

Департамент образования администрации г. Липецка

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 59 «Перспектива» г.Липецка

Принято

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 28.08.2018 г.

Внесены изменения:

Протокол заседания
педсовета МАОУ СШ № 59
«Перспектива» г.Липецка
от 26.03.2019 № 5



Приказ директора
МАОУ СШ № 59 «Перспектива»
г. Липецка
№ 163 от 01.04.2019

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
МАОУ СШ № 59 «ПЕРСПЕКТИВА» Г.ЛИПЕЦКА
«ВДОХНОВЕНИЕ»**

Направленность:
физкультурно-спортивная
Срок реализации: 2 года
Возраст: 7-16 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
Богуславская Кристина Сергеевна

г. Липецк, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.	
Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1. Пояснительная записка <i>(направленность, уровень, тип, актуальность, новизна, принципы, возраст и сроки реализации программы, форма обучения)</i>	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Учебный план	5
1.4. Календарный учебный график	6
1.5. Содержание программы	8
1.6. Планируемые результаты	9
Раздел 2.	
Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Условия реализации <i>(материально-технические информационно-методические, кадровые)</i>	10
2.2. Формы и виды аттестации	12
3. Список литературы	13
4. Приложение. Рабочая программа курса «Вдохновение»	14

РАЗДЕЛ 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа МАОУ СШ 59 «Перспектива» г.Липецка под названием «Вдохновение» (*далее – Программа*) отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

Тип (статус) Программы – модифицированная. При разработке за основу взята «Образовательная программа для УДО по художественной гимнастике для учащихся спортивно-оздоровительных групп» (Головихин Е.) и пособие «Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике» (Румба О.Г.).

Уровень усвоения Программы – общекультурный

Возраст обучающихся – 7-16 лет

Форма обучения – очная.

Место реализации – детское объединение дополнительного образования - студия художественной гимнастики «Вдохновение» МАОУ СШ № 59 «Перспектива» г.Липецка.

Сроки реализации Программы – 2 года.

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (*далее № 273-ФЗ*);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях /Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 / Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189;
- Устав МАОУ СШ № 59 «Перспектива» г. Липецка;
- Лицензия МАОУ СШ № 59 №Перспектива» г.Липецка на образовательную деятельность;

- Положение МАОУ СШ № 59 «Перспектива» г. Липецка о дополнительной общеразвивающей программе, порядке ее разработки и утверждения.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Актуальность Программы в том, ее реализация направлена на достижения общей цели физического воспитания - физического совершенствования человека. Роль художественной гимнастики при этом определяется следующими возможностями: широким выбором упражнений, оказывающих разностороннее воздействие на организм ребенка и решают оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания; осуществляют избирательное воздействие на определенные группы мышц, на развитие различных двигательных способностей.

Главная **педагогическая целесообразность Программы** заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им. Это способствует эстетическому воспитанию, развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой. В процессе занятий художественной гимнастики, большое внимание уделяется развитию творческих способностей, которые осуществляются в подвижных и музыкальных играх в самостоятельном составлении детьми разнообразных упражнений.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающегося.

Теоретическая часть программы содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе обучения. В практическую часть программы входит перечень умений и навыков, упражнений, движений и композиций.

Адресат программы – девочки, проявляющие интерес к занятиям художественной гимнастикой.

Представленная программа рассчитана на любой социальный статус детей, имеющих различные интеллектуальные, физические, творческие способности. Набор в группы осуществляется без специальной подготовки.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: физическое совершенствование, формирование системы нравственных ценностей, формирование творческой личности, танцевальной культуры, эстетическое воспитание средствами художественной гимнастики.

Задачи программы:

1. Вовлекать максимальное количество девочек к систематическим занятиям художественной гимнастикой, воспитывать устойчивый интерес к ним.
2. Формировать у девочек потребность в здоровом образе жизни, осуществлять всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.
3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств, развитие художественного и эстетического вкуса.
5. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

1.3. Учебный план реализации Программы

Программа рассчитана на 2 года обучения учащихся в возрасте от 7 до 16 лет

Занятия 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, недельная нагрузка (72 часов в год).

