

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец творчества  
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педсоветом в соответствии с Уставом  
ГБУ ДО ДТ  
Пушкинского Санкт-Петербурга  
Протокол № 4  
« 11 » 06 20 24 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 213 от « 11 » 06 20 24 г.  
Директор ГБУ ДО ДТ  
Пушкинского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Бугаева О.Н.

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Художественная гимнастика для дошкольников»**  
Возраст обучающихся: 4 - 7 лет  
Срок освоения: 2 года

**Разработчик:** Иванова Людмила Васильевна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Образовательная программа «Художественная гимнастика для дошкольников» представляет собой подготовительный модуль (подготовительный этап) комплекса дополнительных общеразвивающих программ «Художественная гимнастика» и «Художественная гимнастика и грация». Программа реализуется как платная дополнительная образовательная услуга в течение 2 лет, возраст учащихся 4-7 лет.

**Направленность:** социально-гуманитарная.

Программа разработана в соответствии с государственной политикой РФ, запросов современного общества, отраженных в федеральных законах, актах Правительства РФ, Правительства СПб, нормативных документах ОУ, Уставе ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга и др.).

**Актуальность** определяется наличием потребности у детей в спортивной деятельности, как средстве самопознания, самовыражения и развития. Многие ребята ведут малоподвижный образ жизни, что отрицательно сказывается на их физическом состоянии. Занятия гимнастикой дают возможность укрепить здоровье, скорректировать телосложение, реализовать творческую активность через гимнастическое игровое творчество, гимнастическую импровизацию. Гимнастика также воспитывает морально-волевые качества ребёнка: терпение, настойчивость, ответственность. Таким образом формируется гармонически развитая творческая личность.

**Отличительные особенности.** Данная программа направлена на достижение не только личностных результатов каждого ребенка, но и на создание коллектива. Программа ориентирована на подготовку учащихся к выполнению сложнокоординационных движений, с учетом требований к композиционным связкам и исполнения акробатических элементов. Занимаясь в группе, ребята учатся коммуникативной культуре, взаимодействию со сверстниками, ответственности, трудолюбию. Ребята получают возможность реализовать свои творческие способности.

**Адресат программы** Данная программа предназначена для детей (девочки) в возрасте 4-7 лет. Система набора детей в группу – по желанию. Принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий танцами и художественной гимнастикой (необходима справка педиатра об отсутствии противопоказаний).

Дети занимаются: первый год обучения по 1 часу один раз в неделю – 36 часов в год и второй год обучения по 1 часу два раза в неделю – 68 часов в год.

**Условия реализации программы:**

**Условия набора и формирование групп**

На 1-ый год обучение принимаются дети (девочки) в возрасте 4-5,5 лет после собеседования с педагогом. При приеме детей на обучение заключается договор с родителями (законными представителями) об оказании платных образовательных услуг (индивидуальный договор исполнителя и заказчика).

Группы формируются по возрастному принципу:

- 1-й год обучения - 4-5,5 лет,
- 2-й год обучения - 5,5-7 лет

Наполняемость групп:

- 1-й год обучения - не более 15 человек;
- 2-й год обучения - не более 15 человек;

Занятия начинаются по мере комплектования групп.

**Продолжительность** образовательного процесса - 2 (два) года.

**Объем образовательного процесса** - 104 часа.

**Уровень освоения программы** общекультурный

**Формы обучения (организации деятельности) и виды (формы проведения) занятий по программе:**

- по количеству детей, участвующих в занятии: в программе предусмотрена работа со всем коллективом (организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно: репетиция, постановочная работа, концерт), работа в малых группах по заданиям (совместные действия, взаимопомощь) и индивидуально при обсуждениях и анализе работы учащегося (работа с одаренными детьми, отработка определенных

