем году обучения (для лучшего освоения детьми разрядных упражнений) возможна индивидуальная или звеньевая форма работы.

Время внутри звена индивидуальной подготовки распределяется на всех детей равномерно в зависимости от подготовленности ребёнка, сложности упражнения и его индивидуальных возможностей. Внутри группового звена на всех детей одновременно для слаженной и синхронной работы в группе. Репродуктивный метод является преобладающим при организации обучения детей по данной программе.

Для успешной реализации содержания программы используются элементы следующих образовательных технологий: здоровьесбережения (чередование упражнений разных по сложности и силе, упражнения на расслабление, температурный режим в спортивном зале и др.); игровой; ИКТ, дифференцированного обучения; развивающего обучения (способствует эмоциональному выражению ребенка через пластику тела).

#### **Характеристики программы:**

Программа является модифицированной. При ее создании была изучена программа Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, согласованная с Министерством образования и науки РФ. Данная программа разработана в большей степени на основе собственного педагогического опыта с учетом новых тенденций в развитии художественной гимнастики, особенностей работы в данном учреждении (материально-техническая база) и социального заказа.

Срок реализации программы – 3 года. Программа является долгосрочной.

Объем программы – 160 учебных часов в год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (время занятия включает два учебных часа по 45 минут и обязательный 10-минутный перерыв).

Уровень освоения содержания образования – базовый.

Возраст учащихся – 6-14 лет.

Зачисление на обучение осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

Количество учащихся в учебной группе – 12-14 человек.

Набор детей на базовую программу обучения производится после успешного освоения программы начальной подготовки «Маленькие грации». Возможен дополнительный набор детей, не прошедших предварительное обучение, по программе «Маленькие грации», но имеющих желание заниматься данным видом спорта и имеющих определенную спортивную подготовку, если они не имеют медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта, прошли успешно тестирование и выполнили основные требования программы «Маленькие грации».

Обучение ведется на русском языке.

Данная программа реализуется в очном формате. При необходимости может реализовываться в дистанционном формате с использованием интернет-ресурсов и интернет-платформ для осуществления онлайн-обучения. В этом случае в образовательном процессе используются формы и методы обучения учащихся, соответствующие технологии дистанционного образования.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** Создание условий для развития физических и эстетических способностей детей средствами художественной гимнастики.

**Задачи (обучающие, развивающие, воспитательные):**

- Формирование и закрепление базовых элементов групп движений тела (повороты, прыжки, равновесия, элементы гибкости).
- Формирование и развитие навыков работы с предметами (скакалка, обруч, мяч).
- Развитие пластики тела.
- Содействие формированию потребности в здоровом образе жизни посредством двигательной активности и эмоциональной устойчивости.
- Развитие умения детей работать в группе.
- Выполнение юношеского разряда.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **Учебный план**

№	Раздел	Всего часов
Теория		
1	Вводное занятие	0,5
2	Физическая культура.	0,5

Практика		
3	Общая физическая подготовка	24
4	Специальная техническая подготовка: -группы движения тела -техника работы с предметом	38
5	Хореография	18
6	Акробатика	22
7	Программные упражнения	28
8	Воспитательная работа	4
9	Контрольные нормативы, открытые занятия.	6
10	Квалификационные соревнования на выполнение разрядов	19
<b>Итого</b>		<b>160</b>

Итоговыми формами реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов,
- классификационные соревнования.

### Содержание учебного плана

#### Теория:

##### 1. Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности при работе с предметами.

Меры безопасности в случае возникновения пожара или появление задымленности.

Правила поведения в спортивном зале.

##### 2. Физическая культура

Сведения о художественной гимнастике как виде спорта. Особенности художественной гимнастики. Польза занятий физической культурой. Требования к одежде при занятиях гимнастикой.

Темы теории даются на всех годах обучения, с учетом возраста гимнасток и практического содержания программы.

#### Практика:

##### 3. Общая физическая подготовка

- а) строевые упражнения
- б) упражнения на силу и гибкость

##### 4. Специальная техническая подготовка

- а) виды шагов и бега
- б) наклоны и элементы гибкости
  - наклон на коленках назад
  - наклон на прямых ногах назад
  - наклон вперед к поднятой ноге

Назад, в сторону

-махи вперед, назад в кольцо

- в) подскоки и прыжки

- скачек

- прыжок со сменой ног

-прыжок с поворотом

-«касясь»

г) упражнения на равновесия

- равновесия в «пассе

-с прямой ногой вперед, в сторону, назад

д) волны

- руками одновременная и поочередная

- волна туловищем передняя

е) вращения и повороты

- переступанием

- спиральное

-в горизонтальной плоскости с элементами гибкости

-поворот в пассе

ж) упражнения с мячом

- отбив от пола

- отбив от части тела

- переброски из руки в руку

- переброска без зрительного контроля

- броски с ловлей в одну руку

з) упражнения с обручем

- вращения на шею

- вращение на талии

- вращение на ноге

- вращение на руке в лицевой плоскости

- вращение на руке в боковой плоскости

- вращение с изменением плоскости

- вращение над головой

и) упражнения со скакалкой

- вращение в руке в лицевой плоскости

- вращение в руке в боковой плоскости

- вращение в горизонтальной плоскости

- прыжки с вращением скакалки вперед

- прыжки назад

## **5. Хореография**

- позиции рук

- позиции ног

- упражнения партерной хореографии

-вращения

-прыжки

## **6.Акробатика**

- кувырок боком

- кувырок вперед

- кувырок назад

- стойка на лопатках

-стойка на предплечьях

-стойка на руках

## 7. Программные упражнения

Упражнения составляются в соответствии с Требованиями Международной федерации художественной гимнастики (упражнения без предмета и с предметом).

## 8. Контрольные нормативы, открытые занятия

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной технической подготовке в соответствии с этапом обучения. Проведение открытых занятий для родителей обучающихся.

## 9. Классификационные соревнования на выполнение разрядов

Соревнования проводятся в конце декабря. Для наиболее способных детей планируется от двух до пяти выездов на соревнования областного, регионального и межрегионального уровня.