Занятия 2 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, недельная нагрузка (74 часов в год).

На полное освоение программы требуется 146 часов.

Формы и режим занятий:

- вводные занятия;
- регулярные групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- открытые занятия;
- соревнования, конкурсы, выступления;
- беседы (тематические, а также по технике безопасности);
-

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов курса	Количество акад. часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теорет	Практ.	

1 год обучения					
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Теоретическая подготовка	4	2	2	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	40	2	38	
4.	Основные упражнения художественной гимнастики	20	2	18	
5.	Технико-тактическая подготовка	2	1	1	
6.	Контрольно-переводные испытания	2	-	2	
7.	Восстановительные мероприятия	3	1	2	
ИТОГО:		72	9	63	
2 год обучения					
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	22	2	20	
3.	Основные упражнения художественной гимнастики	40	2	38	
4.	Технико-тактическая подготовка	2	1	1	
5.	Теоретическая подготовка	4	2	2	
6.	Контрольно-переводные испытания	2	-	2	
7.	Восстановительные мероприятия	3	1	2	
ИТОГО:		74	9	65	

1.4. Календарный учебный график

График разработан в соответствии с № 273-ФЗ, СанПиН и календарным учебным графиком МАОУ СШ № 59 «Перспектива» г.Липецка.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание Графика включает в себя следующее:

- продолжительность учебного года;
- количество учебных групп по годам обучения и направленностям;
- регламент образовательного процесса;
- продолжительность занятий;

- аттестация учащихся;
- режим работы учреждения.

Начало учебного года 01.09.2018 г.	
Окончание учебного года:	
1 и 9 класс	2 – 8, 10 класс
24.05.2019 г.	31.05.2019 г.
Продолжительность учебного года	
1 класс	2 – 10 класс
33 недели	35 недель
Дополнительное образование 35 недель (с учетом каникулярного периода)	Дополнительное образование 37 недель (с учетом каникулярного периода)
<p>Каникулы:</p> <p>- осенние: с 27 октября по 05 ноября 2018 года (10 дней); начало II четверти 6 ноября 2018 года.</p> <p>- зимние: с 29 декабря 2018 года по 08 января 2019 года (11 дней); начало III четверти 09 января 2019 года.</p> <p>- весенние: с 23 марта по 31 марта 2019 года (9 дней); начало IV четверти 01 апреля 2019 года.</p> <p>Дополнительные каникулы для учащихся 1-х классов: с 18 февраля по 24 февраля 2019 года (7 дней); начало занятий 25 февраля 2019 года.</p> <p>Каникулы летние: 1 классы – с 25 мая 2019 года по 31 августа 2019 года; 2-4 классы – с 01 июня 2019 года по 31 августа 2019 года.</p>	

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.18	24.05.2019	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09.18	31.05.2019	37	74	2 раза в неделю по 1 часу

Регламент образовательного процесса:

1 год обучения – 2 часа в неделю (72 часа в год) / 108 дней;

2 год обучения – 2 часа в неделю (74 часов в год) / 115 дней.

Занятия организованы в школе в отдельных группах.

Продолжительность занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка в свободное от уроков время, с учетом пожеланий родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся с целью создания наиболее благоприятного режима занятий и отдыха детей.

Расписание занятий утверждается в начале учебного года.

Занятия в объединении завершаются не позднее 18.00.

Продолжительность занятия - 45 минут.

После 45 минут занятий организовывается перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха детей.

Аттестация обучающихся: промежуточная (итоговая) – май.

Школа организует работу с детьми по Программе в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Образовательный процесс может осуществляться в форме учебно-тренировочных занятий, мастер-классов, массовых и воспитательных мероприятий: концертов и т.п.