- навыков, коррекция);
- в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, коллектив детей при очных занятиях может быть поделен на подгруппы, по инициативе педагога могут быть организованы индивидуальные занятия;
  - ряд тем включает в себя занятия с применением дистанционных педагогических технологий и электронных ресурсов; по согласованию с родителями, педагогом могут быть выбраны синхронные сетевые технологии (онлайн-обучение) - средства коммуникации, позволяющие обмениваться информацией в реальном времени: видеоконференции (Skype, Zoom и др. онлайн-платформы для видеосвязи); чаты (обмен мгновенными сообщениями, аудио-, видеоинформацией в мессенджерах); виртуальные учебные классы (к примеру, Google Classroom); (оффлайн) - блоги, сайты отделов, закрытые группы в социальных сетях и др.;
  - в случае перехода на дистанционное обучение занятия могут проводиться со всем коллективом, с отдельными группами, индивидуально, могут быть объединены несколько групп в рамках одного мероприятия (добровольность участия в занятиях сохраняется);
  - в случае перехода на обучение с использованием дистанционных образовательных технологий, учащимся обеспечивается возможность демонстрации их индивидуальных достижений в освоении дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в формате видеозаписей выступлений, участия в мероприятиях в дистанционном режиме;
  - по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей:
    - а) традиционные – беседа, самостоятельная работа, репетиция, проблемное занятие, дискуссия, мастер-класс, игра, экскурсия, творческий отчет, фестиваль, зачет и т.д.;
    - б) нетрадиционные – взаимообучение, наставничество, занятия-творчество;
  - по дидактической цели: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия по программе проходят по определенной схеме и состоит из 3-х частей.

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

10 мин. для групп 1 и 2 года обучения

Выполняются подготовительные упражнения, содержание которых зависит от запланированного материала и состояния учащихся. Нагрузка в этой части не должна вызывать утомление.

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

20 мин. для групп 1 и 2 года обучения.

Решаются задачи, связанные с разучиванием нового материала, развитием двигательных (физических) качеств, укрепления здоровья. Сложные двигательные действия осваиваются в начале, а затем закрепляется ранее пройденный материал

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

5 мин. для групп 1 и 2 года обучения.

Выполняются упражнения на растяжку и силу мышц, связок, общей физической подготовке. Упражнения выполняются в медленном темпе с правильным дыханием.

Для достижения цели программы, развития творческой активности и гармонического развития, дети привлекаются к показательным выступлениям на праздниках, конкурсах, массовых мероприятиях и отчетных концертах.

### **Цель программы**

Создание условий для формирования личности, владеющей навыками физической культуры, способной к самовыражению и творчеству.

### **Задачи**

#### **Воспитательные:**

- воспитать морально-волевые качества ребёнка, такие как: терпение, настойчивость, помогающие адаптироваться в современном обществе;
- воспитать чувство ответственности, умения взаимодействовать со сверстниками;
- воспитывать культуру поведения в обществе;

- воспитать стремление к здоровому образу жизни.

#### **Развивающие:**

- сформировать у детей музыкально-ритмические навыки, выразительность в исполнении гимнастических упражнений;
- укрепить здоровье и повысить работоспособность гимнасток;
- сформировать двигательную культуру (развивать силу мышц, эластичность связок, подвижность суставов, пространственную ориентировку, гибкость, равновесие);
- усовершенствовать двигательные гимнастические умения и навыки.

#### **Обучающие**

- обучить приемам правильных и выразительных движений;
- овладеть навыками художественной гимнастики в индивидуальном и коллективном исполнении;
- приобрести теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- обучить детей приемам самоконтроля и взаимоконтроля за состоянием здоровья.

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

#### **Личностные результаты**

При освоении программы у детей сформируются:

- Общая культура личности учащегося, способного адаптироваться в современном обществе;
- Чувство ответственности, активность, умение взаимодействовать со сверстниками.
- Навыки здорового образа жизни.

#### **Метапредметные результаты**

При освоении программы у детей:

- Сформируются музыкально - ритмические навыки;
- Разовьются и усовершенствуются двигательные умения и навыки;
- Разовьется двигательная культура (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);
- Укрепится здоровье и повысится работоспособность.