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Учебный план

№	Раздел	Всего часов
Теория		
1	Вводное занятие	0,5
2	Физическая культура.	0,5
Практика		
3	Общая физическая подготовка	24
4	Специальная техническая подготовка: - группы движения тела - техника работы с предметом	38
5	Хореография	18
6	Акробатика	22
7	Программные упражнения	28
8	Воспитательная работа	4
9	Контрольные нормативы, открытые занятия.	6
10	Квалификационные соревнования на выполнение разрядов	19
<b>Итого:</b>		<b>160</b>

В разделе практика все темы имеют теоретическую основу, тесно связанную с практическими действиями, поэтому невозможно указать точное время, отводимое на теорию.

Итоговыми формами реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов,
- классификационные соревнования.

### Содержание учебного плана

#### Теория:

##### 1. Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности при работе с предметами.

Меры безопасности в случае возникновения пожара или появления задымленности.

Правила поведения в спортивном зале.

## **2. Физическая культура**

Сведения о художественной гимнастике как виде спорта. Особенности художественной гимнастики. Польза занятий физической культурой. Требования к одежде при занятиях гимнастикой.

Темы теории даются на всех годах обучения, с учетом возраста гимнасток и практического содержания программы.

### **Практика:**

#### **3. Общая физическая подготовка**

- а) строевые упражнения
- б) упражнения на силу и гибкость
- в) упражнения на развития скоростных качеств
- г) упражнения на выносливость
- д) упражнения на развития ловкости

#### **4. Специальная техническая подготовка**

- а) виды шагов и бега
- б) наклоны и элементы гибкости
  - наклон на коленках назад
  - наклон на прямых ногах назад
  - наклон вперед к поднятой ноге вперед, назад, в сторону
- махи вперед, назад, в кольцо
  - наклон к ногам лежа на полу назад
  - стойка на груди
- в) подскоки и прыжки
  - скачек
  - прыжок со сменой ног
  - прыжок с поворотом
  - «касясь»
  - «казачек»
  - прыжок «шагом»
  - прыжок «касясь в кольцо»
- г) упражнения на равновесия
  - равновесия в «пассе»
  - с прямой ногой вперед, в сторону, назад
  - в шпагат с помощью руки
- д) волны
  - руками одновременная и поочередная
  - волна туловищем передняя
  - волна туловищем назад
  - боковая
- е) вращения и повороты
  - переступанием
  - спиральное
  - в горизонтальной плоскости с элементами гибкости

- поворот в пассе
- поворот с прямой ногой вперед
  - поворот в пассе с наклоном к ноге
- ж) упражнения с мячом
  - отбив от пола
  - отбив от части тела
  - переброски из руки в руку
  - переброска без зрительного контроля
  - броски с ловлей в одну руку
  - броски с ловлей на тыльную сторону
  - броски с ловлей другой частью тела
  - бросок с ловлей на полу ногами
  - бросок без зрительного контроля
  - перекат по спине
  - перекат по рукам
- з) упражнения с обручем
  - вращения на шею
  - вращение на талии
  - вращение на ноге
  - вращение на руке в лицевой плоскости
  - вращение на руке в боковой плоскости
  - вращение с изменением плоскости
  - вращение над головой
  - бросок в горизонтальной плоскости
  - бросок в вертикальной плоскости
  - бросок другой частью тела
  - бросок без зрительного контроля
  - перекат по спине
  - перекат по полу
  - перекат «бумеранг»
  - перекат по рукам
- и) упражнения со скакалкой
  - вращение в руке в лицевой плоскости
  - вращение в руке в боковой плоскости
  - вращение в горизонтальной плоскости
  - прыжки с вращением скакалки вперед
  - прыжки назад
  - прыжки «крестом»
  - прыжки в сложенную скакалку
  - прыжок с двойным вращением
  - бросок скакалки

## **5. Хореография**

- позиции рук
- позиции ног
- вращения
- упражнения партерной хореографии
- основные элементы классического, историко-бытового, народного и

современного танцев

- прыжки
- элементы классической хореографии

#### **6.Акробатика**

- кувырок боком
- кувырок вперед
- кувырок назад
- стойка на лопатках
- стойка на предплечьях
- стойка на лопатках
- стойка на руках
- гимнастический мост
- переворот боком

#### **7. Программные упражнения**

Упражнения составляются в соответствии с Требованиями Международной федерации художественной гимнастики (упражнения без предмета и с предметом).

#### **8. Контрольные нормативы, открытые занятия**

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной технической подготовке в соответствии с этапом обучения. Проведение открытых занятий для родителей обучающихся.

#### **9.Классификационные соревнования на выполнение разрядов**

Соревнования проводятся в конце декабря. Для наиболее способных детей планируется от двух до пяти выездов на соревнования областного, регионального и межрегионального уровня.

### **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **Учебный план**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Всего часов</b>
<b>Теория</b>		
1	Вводное занятие	0,5
2	Физическая культура.	0,5
<b>Практика</b>		
3	Общая физическая подготовка	24
4	Специальная техническая подготовка: -группы движения тела -техника работы с предметом	38
5	Хореография	18
6	Акробатика	22
7	Программные упражнения	38
8	Воспитательная работа	4
9	Контрольные нормативы, открытые занятия.	6
10	Квалификационные соревнования на выполнение разрядов	19
<b>Итого:</b>		<b>160</b>

В разделе практика все темы имеют теоретическую основу, тесно связанную с практическими действиями, поэтому невозможно указать точное время, отводимое на теорию.

Итоговыми формами реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов,
- классификационные соревнования.

## **Содержание учебного плана**

### **Теория:**

#### **1. Вводное занятие**

Инструктаж по технике безопасности при работе с предметами.

Меры безопасности в случае возникновения пожара или появления задымленности.

Правила поведения в спортивном зале.

#### **2. Физическая культура**

Сведения о художественной гимнастике как виде спорта. Особенности художественной гимнастики. Польза занятий физической культурой. Требования к одежде при занятиях гимнастикой.

Темы теории даются на всех годах обучения, с учетом возраста гимнасток и практического содержания программы.