1.5. Содержание программы

Теоретические знания. Гигиена занятия, одежды, обуви. Знакомство с предметами, правила пользования, уход и хранение. Прослушивание музыкальных произведений, определение темпа произведения. Основы музыкальной грамоты.

Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Разновидности бега. Общеразвивающие упражнения. Акробатические элементы. Общая физическая подготовка.

Основные упражнения художественной гимнастики. Пружинные движения. Волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальные шаги. Повороты. Равновесия. Упражнения с лентой. Упражнения с обручем. Упражнения с мячом. Упражнения со скакалкой. Хореографическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка. Выбор музыкальных произведений и сочетание их с движениями.

Контрольно-переводные задания. Наклоны. «Мост». Наклон вперед с гимнастической скамейки. Наклон с захватом голени.

Восстановительные мероприятия. Упражнения на восстановление организма (дыхательные, на расслабление).

1.6. Планируемые результаты

К концу первого года обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по художественной гимнастике.

К концу первого года обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями группы.

К концу второго года обучающиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях;
- историю развития художественной гимнастики как вида спорта, знаменитых гимнасток;
- значимость посещения объединения художественной гимнастики для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни.

К концу второго года обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями групп НП;
- элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости.

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Для занятий по Программе в МАОУ СШ № 59 «Перспектива» г. Липецка» созданы все условия, включающие в себя:

- организационные;
- материально-технические
- информационно-методические
- кадровые

2.1. Условия реализации Программы

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

Комплектование объединения производится с учетом возрастных особенностей, способностей, подготовленности. Обучающиеся, поступающие на Программу, проходят просмотр, направленный на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

Условие для занятий единственное – наличие гимнастического купальника и специальной обуви (чешки, балетки) для занятий.

Основные принципы:

При работе над программным материалом следует опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса.
- систематичность и регулярность занятий.
- постепенность в развитии данных учащихся.
- строгая последовательность в овладении техникой упражнений.

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия. Для решения задач программы по художественной гимнастике необходимо использовать разнообразные методы и приемы:

- *словесный*- команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктажи (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;
- *наглядный* – показ тренера и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение (виды показа: целостный, фрагментный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);
- *практический* – целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), упрощенного и усложненного упражнения (у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);
- *физической помощи* – тренера, соученицы, тренажера (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);
- *ориентировочной помощи*- зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка,

материальные ограничители);

- *идеомоторный* – представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка (при разучивании, обработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);
- *музыкальный* – выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты (позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц).

Материально-техническое обеспечение

- 1.Компьютер.
- 2.Телевизор.
- 3.Видео-плеер.
- 4.Видеозаписи, фотографии
5. Скакалки
- 6.Обручи
- 7.Мячи
8. Ленты
9. Гимнастические маты

Кадровое обеспечение

Согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденному приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196, педагогическую деятельность по реализации Программы могут осуществлять лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) – (п.3.1 – Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. № 298н) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

Студией художественной гимнастики «Вдохновение», руководит педагог дополнительного образования Богуславская Кристина Сергеевна (средне-профессиональное образование ЛОКИ, им. К.Н.Игумнова, народное художественное творчество)

2.2. Формы и виды аттестации

Периодичность	Формы	Сроки
Начальная	Оценка уровня компетенции, прослушивание	Сентябрь
Текущая	Участие в мероприятиях школы, концертах, участие в творческих конкурсах.	Октябрь-март
Итоговая	Творческий отчет студии (открытое занятие/участие в «Апрельских премьер»)/ праздничное мероприятие студии.	Апрель-май

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия членов коллектива в мероприятиях, анализ результатов выступлений на различных мероприятиях, конкурсах и соревнованиях.

При работе по данной программе вводный (первичный) контроль проводится на первых занятиях с целью выявления образовательного и творческого уровня обучающихся, их способностей. Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы.

Формы занятий - фронтальные, индивидуальные, групповые, с учетом индивидуального подхода, возможностей и интересов учащихся.