#### **Предметные результаты**

При освоении программы дети:

- Овладеют приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
- Приобретут теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- Научатся приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год	11 сентября	28 мая	36 часов	36 недели	1 раз в неделю по 1 акад. часу
2 год	16 сентября	28 мая	68 часов	34 недели	2 раза в неделю по 1 акад. часу
Итого по программе			104 часа	70 недель	

В соответствии с запросами учащихся и их родителей (законных представителей), в случае введения ограничений или перехода на дистанционное обучение в связи с ухудшением эпидемиологической ситуации, в содержание занятий, учебный план и режим занятий могут быть внесены изменения.

### Учебный план 1-ый год обучения

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	тест, наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	4	0,5	3,5	тест
3.	Элементы музыкальной грамоты	4	1	3	наблюдение
4.	Основы хореографии	4	1	3	наблюдение
5.	Элементы акробатики	3	1	2	тест
6.	Основы художественной гимнастики без предметов	8	1	7	тест, наблюдение
7.	Основы владения гимнастическими предметами	5	1	4	тест, наблюдение
8.	Групповые гимнастические композиции	6	1	5	тест, наблюдение
9.	Контрольное и итоговое занятие	1	0	1	тест
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	

### Учебный план 2-ой год обучения

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	тест, наблюдение
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10	0,5	9,5	тест
3.	Основы хореографии	6	1	5	наблюдение
4.	Основы художественной гимнастики без предметов	18	2	16	тест, наблюдение
5.	Элементы акробатики	5	1	4	тест
6.	Основы владения гимнастическими предметами	16	2	14	тест

7.	Элементы музыкальной грамоты	4	2	2	тест, наблюдение
8.	Групповые гимнастические композиции	8	2	6	наблюдение
9.	Контрольное итоговое занятие	1	0	1	тест
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	

## **Оценочные и методические материалы**

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

В начале учебного года на общем собрании учащихся и родителей подробно обсуждаются все особенности занятий на предстоящий учебный год, гигиенические требования ко всем участникам образовательного процесса (в том числе, требования СП № 3.1.35.97.20 от 22.05.2020), проговариваются возможные варианты форм обучения.

Занятия по программе состоят из теоретической, практической части, обсуждения и показа задания для самостоятельной работы. Комбинированное занятие предполагает использование разнообразного дидактического и материально-технического оснащения.

Форма презентации сформированных компетенций – тестовое задание, игра-концерт.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие УМК (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения).

### **Педагогические технологии:**

информационно – коммуникационная, развития критического мышления, развивающего обучения, здоровьесберегающая, проблемного обучения, проектная технология, игровая, модульная, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, наставничество.

Педагогическая технология данной программы сориентирована на решение сложных задач: научить ребенка самостоятельно работать, общаться с детьми и взрослыми, оценивать результаты своего труда и уметь преодолевать затруднения.

Все образовательные технологии сводятся к следующим закономерностям:

- необходимо активизировать учащихся;
- вооружить детей оптимальными способами скорректировать телосложение, реализовать творческую активность через гимнастическое игровое творчество, гимнастическую импровизацию;
- развить такие морально-волевые качества, как терпение, настойчивость, ответственность, самостоятельность, активность.

Методики обучения рассчитаны на уровень развития учащегося и корректируются в зависимости от способностей ребенка. В результате для большинства детей создаются оптимальные условия развития чтобы они смогли реализовать свои способности и освоить программу.

Для реализации программы применяются следующие подготовленные педагогом виды методической продукции:

- методические разработки занятий;
- методическая разработка игра-занятие "Кошкин дом";
- методическая разработка «Открытое занятие».

В зависимости от содержания занятия используется собрание аудио и видеозаписей и CD-дисков с танцевальной музыкой и выступлений по художественной гимнастике, специальная литература по художественной и ритмической гимнастике, сборник упражнений по художественной гимнастике, сборник методик проведения занятий по художественной гимнастике, разработки занятий по общей физической подготовке.