### **Практика:**

#### **3. Общая физическая подготовка**

- а) строевые упражнения
- б) упражнения на силу и гибкость
- в) упражнения на развития скоростных качеств
- г) упражнения на выносливость
- д) упражнения на развития ловкости
- е) упражнения на гимнастических снарядах

#### **4. Специальная техническая подготовка**

- а) виды шагов и бега
- б) наклоны и элементы гибкости
  - наклон на коленках назад
  - наклон на прямых ногах назад
  - наклон вперед к поднятой ноге вперед, назад, в сторону
  - махи вперед, назад, в кольцо
  - наклон к ногам лежа на полу назад
  - стойка на груди
  - перестроение в группе с ритмическими шагами
- перестроение группы по площадке с ритмическими шагами
- в) подскоки и прыжки
  - скачек
  - прыжок со сменой ног
  - прыжок с поворотом
  - «касясь»
  - «казачек»

- прыжок «шагом»
- прыжок «касаясь в кольцо»
- перестроение в группе с помощью Прыжков
- перестроение по площадке с помощью прыжков
- г) упражнения на равновесия
  - равновесия в «пассе»
  - с прямой ногой вперед, в сторону, назад
  - в шпагат с помощью руки
  - арабеск, аттитюд
  - боковое с помощью руки
- д) волны
  - руками одновременная и поочередная
  - волна туловищем передняя
  - волна туловищем задняя
  - боковая
  - волна на пол с наклоном назад
- е) вращения и повороты
  - переступанием
  - спиральное
  - в горизонтальной плоскости с элементами гибкости
  - поворот в пассе
  - поворот с прямой ногой вперед
  - поворот в пассе с наклоном к ноге
- поворот в арабеске, аттитюде
- ж) упражнения с мячом
  - отбив от пола
  - отбив от части тела
  - переброски из руки в руку
  - переброска без зрительного контроля
  - броски с ловлей в одну руку
  - броски с ловлей на тыльную сторону
  - броски с ловлей другой частью тела
  - бросок с ловлей на полу ногами
  - бросок без зрительного контроля
  - перекат по спине
  - перекат по рукам
  - перекат по двум частям тела
  - перекат в положении лежа на спине
  - перекат без зрительного контроля
  - обволакивания
  - закрутка
- з) упражнения с обручем
  - вращения на шею
  - вращение на талии
  - вращение на ноге

- вращение на руке в лицевой плоскости
- вращение на руке в боковой плоскости
- вращение с изменением плоскости
- вращение над головой
- бросок в горизонтальной плоскости
- бросок в вертикальной плоскости
- бросок другой частью тела
- бросок без зрительного контроля
- перекат по спине
- перекат по полу
- перекат по рукам
- перекат по рукам без зрительного контроля
- перекат по спине
- перекат по рукам
- перекат по двум частям тела
- перекат в положении лежа на спине
- перекат без зрительного контроля
- большая переброска в парах
- большой бросок в группе
- совместный перекат по полу
- совместный перекат по телу
- сотрудничество между гимнасток с работой предмета

и) упражнения со скакалкой

- вращение в руке в лицевой плоскости
- вращение в руке в боковой плоскости
- вращение в горизонтальной плоскости
- прыжки с вращением скакалки вперед
- прыжки назад
- прыжки «крестом»
- прыжки в сложенную скакалку
- прыжок с двойным вращением
- бросок скакалки
- бросок с прыжка без зрительного контроля
- вращение развернутой скакалкой «мельница»
- бросок развернутой скакалки
- выброс одного конца скакалки и ловля

### **5. Хореография**

- позиции рук
- позиции ног
- экзерсис у станка и середине зала
- упражнения партерной хореографии
- вращения
- прыжки
- основные элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев

### **6. Акробатика**

- кувырок боком

- кувырок вперед
- кувырок назад
- стойка на лопатках
- стойка на предплечьях
- стойка на руках
- переворот боком
- переворот вперед
- переворот назад

### **7. Программные упражнения**

Упражнения составляются в соответствии с Требованиями Международной федерации художественной гимнастики (упражнения без предмета и с предметом).

### **8. Контрольные нормативы, открытые занятия**

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной технической подготовке в соответствии с этапом обучения. Проведение открытых занятий для родителей обучающихся.

### **9.Классификационные соревнования на выполнение разрядов**

Классификационные соревнования являются итоговой формой реализации программы. Соревнования проводятся в течении учебного года. Для наиболее способных детей планируется от двух до пяти выездов на соревнования областного, регионального и межрегионального уровня.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Планируемые результаты освоения программы:

#### **Предметные:**

- выполнить юношеский разряд, соответствующий требованиям к спортивным разрядам, разработанным Международным техническим комитетом по художественной гимнастике;
- соблюдать режим дня, питания и гигиены;
- приобретение первоначальных знаний и умений при работе с гимнастическими предметами, движение и пластика тела;
- уметь работать в группе;
- проявлять активность в практической деятельности;
- знать терминологию.

#### **Метапредметные:**

##### **Личностные:**

- правильно оценивать себя и свои поступки;
- осознавать свою сопричастность к стране;
- формирование и развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств.

##### **Регулятивные:**

- выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению;
- способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

##### **Коммуникативные:**

- планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками;
- умение работать в коллективе.

### **Первый год обучения**

Учащиеся ознакомятся с режимом дня, питания и гигиены. Учащиеся знают название гимнастических предметов. Владеют первоначальными знаниями и умениями при работе с гимнастическими предметами, навыками движения и пластики тела, безопасного поведения на учебном занятии.

Учащиеся познакомятся с техникой работы со скакалкой, мячом, обручем. Знают терминологию художественной гимнастики, акробатики. Умеют выполнять кувырки, равновесия, прыжки.

### **Второй год обучения**

Учащиеся знают технику выполнения поворота: «Пассе», переступанием, спиральное, в горизонтальной плоскости с элементами гибкости. Равновесия: равновесия в «Пассе», с прямой ногой вперед, в сторону, назад в шпагат с помощью руки. Прыжки: скачек, прыжок со сменой ног, прыжок с поворотом, «касаюсь». Умеют анализировать правильность выполнения элементов.

Учащиеся знают технику выполнения акробатических элементов: кувырки вперед, назад, боком; Поворот - в пассе с наклоном к ноге, равновесие - в шпагат с помощью руки,

прыжок - «казачек», «шагом», «касаюсь в кольцо». Умеют выполнять: упражнения с мячом - отбив от части тела, переброски из руки в руку, переброска без зрительного контроля, броски с ловлей в одну руку, броски с ловлей на тыльную сторону; перекаты по части тела. Упражнения с обручем - вращения на шеи, на талии, на ноге, на руке в лицевой плоскости, на руке в боковой плоскости, вращение с изменением плоскости, вращение над головой. Упражнения со скакалкой - вращение в руке в лицевой плоскости, в руке в боковой плоскости, в горизонтальной плоскости.

### **Третий год обучения**

Учащиеся знают технику выполнения строевых упражнений, перестроение, упражнения на силу и гибкость, упражнения на развития скоростных качеств, виды шагов и бега, наклоны и элементы гибкости, наклон на коленках назад, наклон на прямых ногах назад, наклон вперед к поднятой ноге вперед, назад, в сторону. Умеют выполнять: упражнения под музыку без предмета, упражнения под музыку с предметом (скакалка, обруч). Упражнения на выносливость, упражнения на развития ловкости, махи вперед, назад, в кольцо, перестроение в группе с ритмическими шагами.

Учащиеся знают технику выполнения элементы трудности тела, «риски» (бросок предмета и вращение под ним). Знают: гимн России, сведения о художественной гимнастике, как виде спорта. Особенности художественной гимнастики. Польза занятий физической культурой. Требования к одежде при занятиях гимнастикой.

## **БЛОК 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»**

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Качество реализации дополнительной общеобразовательной программы отслеживается при помощи мониторинга результативности образовательной деятельности обучаемого, ориентированного на задачи программы. На первом этапе (1-й год обучения) он включает:

Параметры	критерии	показатели	методы
Система ЗУН	Развитие базовых навыков в работе с предметами, выполнение контрольных нормативов	Правильность выполнения упражнений	Зачет, тестирование
Общие и профессиональные компетенции	Развитие пластики тела	Правильность выполнения	Зачет, контрольное занятие
	Музыкально-ритмическое развитие	Правильность определения музыкального ритма	Соревнования
Социальная воспитанность	Формирование потребности к ЗОЖ	Соблюдение режима дня, питания и гигиены	Наблюдения, опрос родителей

На втором этапе (2-3 г.о.) остаются критерии первого этапа, но увеличиваются требования к выполнению заданий и в мониторинг добавляются новые критерии и показатели:

Система ЗУН	Развитие базовых элементов тела в худ. гимнастике; Выполнение разрядов	Оценка знаний  Присвоение разрядов	Зачет, тестирование  Соревнования
Общей и профессиональной компетенции	Коммуникативность	Способность работать в группе	Наблюдение, соревнования

Периодичность проведения мониторинга 2 раза в год, в начале (октябрь) и в конце (апрель, май) учебного года с фиксацией полученных результатов в журнале мониторинга.

Наиболее способные дети участвуют в соревнованиях городского, областного, межрегионального, Российского и Международного уровня, дети со средними показателями в конце учебного года участвуют в соревнованиях городского уровня и на первенство ДДЮТ.

По итогам мониторинга и результатов участия в классификационных соревнованиях проводится итоговая аттестация обучающихся.

Итоговой формой реализации программы является: первый этап – сдача контрольных нормативов, второй этап – классификационные соревнования. Обучающиеся, успешно освоившие данную образовательную программу, продолжают своё обучение по образовательной программе «Грации» секции художественной гимнастики.

Название уровня	Описание
Высокий	<p>Знает: Название элемента, порядок выполнения</p> <p>Выполняет: Самостоятельно, соблюдая технику и чистоту исполнения( правильное исходное и конечное положения, правильно выполнены все этапы элемента).При выполнении все мышцы затянуты.</p> <p>Стремится к самообразованию, отлично формулирует и излагает свое мнение, принимает активное участие в групповых заданиях.</p>
Средний	<p>Знает: Название элементов, допускает незначительные ошибки в порядке их выполнения.</p> <p>Выполняет: Самостоятельно с небольшими ошибками в технике или чистоте исполнения. При выполнении не все мышцы натянуты.</p> <p>Иногда прослеживается стремление к самообразованию, достаточно хорошо формулирует и излагает свое мнение, редко принимает участие в групповых заданиях.</p>
Низкий	<p>Знает: Не знает названия элементов, допускает значительные ошибки в порядке их выполнения.</p> <p>Выполняет: Самостоятельно грубыми ошибками в технике или чистоте исполнения, либо с поддержкой тренера. При выполнении мышцы не натянуты.</p> <p>Очень редко прослеживается стремление к самообразованию, плохо формулирует, излагает свое мнение, не принимает участие в групповых заданиях.</p>

### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ**

Воспитательная работа в рамках данной дополнительной общеразвивающей программы направлена на создание условий для формирования уважительного отношения к истории и культуре своего народа, понимания их своеобразия и

ценности, формирование чувства сопричастности к своему народу. Кроме того, воспитательная работа формирует у учащихся сознательное отношение к своей жизни, окружающим людям и явлениям, способствует гуманизации отношений внутри коллектива, а также позволяет объединить детей и взрослых в рамках общих мероприятий.

Воспитательный компонент программы реализуется на следующих уровнях:

на учебных занятиях:

– с первых занятий педагог создает условия для установления доверительных отношений между взрослым и учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога.

– учащиеся знакомятся с законами жизни в детском объединении, правилами общения со старшими (педагогами) и сверстниками (учащимися), принципами учебной дисциплины и самоорганизации.

– в ходе занятий внимание учащихся обращается к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, ситуаций, инициируется их обсуждение, высказывание учащимися своего мнения по их поводу, выработка своего к ним отношения;

– с целью создания условий для самореализации детей на занятиях используются игровые элементы, стимулирующие инициативность и активность детей; моральное поощрение инициативы и творчества; продуманное сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм деятельности для создания благоприятных социально-психологических условий свободного межличностного общения. Народные игры и игровые ситуации помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коллективе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.

– Каждый учащийся на занятиях находится в активной, деятельностной позиции – он не просто слушатель, не сторонний наблюдатель, а непосредственный участник процесса, вникающий во все детали работы. Значительное место при проведении занятий занимают театральные игры, способствующие развитию фантазии, воображения, мышления, внимания детей, помогающие устранить телесные и психологические зажимы, которые нередко возникают во время выступления перед зрителями.

– На учебных занятиях активно используется принцип передачи знаний «от учителя к ученику» и «от старшего к младшему». Организация помощи более старших учащихся младшим дает учащимся социально-значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

участие в жизни Дворца:

– знакомство учащихся с нормами и правилами совместной жизнедеятельности поведения в учреждении;

– участие объединения в ключевых культурно-образовательных событиях и социально-значимых акциях Дворца.

работа с родителями:

Родители учащихся активно привлекаются в жизнь объединения. Работа с родителями направлена на формирование у учащихся ценностных представлений о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

- привлечение родителей к организации и проведению воспитательных мероприятий (тематические экскурсии, выставки творческих работ, ярмарки и др.);
- индивидуальная работа с родителями;
- родительские собрания в объединении;
- проведение открытых занятий для родителей.

Программа предполагает также организацию и проведение экскурсий, творческих встреч с известными гимнастами, детскими коллективами схожего направления деятельности, что способствует расширению кругозора учащихся, а также успешному усвоению теоретических знаний.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

**Помещение:**

спортивный зал, оборудованный в соответствии с профилем проводимых занятий и санитарно-гигиеническими нормами

**Оборудование:**

- Гимнастические скамейки
- Шведские стенки
- Зеркала
- Гимнастические маты

**Информационное обеспечение:**

- Инструкции по технике безопасности

**Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее педагогическое образование. Педагог, реализующий программу, обладает необходимыми знаниями, умениями, навыками, соответствующими профилю данной программы.

### Методическое обеспечение и оснащение занятий

#### Первый год обучения

№	Тема	Форма занятия	Приемы и методы	Оснащение занятий	Подведение итогов
1	Вводное занятие	групповая	рассказ, объяснение, показ, демонстрация	план-схема эвакуации	устный опрос
2	Физическая культура	групповая	беседа, демонстрация, показ	иллюстрации, средства ИКТ (учебный видеофильм)	устный опрос
3	Общая физическая подготовка	групповая	объяснение, упражнение, повторение, метод взаимной проверки, метод эмоционального стимулирования,	гимнастические стенка и скамейка, скакалка, набивные мячи	зачет, сдача контрольных нормативов

			создание ситуации успеха, поощрение и порицание, постановка системы перспектив, игра, контроль		
4	Специальная техническая подготовка	групповая, звеньевая	объяснение, упражнение, повторение, показ, метод закрепления и повторения изученного, контроль за правильностью исполнения, сравнение, приучение к точному выполнению заданий, поощрение, порицание, игровые задания	обруч, скакалка, мяч, станок, пианино, средства ИКТ (музыкальный центр, аудио – записи)	зачет, сдача контрольных нормативов, межгрупповые соревнования
5	Хореография	групповая	упражнение, объяснение, повторение, показ, развитие познавательного интереса, создания ситуации творческого поиска	хореографический станок, гимнастическая стенка, пианино	анализ, фронтальный опрос
6	Акробатика	групповая звеньевая	упражнение, объяснение, повторение, показ, контроль за правильностью исполнения, работа в парах, страховка	Гимнастические мат, стенка, скамейка	сдача контрольных нормативов, зачет
7	Программные упражнения	индивидуальная, групповая, звеньевая	упражнение, объяснение, повторение, демонстрация, показ, контроль за правильностью исполнения, метод развития	средства ИКТ (музыкальный центр, аудиозаписи), мяч, скакалка, обруч, гимнастический	анализ, наблюдение за работой детей, соревнования

			познавательного интереса, создание ситуации творческого поиска	мат, ковровые дорожки	
8	Контрольные нормативы, открытые занятия	индивидуальная, групповая	Демонстрация, показ, устный опрос, тестирование контрольное задание, анализ	средства ИКТ (музыкальный центр, аудиозаписи), мяч, скакалка, обруч	тестирование, фронтальный опрос, анализ
9	Классификационные соревнования	индивидуальная	самооценка, разъяснение, объяснение, настрой на успех, поощрение, анализ.	средства ИКТ (музыкальный центр, аудиозаписи), мяч, скакалка, обруч	анализ

### Второй год обучения

№	Тема	Форма занятия	Приемы и методы	Оснащение занятий	Подведение итогов
1	Вводное занятие	групповая	рассказ, объяснение, показ, демонстрация	план-схема эвакуации	устный опрос
2	Физическая культура	групповая	беседа, демонстрация, показ	иллюстрации, средства ИКТ (учебный видеофильм)	устный опрос
3	Общая физическая подготовка	групповая	объяснение, упражнение, повторение, метод взаимной проверки, метод эмоционального стимулирования, создание ситуации успеха, поощрение и порицание, постановка системы перспектив, игра, контроль	гимнастические стенка и скамейка, скакалка, набивные мячи	зачет, сдача контрольных нормативов
4	Специальная техническая подготовка	групповая, звеньевая	объяснение, упражнение, повторение, показ, метод закрепления и повторения изученного,	обруч, скакалка, мяч, станок, пианино, средства ИКТ (музыкальный	зачет, сдача контрольных нормативов, межгрупповые соревнования

			контроль за правильностью исполнения, сравнение, приучение к точному выполнению заданий, поощрение, порицание, игровые задания	центр, аудио – записи)	я
5	Хореография	групповая	упражнение, объяснение, повторение, показ, развитие познавательного интереса, создания ситуации творческого поиска	хореографический станок, гимнастическая стенка, пианино	анализ, фронтальны й опрос
6	Акробатика	групповая звеньевая	упражнение, объяснение, повторение, показ, контроль за правильностью исполнения, работа в парах, страховка	Гимнастические мат, стенка, скамейка	сдача контрольных нормативов, зачет
7	Программные упражнения	индивиду альная, групповая, звеньевая	упражнение, объяснение, повторение, демонстрация, показ, контроль за правильностью исполнения, метод развития познавательного интереса, создание ситуации творческого поиска	средства ИКТ (музыкальный центр, аудиозаписи), мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат, ковровые дорожки	анализ, наблюдение за работой детей, соревновани я
8	Контрольные нормативы, открытые занятия	индивиду альная, групповая	Демонстрация, показ, устный опрос, тестирование контрольное задание, анализ	средства ИКТ (музыкальный центр, аудиозаписи), мяч, скакалка, обруч	тестировани е, фронтальны й опрос, анализ
9	Классификацио нные	индивиду альная	самооценка, разъяснение,	средства ИКТ (музыкальный	анализ

	соревнования		объяснение, настрой на успех, поощрение, анализ.	центр, аудиозаписи), мяч, скакалка, обруч	
--	--------------	--	--	---	--

### Третий год обучения

№	Тема	Форма занятия	Приемы и методы	Оснащение занятий	Подведение итогов
1	Вводное занятие	групповая	рассказ, объяснение, показ, демонстрация	план-схема эвакуации	устный опрос
2	Физическая культура	групповая	беседа, демонстрация, показ	иллюстрации, средства ИКТ (учебный видеофильм)	устный опрос
3	Общая физическая подготовка	групповая	объяснение, упражнение, повторение, метод взаимной проверки, метод эмоционального стимулирования, создание ситуации успеха, поощрение и порицание, постановка системы перспектив, игра, контроль	гимнастические стенка и скамейка, скакалка, набивные мячи	зачет, сдача контрольных нормативов
4	Специальная техническая подготовка	групповая, звеньевая	объяснение, упражнение, повторение, показ, метод закрепления и повторения изученного, контроль за правильностью исполнения, сравнение, приучение к точному выполнению заданий, поощрение, порицание, игровые задания	обруч, скакалка, мяч, станок, пианино, средства ИКТ (музыкальный центр, аудио – записи)	зачет, сдача контрольных нормативов, межгрупповые соревнования
5	Хореография	групповая	упражнение, объяснение, повторение, показ,	хореографический станок, гимнастическая стенка,	анализ, фронтальный опрос

			развитие познавательного интереса, создания ситуации творческого поиска	пианино	
6	Акробатика	групповая звеньевая	упражнение, объяснение, повторение, показ, контроль за правильностью исполнения, работа в парах, страховка	Гимнастические мат, стенка, скамейка	сдача контрольных нормативов, зачет
7	Программные упражнения	индивидуальная, групповая, звеньевая	упражнение, объяснение, повторение, демонстрация, показ, контроль за правильностью исполнения, метод развития познавательного интереса, создание ситуации творческого поиска	средства ИКТ (музыкальный центр, аудиозаписи), мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат, ковровые дорожки	анализ, наблюдение за работой детей, соревнования
8	Контрольные нормативы, открытые занятия	индивидуальная, групповая	Демонстрация, показ, устный опрос, тестирование контрольное задание, анализ	средства ИКТ (музыкальный центр, аудиозаписи), мяч, скакалка, обруч	тестирование, фронтальный опрос, анализ
9	Классификационные соревнования	индивидуальная	самооценка, разъяснение, объяснение, настрой на успех, поощрение, анализ.	средства ИКТ (музыкальный центр, аудиозаписи), мяч, скакалка, обруч	анализ

### **Организация образовательного процесса в дистанционном формате**

В случае необходимости (карантинные мероприятия, вынужденное дистанцирование) реализация дополнительной общеразвивающей программы может осуществляться в дистанционном формате с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагога.

Для организации эффективного процесса обучения, реализации учебного плана программы активно используются педагогом следующие электронные каналы взаимодействия с учащимися:

- группа детского объединения в социальной сети Вконтакте (создана педагогом),
- беседы в социальной сети Вконтакте для разных групп учащихся (созданные педагогом),
- группа учреждения в социальной сети Вконтакте,
- электронная почта в сети Интернет,
- сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч,
- общение по телефону.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности учащихся. В группах учащихся дошкольного и младшего школьного возраста обучение, взаимодействие с детьми проходит с привлечением помощи родителей.

Педагог при проведении онлайн-занятия соблюдает следующие требования: продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы младших школьников за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должна превышать 20 минут (для обучающихся 1-2 классов), 25 минут (для обучающихся 3-4 классов).

Структура учебного занятия в дистанционном формате содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме. При проведении занятия в дистанционном формате в водной его части педагогом обозначаются правила работы и взаимодействия (педагог объясняет учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагог дает инструкции выполнения заданий. В конце занятия используется контроль усвоения знаний учащимися.

Для изучения нового материала, закрепления и обобщения изученного материала используются:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием,
- самостоятельно созданные педагогом видеоуроки,
- тексты,
- художественные и научные фильмы,
- online-занятие,
- видеолекция,
- online-консультация,
- материалы доступных образовательных интернет-ресурсов,
- инструкции по выполнению практических заданий,
- дидактические материалы/ технологические карты,
- и др.

Для контроля и оценки результатов обучения используются контрольные задания, опросы, тесты, предусмотренные в каждом разделе программы. Выполненные учащимися контрольные задания, опросы и тесты отправляются на электронную почту педагога или размещаются на указанных ресурсах в сети Интернет в текстовом видео-или фото-формате. Обратную связь по контролю педагог дает учащимся в виде текстовых или аудио-рецензий, устных онлайн-консультаций.

Для решения воспитательных задач программы в образовательный процесс включаются задания по участию учащихся в социально значимых мероприятиях различного уровня, организованных в дистанционном режиме.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### Первый год обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Учебное занятие	1	Вводное занятие, физическая культура	Спортивный зал	Первичная диагностика
2	Сентябрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
3	Сентябрь	Учебное занятие	4	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Знакомство с предметами
4	Сентябрь	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
5	Сентябрь	Учебное занятие	3	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
6	Сентябрь	Учебное занятие	2	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
7	Сентябрь	Участие в мероприятиях Дворца	1	Воспитательная работа	Актный зал	Наблюдение, опрос
8	Октябрь	Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
9	Октябрь	Учебное занятие	5	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Знакомство с предметами
10	Октябрь	Учебное занятие	1	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
11	Октябрь	Учебное занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
12	Октябрь	Учебное занятие	3	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
13	Октябрь	Учебное занятие	2	Контрольные нормативы	Спортивные зал	Практическое упражнение
14	Октябрь	Учебное занятие	3	Квалификационные соревнования	Спортивные объекты города	Практическое упражнение
15	Ноябрь	Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
16	Ноябрь	Учебное занятие	5	Специальная техническая	Спортивный зал	Практическое упражнение

				подготовка		
17	Ноябрь	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
18	Ноябрь	Учебное занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
19	Ноябрь	Учебное занятие	2	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
20	Ноябрь	Учебное занятие	3	Квалификационные соревнования	Спортивные объекты города	Практическое упражнение
21	Декабрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
22	Декабрь	Учебное занятие	4	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
23	Декабрь	Учебное занятие	1	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
24	Декабрь	Учебное занятие	3	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
25	Декабрь	Учебное занятие	3	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
26	Декабрь	Соревнования	3	Квалификационные соревнования	Спортивные сооружения города	Практическое занятие
27	Декабрь	Совместное занятие с родителями	1	Новогодние мероприятия	Спортивный зал	Воспитательное занятие
1	Январь	Учебное занятие	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
2	Январь	Учебное занятие	3	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
3	Январь	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
4	Январь	Учебное занятие	1	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
5	Январь	Учебное занятие	3	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
6	Февраль	Учебное занятие	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
7	Февраль	Учебное занятие	4	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
8	Февраль	Соревнования	2	Хореография	По назначению	Практическое упражнение
9	Февраль	Учебное занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
10	Февраль	Учебное	4	Программные	Спортивный	Практическое

		занятие		упражнения	зал	упражнение
11	Февраль	Соревнования	2	Квалификационные соревнования	Спортивные залы города	Практическое упражнение
12	Март	Учебное занятие	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
13	Март	Учебное занятие	3	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
14	Март	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
15	Март	Учебное занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
16	Март	Учебное занятие	3	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
17	Март	Соревнования	3	Квалификационные соревнования	По назначению	Практическое упражнение
18	Апрель	Учебное занятие	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
19	Апрель	Учебное занятие	4	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
20	Апрель	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
21	Апрель	Учебное занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
22	Апрель	Учебное занятие	4	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
23	Апрель	Учебное занятие	4	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Практическое упражнение
24	Апрель	Соревнования	3	Квалификационные соревнования	По назначению	Практическое упражнение
25	Май	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
26	Май	Учебное занятие	2	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
27	Май	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
28	Май	Учебное занятие	1	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
29	Май	Учебное занятие	2	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
30	Май	Совместное занятие с родителями	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Практическое занятие
31	Май	Соревнования	2	Квалификационные	Спортивный	Практическое

		я		е соревнования	зал	упражнение
32	Июнь	Учебное занятие	4	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
33	Июнь	Учебное занятие	4	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
34	Июнь	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
35	Июнь	Учебное занятие	4	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
36	Июнь	Учебное занятие	2	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
		<b>Итого:</b>	160			

### Второй год обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Учебное занятие	1	Вводное занятие, физическая культура	Спортивный зал	Первичная диагностика
2	Сентябрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
3	Сентябрь	Учебное занятие	4	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Знакомство с предметами
4	Сентябрь	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
5	Сентябрь	Учебное занятие	3	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
6	Сентябрь	Учебное занятие	2	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
7	Сентябрь	Участие в мероприятиях Дворца	1	Воспитательная работа	Актный зал	Наблюдение, опрос
8	Октябрь	Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
9	Октябрь	Учебное занятие	5	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Знакомство с предметами
10	Октябрь	Учебное занятие	1	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
11	Октябрь	Учебное занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
12	Октябрь	Учебное	3	Программные	Спортивный	Практическое

		занятие		упражнения	зал	упражнение
13	Октябрь	Учебное занятие	2	Контрольные нормативы	Спортивные зал	Практическое упражнение
14	Октябрь	Учебное занятие	3	Квалификационные соревнования	Спортивные объекты города	Практическое упражнение
15	Ноябрь	Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
16	Ноябрь	Учебное занятие	5	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
17	Ноябрь	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
18	Ноябрь	Учебное занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
19	Ноябрь	Учебное занятие	2	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
20	Ноябрь	Учебное занятие	3	Квалификационные соревнования	Спортивные объекты города	Практическое упражнение
21	Декабрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
22	Декабрь	Учебное занятие	4	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
23	Декабрь	Учебное занятие	1	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
24	Декабрь	Учебное занятие	3	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
25	Декабрь	Учебное занятие	3	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
26	Декабрь	Соревнования	3	Квалификационные соревнования	Спортивные сооружения города	Практическое занятие
27	Декабрь	Совместное занятие с родителями	1	Новогодние мероприятия	Спортивный зал	Воспитательное занятие
1	Январь	Учебное занятие	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
2	Январь	Учебное занятие	3	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
3	Январь	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
4	Январь	Учебное занятие	1	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
5	Январь	Учебное занятие	3	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
6	Февраль	Учебное	3	Общая физическая	Спортивный	Практическое

		занятие		подготовка	зал	упражнение
7	Февраль	Учебное занятие	4	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
8	Февраль	Соревнования	2	Хореография	По назначению	Практическое упражнение
9	Февраль	Учебное занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
10	Февраль	Учебное занятие	4	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
11	Февраль	Соревнования	2	Квалификационные соревнования	Спортивные залы города	Практическое упражнение
12	Март	Учебное занятие	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
13	Март	Учебное занятие	3	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
14	Март	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
15	Март	Учебное занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
16	Март	Учебное занятие	3	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
17	Март	Соревнования	3	Квалификационные соревнования	По назначению	Практическое упражнение
18	Апрель	Учебное занятие	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
19	Апрель	Учебное занятие	4	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
20	Апрель	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
21	Апрель	Учебное занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
22	Апрель	Учебное занятие	4	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
23	Апрель	Учебное занятие	4	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Практическое упражнение
24	Апрель	Соревнования	3	Квалификационные соревнования	По назначению	Практическое упражнение
25	Май	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
26	Май	Учебное занятие	2	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение

27	Май	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
28	Май	Учебное занятие	1	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
29	Май	Учебное занятие	2	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
30	Май	Совместное занятие с родителями	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Практическое занятие
31	Май	Соревнования	2	Квалификационные соревнования	Спортивный зал	Практическое упражнение
32	Июнь	Учебное занятие	4	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
33	Июнь	Учебное занятие	4	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
34	Июнь	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
35	Июнь	Учебное занятие	4	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
36	Июнь	Учебное занятие	2	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
		<b>Итого:</b>	160			

### Третий год обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Учебное занятие	1	Вводное занятие, физическая культура	Спортивный зал	Первичная диагностика
2	Сентябрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
3	Сентябрь	Учебное занятие	4	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Знакомство с предметами
4	Сентябрь	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
5	Сентябрь	Учебное занятие	3	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
6	Сентябрь	Учебное занятие	2	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
7	Сентябрь	Участие в мероприятиях Дворца	1	Воспитательная работа	Актовый зал	Наблюдение, опрос

8	Октябрь	Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
9	Октябрь	Учебное занятие	5	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Знакомство с предметами
10	Октябрь	Учебное занятие	1	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
11	Октябрь	Учебное занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
12	Октябрь	Учебное занятие	3	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
13	Октябрь	Учебное занятие	2	Контрольные нормативы	Спортивные зал	Практическое упражнение
14	Октябрь	Учебное занятие	3	Квалификационные соревнования	Спортивный объекты города	Практическое упражнение
15	Ноябрь	Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
16	Ноябрь	Учебное занятие	5	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
17	Ноябрь	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
18	Ноябрь	Учебное занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
19	Ноябрь	Учебное занятие	2	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
20	Ноябрь	Учебное занятие	3	Квалификационные соревнования	Спортивный объекты города	Практическое упражнение
21	Декабрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
22	Декабрь	Учебное занятие	4	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
23	Декабрь	Учебное занятие	1	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
24	Декабрь	Учебное занятие	3	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
25	Декабрь	Учебное занятие	3	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
26	Декабрь	Соревнования	3	Квалификационные соревнования	Спортивные сооружения города	Практическое занятие
27	Декабрь	Совместное занятие с родителями	1	Новогодние мероприятия	Спортивный зал	Воспитательное занятие
1	Январь	Учебное занятие	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение

2	Январь	Учебное занятие	3	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
3	Январь	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
4	Январь	Учебное занятие	1	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
5	Январь	Учебное занятие	3	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
6	Февраль	Учебное занятие	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
7	Февраль	Учебное занятие	4	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
8	Февраль	Соревнования	2	Хореография	По назначению	Практическое упражнение
9	Февраль	Учебное занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
10	Февраль	Учебное занятие	4	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
11	Февраль	Соревнования	2	Квалификационные соревнования	Спортивные залы города	Практическое упражнение
12	Март	Учебное занятие	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
13	Март	Учебное занятие	3	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
14	Март	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
15	Март	Учебное занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
16	Март	Учебное занятие	3	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
17	Март	Соревнования	3	Квалификационные соревнования	По назначению	Практическое упражнение
18	Апрель	Учебное занятие	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
19	Апрель	Учебное занятие	4	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
20	Апрель	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
21	Апрель	Учебное занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
22	Апрель	Учебное занятие	4	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
23	Апрель	Учебное	4	Контрольные	Спортивный	Практическое

		занятие		нормативы	зал	упражнение
24	Апрель	Соревнования	3	Квалификационные соревнования	По назначению	Практическое упражнение
25	Май	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
26	Май	Учебное занятие	2	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
27	Май	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
28	Май	Учебное занятие	1	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
29	Май	Учебное занятие	2	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
30	Май	Совместное занятие с родителями	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Практическое занятие
31	Май	Соревнования	2	Квалификационные соревнования	Спортивный зал	Практическое упражнение
32	Июнь	Учебное занятие	4	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
33	Июнь	Учебное занятие	4	Специальная техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое упражнение
34	Июнь	Учебное занятие	2	Хореография	Спортивный зал	Практическое упражнение
35	Июнь	Учебное занятие	4	Акробатика	Спортивный зал	Практическое упражнение
36	Июнь	Учебное занятие	2	Программные упражнения	Спортивный зал	Практическое упражнение
		<b>Итого:</b>	160			

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Для педагога:

1. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Педагогическая технология обучения упражнениям с предметами гимнасток высокой квалификации. – Тбилиси, 1988.
2. Бондаревская В.А. Смыслы и стратегии личностно-ориентированного воспитания.// Педагогика,-№1, 2001.
3. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.,1990.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. - М.: Педагогика, 1986.
5. Иванова М.М. Технологии формирования ценности у младших школьников. – Череповец, ЧГУ, 2006.

6. Иванова И. А. Многообразие русского танца // Хореография: история, теория, практика. Вып. 4. - М.: Московская академия образования Натальи Нестеровой, 2011. - 248с.
7. Ильенков Э.В. Сочинение танца. - М.: Прогресс, 2005 - 276с.
8. Карпенко Л.А., Винер И.А., Савицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. - М.:ВФХГ, 2007.
9. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. - М.: ФиС, 1986.
10. Ломова Т.П. Музыка и движения. - М.,1984.
11. Назарова О.М. Методика проведение занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. -М.: ВФХГ, 2001.
12. Овчинникова Т.Н. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. - М.: Просвещение, 1991.
13. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. - М.: ФиС, 1978.
14. Соковикова Н. В. Национальный танец как средство развития генетической отзывчивости на национальную музыку детей дошкольного и младшего школьного возраста// Хореография: история, теория, практика. Вып. 4. - М.: Московская академия образования Натальи Нестеровой, 2011. - 248с.
15. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов – на – Дону: Феникс,2004.
16. Щуркова Н.Е. Педагогическая технология. Педагогическое воздействие в процессе воспитания. - М., 1992.

**Для родителей и детей:**

1. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. - М.: ФиС, 1986.
2. Ломова Т.П. Музыка и движения. - М.,1984.
3. Назарова О.М. Методика проведение занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. - М.: ВФХГ, 2001.
4. Чуковский К., Барто А., Заходер Б., Михалков С. Любимые стихи. - М.: Детская литература, 2010.