3. Список литературы

1. Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2008
2. Художественная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 1985
3. Е.В. Бирюк и др. ; под общ. ред. Т.С. Лисицкой: Художественная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 1982
4. Головихин, Евгений Образовательная программа для УДО по художественной гимнастике для учащихся спортивно-оздоровительных групп (СОГ) 4-6 лет / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2010. - 833 с.
5. Мяч для художественной гимнастики. - Москва: Машиностроение, 1984. - 305 с.
6. Поэзия движения: К истории создания художественной гимнастики в Ленинграде. - М.: Лениздат, 1987. - 160 с.
7. Рассел, Джесси Список призёров Олимпийских игр по художественной гимнастике / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - 404 с.
8. Собинов, Б. Художественная гимнастика / Б. Собинов. - М.: Искусство, 2011. - 192 с.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 59 «Перспектива» г.Липецка

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 28.08.2018 г.



Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
"ВДОХНОВЕНИЕ"
на 2018-2019 учебный год

Возраст: 7-16 лет
Срок реализации:
2 года.

Составитель: Богуславская Кристина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Липецк
2018

Рабочая программа

Календарно - тематический план Студии художественной гимнастики «Вдохновение»

Программа рассчитана на 2 года.

1 год обучения: 72 часа в год

2 год обучения: 74 часа в год

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки учащихся
1 1.1	Вводное занятие Художественная гимнастика в системе физ. воспитания	1	Значение художественной гимнастики в системе физического воспитания.	Иметь представление о художественной гимнастике и работе кружка.
2 2.1 2.2 2.3	Теоретические занятия Гигиенические основы Инвентарь и уход за ним Основы музыкальной грамоты	1 1 2	Гигиена занятия, одежды, обуви. Знакомство с предметами, правила пользования, уход и хранение. Прослушивание музыкальных произведений, определение темпа произведения.	Соблюдение учащимися гигиены. Умение слышать произведения.
3 3.1 3.2 3.3 3.4 3.5 3.6	Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Разновидности бега. Общеразвивающие упражнения.	1 1 2 20 8 8	На носках, пятках, внешней и внутренней стопе. Обычный бег, с ускорением, змейкой, с прямыми и согнутыми ногами. Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, живота и ног.	Следить за осанкой. Соблюдать дистанцию. Соблюдение правильной осанки.

	Акробатические элементы. Общая физическая подготовка.		Перекаты, стойка на лопатках, «коробочка», мост из и. п.- лёжа. Силовые упражнения, упражнения на выносливость, растяжка.	
4	Основные упражнения художественной гимнастики.			
4.1	Пружинные движения.	2	Пружинные движения руками и ногами.	Уметь правильно выполнять упражнения. Следить за осанкой. Держать равновесие. Правильное выполнение задания. Палка и кисть составляют прямую линию с рукой. Змейки выполняются кистью. Мягкая ловля мяча. Следить за осанкой, внимательное выполнение заданий.
4.2	Волнообразные движения руками и туловищем.	2	Пригибание и выгибание спины из разных и. п. Волна туловищем, волна руками.	
4.3	Танцевальные шаги.	2	Шаг голопа, вальсовый шаг и скользящий шаг.	
4.4	Повороты.	2	Переступанием и скрестный на 180-360 градусов.	
4.5	Равновесия.	2	На одной и двух ногах с различным положением рук и свободной ноги.	
4.6	Упражнения с лентой.	2	Махи и круги во всех плоскостях, вертикальные и горизонтальные змейки.	
4.7		2		
4.8		2		
4.9		2		
4.10	Упражнения обручем.	2	Вращения и перекаты обруча, прыжки через обруч.	
	Упражнения с мячом.		Переброски, броски, перекаты и отбивы мяча.	
	Упражнения со скакалкой.		Круги скакалкой во всех плоскостях, прыжки с ноги на ногу и через скакалку на двух ногах.	
	Хореографическая подготовка.		Задания на изменения темпа, ритма, звука. Позиции рук и ног.	