### **Педагогические методы:**

- по способу передачи материала: словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (наблюдение, демонстрация); практические (упражнения воспроизводящие и творческие);
- по логике построения материала: индуктивный, дедуктивный;
- по способу управления занятием: работа под руководством педагога, самостоятельная работа;
- по способам мыслительной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично поисковый.

#### **Средства обучения:**

##### ***Организационно-педагогические средства:***

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий по вопросам программы;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к работе, массовым мероприятиям, поездкам.

##### ***Дидактические средства:***

- печатные периодические издания;
- иллюстративный материал к темам программы: фотографии, плакаты, реклама;
- электронные образовательные ресурсы: компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы; банк учебных фильмов; банк видеоматериалов; CD-диски с танцевальной музыкой;
- электронно-образовательные ресурсы для детей.

#### **Система контроля**

**Входной контроль** проводится на первых занятиях (тест) с целью выявления способностей и возможностей учащегося в данном виде деятельности. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

**Текущий контроль** проводится на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня усвоения учебного материала и развития личностных качеств учащегося. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

**Промежуточный контроль** проводится по окончании всех полугодий и 1-го года обучения (открытое занятие, показательное выступление). Результат фиксируется в виде фотоматериалов и в карте наблюдений педагога.

**Итоговый контроль** проводится по окончанию обучения по программе. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, собеседование. Результат заносится в диагностическую карту, фиксируется в виде фотоматериалов, грамот.

Форма предъявления результатов: открытые занятия.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

**Материально-техническое обеспечение:** для успешной реализации программы необходимо отдельное помещение, оформленное в соответствии с профилем занятий (большой светлый зал, оборудованный зеркалами) и оборудованное согласно санитарным нормам. Кроме того:

- Гимнастические маты и коврики.
- Музыкальный центр, видеопроектор (компьютер)
- Приспособления для укрепления физической формы (скакалки, обручи, ленты, мячи)
- Для занятий учащимся нужна форма из хлопчатобумажной ткани (футболка и обтягивающие спортивные штаны или лосины), для выступлений костюмы и специальная танцевальная обувь.

#### **Охрана здоровья учащихся:**

Методы здоровьесберегающих технологий применяемые в ОУ оказывают влияние на нравственное, эстетическое, трудовое воспитание. В детях воспитывается потребность к здоровому образу жизни, формируются мотивационно-ценностные ориентиры в жизни, воспитывается двигательная культура, повышается уровень познавательной активности.

Данный подход к организации деятельности детей на занятиях способствуют эмоциональной уравновешенности детей, их уверенности в собственных возможностях, снижается роль стрессового фактора в процессе занятий.

Большое внимание уделяется:

- рациональной организации занятия, определяется плотность занятия, в течение учебного часа происходит смена 4 - 7 видов работ,
- психологической обстановке,
- созданию атмосферы успеха,
- выполняются принципы наглядности (использование презентаций, ИКТ, таблиц, карточек информаторов, тестов, иллюстраций и др.),
- повторению,
- принципу доступности,
- дифференцированному подходу в работе с детьми,
- использованию дидактического материала.

На каждом занятии проводятся:

- эмоциональная разрядка,
- соблюдение санитарных норм в учебном кабинете (чистота, освещение, озеленение, температурный режим),
- рациональная организация рабочего места учащихся,
- поэтапное формирование умственных действий,
- обеспечение доброжелательной атмосферы в группе.

### **Информационные источники, используемые при реализации программы**

#### **Список литературы для педагогов:**

1. Архипова Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток, из-во ГАФК им .П .Лесгафта 2005г.
2. Карпенко Л.А. "Художественная гимнастика" Москва 2010 г.
3. Крючек Е.С. "Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий" Москва, Терра-спорт, 2015г.
4. Крючек Е.С. Учебно-методическое пособие ГУФК им. П .Лесгафта 2010 г.
5. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике, ВФХГ, 2014г.
6. Попова Е.Г. "Общеразвивающие упражнения». Москва, Терра-спорт,2015г.

#### **Список литературы для родителей**

1. Карпенко Л.А. Начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Изд-во ГДОФК, 2004 г.
2. Крючек Е.С. "Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий" Москва, Терра-спорт, 2001г.
3. Милюкова Е.Н. "Гимнастика для лентяек" Москва, Эксмо,2003г.

### **Рабочая программа 1 года обучения**

#### **Задачи I-го года обучения**

##### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- Воспитать морально-волевые качества ребенка такие как-терпение, настойчивость, трудолюбие, помогающие адаптироваться в современном обществе;
- Воспитать чувство ответственности, коллективизма;
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

##### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- сформировать у детей музыкально-ритмические навыки;
- усовершенствовать гимнастические навыки, выразительность движений;
- Развить силу мышц ног, рук, эластичность связок, подвижность суставов, равновесие;
- Укрепить здоровье и повысить работоспособность детей.

##### **ОБУЧАЮЩИЕ:**

- обучить приемам правильных гимнастических движений;



- овладеть навыками художественной гимнастики в индивидуальном исполнении;
- приобрести теоретические знания в области гигиены и закаливания.

### **Планируемые результаты по окончании 1 года обучения**

#### **Личностные**

При освоении программы у детей сформируются:

- морально-волевые качества: терпение, активность, настойчивость, трудолюбие;
- чувство ответственности, культуры общения;
- навыки здорового образа жизни, укрепится здоровье и повысится работоспособность.

#### **Метапредметные**

При освоении программы у детей сформируются:

- музыкально-ритмические навыки;
- двигательная культура (разовьется сила мышц, эластичность связок, гибкость, равновесие);
- выразительные гимнастические навыки;

#### **Предметные**

При освоении программы дети научатся:

- приемам и навыкам правильных гимнастических движений в индивидуальном исполнении;
- приемам самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут знания в области гигиены и закаливания.

### **Содержание программы 1-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие.**

*Теория.*

Цели и задачи программы, правила техники безопасности на занятиях, правила поведения в общественных местах.

*Практика.*

Повторение за педагогом элементов художественной гимнастики

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

*Теория.*

Ознакомление с различными гимнастическими движениями.

*Практика.*

Выполнение приемов и упражнений для развития силы всех групп мышц, развития гибкости, эластичности связок, равновесия.

#### **3. Элементы музыкальной грамоты.**

*Теория.*

Ознакомление с понятиями - темп, ритм, музыкальная фраза, характер музыки.

*Практика.*

Выполнение ритмических упражнений - отстукивание и «отхлопывание» музыкального размера, прослушивание музыкальных фрагментов и определение характера музыки.

#### **4. Основы хореографии.**

*Теория.*

Ознакомление с элементами хореографии (позиции рук и ног, построения и перестроения, равновесия, повороты)

*Практика.*

Выполнение упражнений хореографии, повторяя их за педагогом.

#### **5. Элементы акробатики.**

*Теория.*

Объяснение и показ иллюстраций с элементами акробатики.

*Практика.*

Выполнение акробатических элементов (кувырок, мост, шпагат, «свечка») с поддержкой педагога.

#### **6. Основы художественной гимнастики без предметов.**

*Теория.*

Ознакомление и показ иллюстраций элементов художественной гимнастики (выпады, наклоны, вращения, равновесия, прыжки на месте)

*Практика.*

Выполнение упражнений под музыку, повторяя за педагогом.

#### **7. Основы владения гимнастическими предметами.**

*Теория.*

Ознакомление с техникой выполнения элементов с предметами (шарфом, обручем)

*Практика.*

Выполнение элементов с различными предметами (перекаты, передачи, вращения)

#### **8. Групповые гимнастические композиции.**

*Теория.*

Ознакомление со схемой построения и перестроения группового упражнения.

*Практика.*

Выполнение группового упражнения с обручами.

#### **9. Итоговое занятие.**

*Практика.*

Показательное выступление на открытом занятии, награждение за успешное выполнение программы.

### **Календарно-тематическое планирование 1 года обучения**

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ, ознакомление с программой	1		
2	Разминка, хореография у станка	1		
3	Разминка. Упражнения для осанки и стоп	1		
4	Разминка. Повороты и наклоны, прыжки	1		
5	Разминка. Акробатика - перекаты, полушпагат	1		
6	Разминка. Упражнения с обручем, прыжки.	1		
7	Разминка в движении. ОФП – развитие гибкости	1		
8	Разминка. Прыжки, равновесия, наклоны на коленях	1		
9	Разминка. Танцевальные шаги галопа	1		
10	Разминка. Упражнения с шарфами, прыжки	1		
11	Разминка. Упражнения для осанки и свода стопы	1		
12	Разминка. Повороты и выпады	1		
13	Разминка. Упражнения с обручем, развитие гибкости	1		
14	Разминка. Хореография - позиции ног и рук	1		
15	Разминка. Упражнения ОФП для силы ног и спины	1		
16	Разминка. Акробатика - кувырки, шпагаты	1		
17	Разминка. Прыжки, упражнения для гибкости связок, суставов	1		
18	Разминка. Упражнения без предметов – наклоны, равновесия, повороты	1		
19	Разминка. Упражнения с мячами, прыжки	1		
20	Разминка. Танцевальные шаги польки, упражнения для осанки	1		
21	Разминка. Вращения. Равновесия, наклоны	1		
22	Разминка. Упражнения с мячами, ЛФК	1		

23	Разминка. Хореография – работа рук, ног, прыжки	1		
24	Разминка. Групповое упражнение с мячами	1		
25	Разминка. Акробатика, упражнения без предметов – наклоны, равновесия	1		
26	Разминка. ОФП для силы ног, спины	1		
27	Разминка. Хореография у станка, прыжки	1		
28	Разминка. Групповое упражнение с мячами	1		
29	Разминка. Танцевальные шаги, акробатика	1		
30	Разминка. Развитие гибкости, силы ног	1		
31	Разминка. Прыжки, групповое упражнение с обручами	1		
32	Разминка. Хореография в центре, вращения, прыжки	1		
33	Разминка. Танцевальные шаги, упражнения с мячами	1		
34	Открытое занятие для родителей	1		
35	Показательное выступление	1		
36	Итоговое занятие	1		

### **Рабочая программа 2 года обучения**

#### **Задачи I-го года обучения**

##### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- воспитать морально-волевые качества -настойчивость, трудолюбие, терпение, ответственность;
- воспитать чувство коллективизма, умения взаимодействовать со сверстниками;
- воспитать у детей стремление к здоровому образу жизни.

##### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- развивать и совершенствовать двигательные гимнастические умения и навыки;
- совершенствовать двигательную культуру (развивать эластичность связок, подвижность суставов, гибкость, пространственную ориентацию);
- развивать и совершенствовать музыкально-ритмические навыки;
- укреплять здоровье и повышать работоспособность.

##### **ОБУЧАЮЩИЕ:**

- обучить приемам выразительных движений, соответствующих характеру музыки;
- усовершенствовать навыки исполнения движений в групповом исполнении;
- обучить приемам самостоятельной работы, самоконтроля;
- приобрести теоретические знания в области здорового образа жизни.

#### **Планируемые результаты 2-го года обучения**

##### **Личностные**

При освоении программы у детей сформируются:

- навыки здорового образа жизни;
- морально-волевые качества - настойчивость, терпение, активность, трудолюбие;
- чувство коллективизма, умение взаимодействовать со сверстниками, культуры общения с детьми и взрослыми.

##### **Межпредметные**

При освоении программы у детей сформируются:

- музыкально-ритмические навыки;
- двигательная культура (разовьется сила мышц, гибкость, эластичность связок, пространственная ориентировка);
- навыки выразительного образного исполнения движений;

- укрепится здоровье и повысится работоспособность.

### **Предметные**

При освоении программы дети научатся:

- навыкам и приемам выразительных гимнастических движений в индивидуальном и коллективном исполнении;
- приемам передавать движениями характер музыки;
- приемам самоконтроля и взаимоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут знания по истории художественной гимнастики и в области здорового образа жизни.

## **Содержание программы 2-го года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

*Теория.*

Цели и задачи программы 2-го года обучения, правила техники безопасности в спортивном зале во время занятий, правила поведения в общественных местах.

*Практика.*

Повторение за педагогом элементов художественной гимнастики 2-го года обучения

### **2. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория.*

Общая физическая подготовка как метод круговой тренировки; знакомство с новыми усложненными движениями, назначение разминки.

*Практика.*

Выполнение разученных ранее и новых приемов силовой подготовки для различных групп мышц, суставов.

### **3. Основы хореографии.**

*Теория:* ознакомить с усложненными элементами хореографии (работа у станка, новые позиции ног и рук).

*Практика:* выполнять новые усложненные элементы хореографии под музыку (вращения, равновесия, наклоны, повороты)

### **4. Основы художественной гимнастики без предметов.**

*Теория.*

Ознакомление с техникой выполнения элементов художественной гимнастики повышенной сложности.

*Практика.*

Повторение ранее разученных и выполнение новых усложненных элементов (равновесия, вращения, наклоны, выпады, прыжки с разбега); использование новых элементов в гимнастических композициях.

### **5. Элементы акробатики.**

*Теория.*

Объяснение техники выполнения новых акробатических элементов с обязательным соблюдением правил техники безопасности

*Практика.*

Выполнение более сложных элементов акробатики (стойка на руках, "колесо», переворот вперед) с поддержкой педагога.

### **6. Основы владения гимнастическими предметами.**

*Теория.*

Ознакомление с более сложными элементами с предметами.

*Практика.*

Разучивание новых элементов с обручем, скакалкой, лентой; совершенствование техники ранее разученных элементов, выполнение с ними гимнастических композиций.

### **7. Элементы музыкальной грамоты**

*Теория.*

Повторение изученного материала, дать понятие о ритмическом рисунке, о сильных и слабых долях такта.

*Практика.*

Прослушивание музыкальных фрагментов и определение характера музыки; эмоциональное самовыражение под музыку.

#### **8. Групповые гимнастические композиции.**

*Теория.*

Ознакомление с понятиями - партнерство, работа в паре и в группе.

*Практика.*

Разучивание новых упражнений с предметами (лента, обруч) в групповом исполнении.

#### **9. Контрольное и итоговое занятие.**

*Практика.*

Открытое занятие, показательное выступление с предметами.

### **Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения**

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Ознакомление с программой, инструктаж по ТБ. Упражнения разминки, сидя на ковриках	1		
2	Разминка. Хореография у станка	1		
3	Разминка. Упражнения для осанки и стоп	1		
4	Разминка. Повороты и наклоны, прыжки	1		
5	Разминка. Акробатика – перекаты «шпагат» колесо	1		
6	Разминка. Упражнения с обручами, прыжки	1		
7	Разминка в прыжках. ОФП - развитие гибкости	1		
8	Разминка. Наклоны на коленях. Прыжки на месте	1		
9	Разминка. Танцевальные шаги галопа, повороты	1		
10	Разминка. Упражнения с шарфами, прыжки.	1		
11	Разминка. Упражнения для осанки и свода стопы	1		
12	Разминка. Повороты и выпады, прыжки гимнастические	1		
13	Разминка. Упражнения с обручами, развитие гибкости	1		
14	Разминка. Хореография у станка - позиции но, рук	1		
15	Разминка. Упражнения ОФП для силы спины, ног	1		
16	Разминка. Акробатика	1		
17	Разминка. Упражнения ОФП для гибкости связок и суставов, прыжки	1		
18	Разминка. Упражнения без предмета - наклоны, равновесия	1		
19	Разминка. Упражнения с шарфами, прыжки	1		
20	Разминка. Упражнения для осанки, шаги «польки»	1		
21	Разминка в прыжках. Вращения, равновесия в упражнениях без предмета	1		
22	Разминка. Элементы с обручем, ЛФК	1		
23	Разминка. Хореография в центре зала- работа рук, позиции, прыжки	1		
24	Разминка. Групповое упражнение с обручами	1		

25	Разминка. Упражнение без предмета - вращения, наклоны	1		
26	Разминка. ОФП для силы рук, спины, ног	1		
27	Разминка. Акробатика - перекуты, мост лежа	1		
28	Разминка. Групповое упражнение с обручами, прыжки	1		
29	Разминка. Хореография у станка. ЛФК	1		
30	Разминка. Групповое упражнение с обручами	1		
31	Разминка. Шаги «галоп», групповое упражнение с обручами. ОФП	1		
32	Разминка. Упражнения с мячами, прыжки	1		
33	Разминка. Хореография в кругу, танцевальные шаги. Прыжки	1		
34	Разминка. Групповое упражнение с обручами. Упражнения для осанки и стоп	1		
35	Разминка. Групповое упражнение с мячами, скакалками	1		
36	Разминка. Акробатика - шпагат, кувырок, мост. Прыжки	1		
37	Разминка. Хореография у станка. Упражнения без предмета	1		
38	Разминка. Упражнения с обручами. Прыжки со скакалкой. СФП для гибкости связок	1		
39	Разминка. Танцевальные шаги, повороты, прыжки. Групповое упражнение с обручем	1		
40	Разминка. Акробатика - мост, стойка на руках, шпагат. Прыжки	1		
41	Разминка. Хореография в кругу. Групповое упражнение с мячом	1		
42	Разминка. ЛФК. Групповое упражнение с мячом. Прыжки	1		
43	Разминка. Прыжки со скакалкой. Упражнения без предмета для равновесия	1		
44	Разминка. Элементы с лентами. Упражнение с мячом. СФП	1		
45	Разминка. Акробатика - «колесо», мост, кувырок. Групповое упражнение с мячом	1		
46	Разминка. Хореография у станка. Элементы с лентами, прыжки	1		
47	Разминка. Прыжки со скакалкой. Групповое упражнение с обручем	1		
48	Разминка. Упражнения без предмета. Прыжки. СФП для гибкости	1		
48	Разминка. Акробатика - шпагат, стойка на руках. Групповое упражнение с мячом, прыжки	1		
49	Разминка. Танцевальные шаги с вращениями. Упражнения с лентами, обручами	1		
50	Разминка. Хореография в кругу. Групповое упражнение с обручем	1		
51	Разминка. Упражнения без предмета - выпады, наклоны, прыжки	1		
52	Разминка. Групповое упражнение с обручем. ЛФК	1		
53	Разминка. Акробатика. Прыжки со скакалкой	1		

54	Разминка. Упражнения с лентой, мячом. СФП для силы ног	1		
55	Разминка. Хореография у станка. Элементы с лентами, скакалкой	1		
56	Разминка. Упражнения без предмета - вращения, равновесия	1		
57	Разминка. Групповое упражнение с мячом. Прыжки. ОФП	1		
58	Разминка. Акробатика - Стойка на руках. Кувырки. Мост, прыжки	1		
59	Разминка. Танцевальные шаги с поворотами. Упражнения с обручами	1		
60	Разминка. Групповое упражнение с мячами. Элементы с лентами	1		
61	Разминка. Хореография в кругу. Прыжки со скакалкой	1		
62	Разминка. Упражнения без предмета. СФП для гибкости связок	1		
63	Разминка. Акробатика - «колесо», мост, шпагат, прыжки	1		
64	Разминка. Групповое упражнение с обручем. ОФП для силы спины	1		
65	Разминка. Упражнения с лентами, скакалкой, прыжки	1		
66	Разминка. Танцевальные шаги с прыжками. СФП для силы ног	1		
67	Разминка. Хореография у станка. Прыжки со скакалкой	1		
68	Разминка. Танцевальные упражнения с обручами. Открытое занятие, подведение итогов	1		