5	Технико-тактическая подготовка.	2	Выбор музыкальных произведений и сочетание их с движениями.	
6	Контрольно-переводные задания.	2	Наклоны, мосты.	Правильность выполнения заданий.
7	Восстановительные мероприятия.	3	Упражнения для восстановления организма. (дыхательные, на расслабление)	

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки учащихся
1	Вводное занятие.			
1.1	История художественной гимнастики.	1	Познакомить с историей худ. гимнастики и знаменитыми гимнастками.	Знать историю гимнастики.
2	Теоретические занятия	2	Гигиена занятий, режим и питание.	Соблюдение учащимися режима и питания.
2.1	Гигиенические основы	2	Прослушивание музыкальных произведений, определение темпа произведения.	Умение слышать произведения.
2.2	Основы музыкальной грамоты			
3	Общая и специальная физическая подготовка.			
3.1	физическая подготовка.	1	Понятия о шеренге, колонне, интервале.	Следить за осанкой.
3.2	подготовка.	1	На носках, пятках, внешней и внутренней стопе.	Соблюдать дистанцию.
3.3	Строевые упражнения.	1	Обычный бег, с ускорением, змейкой, с прямыми и согнутыми ногами.	Соблюдение правильной осанки.
3.4	Разновидности ходьбы.	9	Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, живота и ног.	Правильное выполнение
3.5	Разновидности бега.	4	Кувырок вперёд, мост из и. п. - лёжа, с поднятием ноги, мост.	
3.6	Общеразвивающие упражнения.	4		

	Акробатические элементы. Общая физическая подготовка.		Силовые упражнения, упражнения на выносливость, растяжка.	акробатических элементов
4	Основные упражнения художественной гимнастики.			
4.1	Пружинные движения.	2	Пружинные движения руками, целостное.	Уметь правильно выполнять упражнения.
4.2	Волнообразные движения руками и туловищем.	2	Волна руками, туловищем.	
4.3	Танцевальные шаги.	4	Вальсовый шаг в сторону, шаг польки вперёд.	Следить за осанкой.
4.4	Повороты.	6	Переступанием в круглом приседе, на носке на 180 градусов.	
4.5	Равновесия.	6	Равновесие с круглой спиной, вертикальное равновесие с различным положением рук.	Держать равновесие.
4.6	Упражнения с лентой.	4	Махи и круги в сочетании с различными шагами, змейки с бегом и поворотом.	Правильное выполнение задания. Змейки выполняются кистью.
4.7		4		
4.8		4		
4.9		4		
4.10	Упражнения с обручем.	4	Вращения обруча на одной руке перед собой, справа и слева от себя, прыжки через обруч.	Мягкая ловля мяча.
	Упражнения с мячом.	с	Переброска и отбивы мяча на шагах.	
	Упражнения со скакалкой.	с	Круги скакалкой во всех плоскостях, прыжки с ноги на ногу и через скакалку на двух ногах, переводы скакалки.	
	Хореографическая подготовка.	со	Задания на изменения темпа, ритма, звука. Позиции рук и ног.	Следить за осанкой, внимательное выполнение заданий.

5	Технико-тактическая подготовка.	2	Выбор музыкальных произведений и сочетание их с движениями.	
6	Контрольно-переводные задания.	2	Наклон вперед с гимнастической скамейки, наклон с захватом голени.	Правильность выполнения заданий.
7	Восстановительные мероприятия.	3	Упражнения для восстановления организма. (дыхательные, на расслабление)	

Планируемые результаты

К концу первого года обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по художественной гимнастике.

К концу первого года обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями группы.

К концу второго года обучающиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях;
- историю развития художественной гимнастики как вида спорта, знаменитых гимнасток;
- значимость посещения объединения художественной гимнастики для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни.

К концу второго года обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями групп НП;
- элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости.