



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КОСТРОМЫ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24»**

*Приложение к дополнительной общеобразовательной программе,
утвержденной решением педагогического совета от 30.08.2019 № 1,
приказом директора от 24.06.2019 № 02-593*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст детей: 7 -10 лет
Срок реализации программы: 4 года
Автор программы: Музафарова Наталья Андреевна,
педагог дополнительного образования

КОСТРОМА,

2019

0

1. Пояснительная записка

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

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Новизна программы состоит в том, что в наибольшее внимание уделяется обучению детей не только элементам художественной гимнастики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства, циркового искусства.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Цель программы: Раскрытие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение художественной гимнастике.

Задачи:

обучающие: формирование специальных компетенций в области художественной гимнастики, ОБЖ, анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства и циркового искусства;

воспитательные: формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;

развивающие: развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести); формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).

Результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Художественная гимнастика» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Художественная гимнастика» являются следующие умения:

Регулятивные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Познавательные УУД:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УДД:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Художественная гимнастика» являются следующие умения:

- представлять занятия спортом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками тренировочные занятия и элементы соревнований.
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить разминку в зависимости от целевой направленности тренировок
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия курса, применять их в соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Итоговая аттестация:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- зачет по изученным упражнениям;
- открытые уроки;
- участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня;
- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

2. Учебно-тематический план

№	Тема занятия
1 класс (68 часов)	
1.	Вводное занятие. Теория. Техника Безопасности. О.Р.У
2	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах
3	Т.Б. Наклоны туловища
4	Т.Б. Выпады в стороны и вперед
5.	Т.Б. Полушпагат
6.	Т.Б. Шпагат
7.	Т.Б. Развитие подвижности в плечевых суставах
8.	Т.Б. Развитие гибкости позвоночника
9.	Т.Б. Развитие подвижности в тазобедренных суставах
10	Т.Б. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости
11.	Т.Б.Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности
12.	ОРУ, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра ходьба змейкой, противходом, спиной вперед, бег, галоп.

13.	Передвижения по гимнастической скамейке
14.	Жонглирование малыми предметами
15.	Преодоление полосы препятствий
16.	Упражнения на переключение внимания
17.	Упражнения на равновесие
18.	Упражнения на координацию движения
19.	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками
20.	Передвижения по намеченным ориентирам
21.	Инструктаж по Т.Б. Упражнения на проверку осанки
22.	Ходьба на носках
23.	Ходьба с заданной осанкой
24.	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении
25.	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета
26.	Жонглирование на ограниченной опоре
27.	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела
28.	Элементы танцевальной и хореографической подготовки
29.	Мост из положения лёжа на спине
30.	Шпагаты: левый, правый
31.	Шпагат прямой
32.	Подвижные игры: догонялки на двух/одной ногах, на внимание, на координацию. Игры на внимание. Упражнения на гибкость.
33.	Развитие гибкости плечевого пояса и ног. Развитие гибкости позвоночного столба: упражнения кошечка рыбка улитка лодочка и т.д., наклоны, повороты корпуса.
34.	Наклоны вперед, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой, ноги вместе и ноги врозь).
35.	Упражнения «рыбка», «кольцо», «бабочка», «лягушка».
36.	Развитие способности удержания равновесия на двух ногах, на одной. Развитие силы икроножных мышц. Разучивание равновесия «пассе» и поворота.
37.	Повторение равновесия и поворота «пассе», изучение равновесия «ласточка», равновесие нога вперед.
38.	Упражнения у опоры; под музыку; с дополнительным оборудованием и без. Изучение основных позиций ног и рук.
39.	Разучивание упражнений «свечка», «мост», выполнение лежа, у гимнастической стенки.
40.	Разучивание волн (волны руками, телом, ногами и т.д.) выполнение их под музыкальное сопровождение.
41.	Развитие прыгучести (прыжки через скакалку вперед, назад, скрестно).
42.	Развитие выносливости- прыжки на время. Развитие эластичности мышц - растяжка. Игра «рыбак и рыбка»
43.	Повторение волн. Повторение равновесий. Разучивание динамического равновесия с волной телом.
44.	Разучивание равновесий с опорой на разные части тела. Повторение мостов. Растяжка.
45.	Техника разбега перед прыжком. Галоп
46.	Развитие координации движений. Повторение прыжков со сменой ног, развитие выносливости - прыжки на скакалке 5 мин.
47.	Разучить двойные прыжки через скакалку вперед, закрепить ранее изученное со скакалкой: вращения, узелок, броски, ловля, прыжки.
48.	Хореографическая подготовка. Работа у станка
49.	Отработка элементов с переходом во вращение (колесо, кувырок, переворот и т.д.)
50.	Изучение танцевальных дорожек. Отработка
51.	Развитие прыгучести. Работа с утяжелителями. Прыжки через скамейку.
52.	Работа над артистичностью в соревновательной программе.
53.	Упражнения со скакалкой: вращения, махи, круги, покачивания
54.	Упражнения со скакалкой: вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с

	поворотом)
55	Упражнения со скакалкой: броски и ловли
56	Упражнения со скакалкой: манипуляции, мельницы, отбивы
57	Упражнения со скакалкой: повторение бросков
58	Упражнения с обручем: махи, круги, покачивания, вращения
59	Упражнения с обручем: перекаты по полу, телу
60	Упражнения с обручем: броски и ловли
61	Упражнения с обручем: вертушки одной/двумя руками
62	Упражнения с обручем: передачи в различных положениях
63	Упражнения с мячом: махи, круги различные
63	Упражнения с мячом: передачи, в разных положениях
64	Упражнения с мячом: отбивы (разными частями тела)
65	Упражнения с мячом: перекаты по полу, телу
66	Упражнения с мячом: броски и ловли
67	Упражнения с булавами: махи, круги, покачивания, постукивания
68	Упражнения с булавами: малые, средние вращения
2 класс (68 часов)	
1.	Вводное занятие: Правила поведения на тренировках. Техника безопасности
2	ОРУ, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра ходьба змейкой, противходом, спиной вперед, бег, галоп.
3	ОРУ. Развитие выносливости - бег в обход зала 10 кругов. Повторение равновесия и поворота «пассе», изучение равновесия «ласточка», равновесие нога вперед. Развитие гибкости, силы мышц (упражнения раливе, приседания, поднимание ног на гимнастической стенке)
4	Хореографическая подготовка. Работа у станка
5.	Отработка элементов с переходом во вращение (колесо, кувырок, переворот и т.д.)
6.	Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий
7.	Развитие прыгучести (прыжки через скакалку вперед, назад, скрестно).
8.	Мост из положения стоя
9.	Растяжка
10	Разучивание равновесия со свободной ногой вперед с опусканием и подниманием. Развивать силу мышц ног - приседания на одной ноге
11.	ОРУ. Повторение позиций рук и ног. Разучивание упражнений «свечка», «мост», выполнение лежа, у гимнастической стенки. Развитие чувства ориентации в пространстве.
12.	Повторение ранее изученных равновесий и поворотов. Изучение равновесие «казак» . Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки через скамейку, прыжки из упора присев.
13.	Изучить равновесие столик (крокодил)
14.	Работа над артистичностью в соревновательной программе
15.	Развитие координации движений. Повторение прыжков со сменой ног, развитие выносливости - прыжки на скакалке 5 мин.
16.	Повторение волн. Повторение равновесий. Разучивание динамического равновесия с волной телом.
17.	Разучивание равновесий с опорой на разные части тела. Повторение мостов. Растяжка.
18.	Закрепление ранее изученных равновесий, разучивание равновесия этитюд.
19.	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела
20.	Работа над артистичностью в соревновательной программе
21.	Разучить элемент «колбаска» отработка всех изученных элементов.
22.	Разучить двойные прыжки через скакалку вперед, закрепить ранее изученное со скакалкой: вращения, узелок, броски, ловля, прыжки. Развивать силу ног.
23.	Развитие всех физических качеств. Гибкость, координация, выносливость, скоростно-

	силовые, сила. Подготовка к соревнованиям по ОФП.
24.	Разучить соревновательную программу. Б.П.
25.	Изучение танцевальных дорожек. отработка
26.	Изучить поворот «казак». Повторить ранее изученные повороты и равновесия. Отработка.
27.	Изучить прыжок касаясь с галопа и наскока с правой и левой ноги.
28.	Разучивание кувырков вперед, назад, перекатов, упражнение «колесо».
29.	Совершенствование ранее изученных элементов. Развитие музыкальности. Выполнение упражнений под музыку. ОРУ. Игра «танцы на выживание»
30.	Проведение промежуточного тестирования
31.	Изучить технику прыжка кольцо двумя. Партер.
32.	Изучить прыжок «жете» касаясь
33.	Упражнения со скакалкой: вращения, махи, круги, покачивания
34	Упражнения со скакалкой: вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом)
35	Упражнения со скакалкой: броски и ловли
36	Упражнения со скакалкой: манипуляции, мельницы, отбивы
37	Упражнения со скакалкой: повторение бросков
38	Упражнения с обручем: махи, круги, покачивания, вращения
39	Упражнения с обручем: перекаты по полу, телу
40	Упражнения с обручем: броски и ловли
41	Упражнения с обручем: вертушки одной/двумя руками
42	Упражнения с обручем: передачи в различных положениях
43	Упражнения с мячом: махи, круги различные
44	Упражнения с мячом: передачи, в разных положениях
45	Упражнения с мячом: отбивы (разными частями тела)
46	Упражнения с мячом: перекаты по полу, телу
47	Упражнения с мячом: броски и ловли
48	Упражнения с булавами: махи, круги, покачивания, постукивания
49	Упражнения с булавами: малые, средние вращения
50	Упражнения с булавами: мельницы и улиты
51	Упражнения с булавами: ассиметричные движения
52	Упражнения с булавами: броски и ловли
53	Упражнения с лентой: махи, круги
54	Упражнения с лентой: змейки
55	Упражнения с лентой: спирали
56	Упражнения с лентой:передачи
57	Упражнения с лентой: броски, ловли, эшапе
58	Распознавание основных музыкально-двигательных средств
59	Классический экзерсис
60	Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе
61	Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, на правой ноге
62	Прыжки с поворотом тела на 180-360 градусов
63	Волны руками вертикальные и горизонтальные
64	Боковая волна, боковой целостный взмах, волна вперед-назад
65	Подскоки и прыжки: с двух ног с места - выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми
66	Акробатические упражнения
67	Хореография. Отработка поз рук и ног. Правильная постановка. Работа со стопами и осанкой.
68	Разучить «арабский». Развитие гибкости спины и укрепление ее мышц.
3 класс (68 часов)	
1.	Вводное занятие:

	Правила поведения на тренировках. Техника безопасности
2	ОРУ, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра ходьба змейкой, противходом, спиной вперед, бег, галоп.
3	ОРУ. Развитие выносливости - бег в обход зала 10 кругов. Повторение равновесия и поворота «пассе», изучение равновесия «ласточка», равновесие нога вперед. Развитие гибкости, силы мышц (упражнения раливе, приседания, поднимание ног на гимнастической стенке)
4	Хореографическая подготовка. Работа у станка
5.	Отработка элементов с переходом во вращение (колесо, кувырок, переворот и т.д.)
6.	Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий
7.	Развитие прыгучести (прыжки через скакалку вперед, назад, скрестно).
8.	Мост из положения стоя, перевороты вперед, назад
9.	Растяжка. Шпагаты со скамейки
10	Отработка равновесия со свободной ногой вперед с опусканием и подниманием.
11.	ОРУ. Повторение позиций рук и ног. Отработка упражнений «свечка», «мост», выполнение лежа, у гимнастической стенки.
12.	Повторение соревновательной программы БП
13.	Изучить равновесие планше
14.	Работа над артистичностью в соревновательной программе
15.	Развитие координации движений. Повторение прыжков со сменой ног, развитие выносливости - прыжки на скакалке 5 мин.
16.	Повторение волн. Повторение равновесий. Разучивание динамического равновесия с волной телом.
17.	Разучивание равновесий с опорой на разные части тела. Повторение акробатических элементов. Растяжка.
18.	Закрепление ранее изученных равновесий.
19.	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела
20.	Работа над артистичностью в соревновательной программе
21.	ОФП
22.	Двойные прыжки через скакалку вперед, закрепить ранее изученное со скакалкой: вращения, узелок, броски, ловля, прыжки. Развивать силу ног.
23.	Развитие всех физических качеств. Гибкость, координация, выносливость, скоростно-силовые, сила.
24.	Отработка соревновательной программы. Б.П.
25.	Изучение танцевальных дорожек. Отработка
26.	Повторить ранее изученные повороты и равновесия. Отработка.
27.	Партер.
28.	Акробатика.
29.	Совершенствование ранее изученных элементов. Развитие музыкальности. Выполнение упражнений под музыку. ОРУ. Игра «танцы на выживание»
30.	Проведение промежуточного тестирования
31.	Отработка прыжков
32.	Изучить прыжок шагом.
33.	Упражнения со скакалкой: вращения, махи, круги, покачивания
34	Упражнения со скакалкой: вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом)
35	Упражнения со скакалкой: броски и ловли
36	Упражнения со скакалкой: манипуляции, мельницы, отбивы
37	Упражнения со скакалкой: повторение бросков
38	Упражнения с обручем: махи, круги, покачивания, вращения
39	Упражнения с обручем: перекаты по полу, телу
40	Упражнения с обручем: броски и ловли
41	Упражнения с обручем: вертушки одной/двумя руками

42	Упражнения с обручем: передачи в различных положениях
43	Упражнения с мячом: махи, круги различные
44	Упражнения с мячом: передачи, в разных положениях
45	Упражнения с мячом: отбивы (разными частями тела)
46	Упражнения с мячом: перекаты по полу, телу
47	Упражнения с мячом: броски и ловли
48	Упражнения с булавами: махи, круги, покачивания, постукивания
49	Упражнения с булавами: малые, средние вращения
50	Упражнения с булавами: мельницы и улиты
51	Упражнения с булавами: ассиметричные движения
52	Упражнения с булавами: броски и ловли
53	Упражнения с лентой: махи, круги
54	Упражнения с лентой: змейки
55	Упражнения с лентой: спирали
56	Упражнения с лентой:передачи
57	Упражнения с лентой: броски, ловли, эшапе
58	Распознавание основных музыкально-двигательных средств
59	Классический экзерсис
60	Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе
61	Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, на правой ноге
62	Прыжки с поворотом тела на 180-360 градусов
63	Волны руками вертикальные и горизонтальные
64	Боковая волна, боковой целостный взмах, волна вперед-назад
65	Подскоки и прыжки: с двух ног с места - выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми
66	Акробатические упражнения
67	Хореография
68	Развитие гибкости спины и укрепление ее мышц.
4 класс (68 часов)	
1.	Вводное занятие: Правила поведения на тренировках. Техника безопасности
2	ОРУ, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра ходьба змейкой, противоходом, спиной вперед, бег, галоп.
3	ОРУ. Развитие выносливости - бег в обход зала 10 кругов. Повторение равновесия и поворота «пассе», изучение равновесия «ласточка», равновесие нога вперед. Развитие гибкости, силы мышц (упражнения раливе, приседания, поднимание ног на гимнастической стенке)
4	Хореографическая подготовка. Работа у станка
5.	Отработка элементов с переходом во вращение (колесо, кувырок, переворот и т.д.)
6.	Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий
7.	Развитие прыгучести (прыжки через скакалку вперед, назад, скрестно).
8.	Мост из положения стоя, перевороты вперед, назад
9.	Растяжка. Шпагаты со скамейки
10	Отработка равновесия со свободной ногой вперед с опусканием и подниманием.
11.	ОРУ. Повторение позиций рук и ног. Отработка упражнений «свечка», «мост», выполнение лежа, у гимнастической стенки.
12.	Повторение соревновательной программы БП
13.	Изучить равновесие планше
14.	Работа над артистичностью в соревновательной программе
15.	Развитие координации движений. Повторение прыжков со сменой ног, развитие выносливости - прыжки на скакалке 5 мин.
16.	Повторение волн. Повторение равновесий. Разучивание динамического равновесия с волной телом.

17.	Разучивание равновесий с опорой на разные части тела. Повторение акробатических элементов. Растяжка.
18.	Закрепление ранее изученных равновесий.
19.	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела
20.	Работа над артистичностью в соревновательной программе
21.	ОФП
22.	Двойные прыжки через скакалку вперед, закрепить ранее изученное со скакалкой: вращения, узелок, броски, ловля, прыжки. Развивать силу ног.
23.	Развитие всех физических качеств. Гибкость, координация, выносливость, скоростно-силовые, сила.
24.	Отработка соревновательной программы. Б.П.
25.	Изучение танцевальных дорожек. Отработка
26.	Повторить ранее изученные повороты и равновесия. Отработка.
27.	Партер.
28.	Акробатика.
29.	Совершенствование ранее изученных элементов. Развитие музыкальности. Выполнение упражнений под музыку. ОРУ. Игра «танцы на выживание»
30.	Проведение промежуточного тестирования
31.	Отработка прыжков
32.	Изучить прыжок шагом.
33.	Упражнения со скакалкой: вращения, махи, круги, покачивания
34	Упражнения со скакалкой: вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом)
35	Упражнения со скакалкой: броски и ловли
36	Упражнения со скакалкой: манипуляции, мельницы, отбивы
37	Упражнения со скакалкой: повторение бросков
38	Упражнения с обручем: махи, круги, покачивания, вращения
39	Упражнения с обручем: перекаты по полу, телу
40	Упражнения с обручем: броски и ловли
41	Упражнения с обручем: вертушки одной/двумя руками
42	Упражнения с обручем: передачи в различных положениях
43	Упражнения с мячом: махи, круги различные
44	Упражнения с мячом: передачи, в разных положениях
45	Упражнения с мячом: отбивы (разными частями тела)
46	Упражнения с мячом: перекаты по полу, телу
47	Упражнения с мячом: броски и ловли
48	Упражнения с булавами: махи, круги, покачивания, постукивания
49	Упражнения с булавами: малые, средние вращения
50	Упражнения с булавами: мельницы и улиты
51	Упражнения с булавами: ассиметричные движения
52	Упражнения с булавами: броски и ловли
53	Упражнения с лентой: махи, круги
54	Упражнения с лентой: змейки
55	Упражнения с лентой: спирали
56	Упражнения с лентой:передачи
57	Упражнения с лентой: броски, ловли, эшапе
58	Распознавание основных музыкально-двигательных средств
59	Классический экзерсис
60	Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе
61	Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, на правой ноге
62	Прыжки с поворотом тела на 180-360 градусов
63	Волны руками вертикальные и горизонтальные

64	Боковая волна, боковой целостный взмах, волна вперед-назад
65	Подскоки и прыжки: с двух ног с места - выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми
66	Акробатические упражнения
67	Хореография
68	Развитие гибкости спины и укрепление ее мышц.

3. Содержание программы

№	Наименование разделов	Всего часов
1 год обучения		
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития художественной гимнастики в России.	3
2	Источники жизни и здоровья (курс здорового образа жизни)	3
3	Изучаем себя.	2
4	Общая и специальная физическая подготовка	15
5	Основы техники гимнастических упражнений	16
6	Предметная подготовка	29
2 год обучения		
1	Источники жизни и здоровья (курс здорового образа жизни)	3
2	Изучаем себя.	2
3	Общая и специальная физическая подготовка	15
4	Основы техники гимнастических упражнений	16
5	Предметная подготовка	32
3 год обучения		
1	Источники жизни и здоровья (курс здорового образа жизни)	3
2	Изучаем себя.	2
3	Общая и специальная физическая подготовка	15
4	Предметная подготовка	16
5	Основы техники гимнастических упражнений	32
4 год обучения		
1	Источники жизни и здоровья (курс здорового образа жизни)	3
2	Изучаем себя.	2
3	Общая и специальная физическая подготовка	15
4	Предметная подготовка	16
5	Основы техники гимнастических упражнений	32
	ВСЕГО	272 часа

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития художественной гимнастики в России.

Теория. Знакомство с группой, целями, задачами и планами работы объединения на предстоящий учебный год. Инструктаж по ТБ. История развития художественной гимнастики на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

Практика. Анкетирование социального состава группы, просмотр видеофильма о достижениях российских гимнасток.

2. Источники жизни и здоровья (курс здорового образа жизни)

Теория. Беседа «Скажи нет вредным привычкам!» Курение. Вредное влияние ядовитых веществ, содержащихся в табаке, на организм человека. Наркомания, токсикомания и их последствия для здоровья и жизни человека. Здоровый образ жизни. Правильное питание. Закаливание организма.

Практика. Просмотр видеofilmа о вреде курения и наркомании. Мини-проект по созданию собственных презентаций «Питаемся правильно».

3. Изучаем себя

Теория. Беседа «Путешествие по собственному организму». Общий обзор строения организма человека.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Практика. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом. Бег со скоростью 20 -30 м. Прыжки в длину с места и разбега. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры. Упражнения в лазание и равновесии. Упражнения для мышц всего тела.

5. Основы техники гимнастических упражнений.

Теория. Особенности техники упражнений (целостность, динамичность, выразительность). Краткая характеристика и классификация статистических, силовых упражнений. Профилирующие элементы в гимнастике.

Практика. Различные упражнения для развития гибкости, силы. Упражнение на разминку стоп, «бабочка» - 1 минуту, «складочка» - 1 минуту. «коробочка» - 30 сек.

6. Предметная подготовка

Теория. Краткая характеристика предметных упражнений. Техника выполнения простых упражнений с предметом.

Практика. Прыжки в скакалку, различные броски и вращения в разных плоскостях. Перекаты с мячом и обручем.

Содержание курса с указанием формы организации и видов деятельности

Раздел, краткое содержание	Форма организации	Виды деятельности
1 классы (68 ч)		
Гибкость и развитие физических качеств 36 часов Складки ноги вместе и ноги врозь, мостики, шпагаты (правый, левый, поперечный)	Игровые уроки, урок-лекция, урок-беседа. Работа в парах (страховка и помощь.) также и групповая работа.	Знать правила поведения в зале, основы базовой техники в гимнастике. Демонстрировать технику выполнения базовых гимнастических элементов. Соблюдать правила безопасности
Предметная подготовка 26 часов Упражнения с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)	Групповая форма, работа в парах, работа в малых группах, групповые, соревнования «каждый сам за себя», зачет по базовой технике, урок-лекция, урок-беседа.	Уметь выполнять основные упражнения с предметом , Овладеть техникой работы с предметом Демонстрировать чёткость выполнения, техничное выполнение. Соблюдать правила безопасности
хореография 6 часов Постановка ног, рук. Различные виды прыжков и подскоков. Виды шагов	Игровая форма, соревнования по чёткости и точности выполнения. Составление своего танца из шагов и гимнастических элементов.	Уметь сохранять дистанцию при выполнении хореографических дорожек. Овладеть техникой выполнения.

(польки ,галопы, приставные.)		Демонстрировать технику хореографических элементов. Соблюдать правила безопасности.
2 классы (68 ч)		
Гибкость и развитие физических качеств 36 часов Складки ноги вместе и ноги и врозь, мостики, шпагаты (правый, левый, поперечный), перекидки вперёд и назад.	Игровые уроки, урок-лекция, урок-беседа. Работа в парах (страховка и помощь.) также и групповая работа.	Знать правила поведения в зале, основы базовой техники в гимнастике. Демонстрировать технику выполнения базовых гимнастических элементов. Соблюдать правила безопасности
Предметная подготовка 26 часов Упражнения с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)	Групповая форма, работа в парах, работа в малых группах, групповые, соревнования «каждый сам за себя», зачет по базовой технике, урок-лекция, урок-беседа.	Уметь выполнять основные упражнения с предметом , Овладеть техникой работы с предметом Демонстрировать чёткость выполнение, техничное выполнение. Соблюдать правила безопасности
хореография 6 часов Постановка ног, рук. Различные виды прыжков и подскоков. Виды шагов (польки ,галопы, приставные.)	Игровая форма, соревнования по чёткости и точности выполнения. Составление своего танца из шагов и гимнастических элементов.	Уметь сохранять дистанцию при выполнении хореографических дорожек. Овладеть техникой выполнения. Демонстрировать технику хореографических элементов. Соблюдать правила безопасности.
3 классы (68 ч)		
Гибкость и развитие физических качеств 36 часов Складки ноги вместе и ноги и врозь, мостики, шпагаты (правый, левый, поперечный), перевороты вперёд и назад.	Игровые уроки, урок-лекция, урок-беседа. Работа в парах (страховка и помощь.) также и групповая работа.	Знать правила поведения в зале, основы базовой техники в гимнастике. Демонстрировать технику выполнения базовых гимнастических элементов. Соблюдать правила безопасности
Предметная подготовка 26 часов Упражнения с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)	Групповая форма, работа в парах, работа в малых группах, групповые, соревнования «каждый сам за себя», зачет по базовой технике, урок-лекция, урок-беседа.	Уметь выполнять основные упражнения с предметом , Овладеть техникой работы с предметом Демонстрировать чёткость выполнение, техничное выполнение. Соблюдать правила безопасности
хореография 6 часов Постановка ног, рук. Различные виды прыжков и подскоков. Виды шагов (польки ,галопы,	Игровая форма, соревнования по чёткости и точности выполнения. Составление своего танца из шагов и гимнастических элементов.	Уметь сохранять дистанцию при выполнении хореографических дорожек. Овладеть техникой выполнения. Демонстрировать технику

приставные.)		хореографических элементов. Соблюдать правила безопасности.
4 классы (68 ч)		
Гибкость и развитие физических качеств 36 часов Складки ноги вместе и ноги и врозь, мостики, шпагаты (правый, левый, поперечный), перевороты вперёд и назад.	Игровые уроки, урок-лекция, урок-беседа. Работа в парах (страховка и помощь.) также и групповая работа.	Знать правила поведения в зале, основы базовой техники в гимнастике. Демонстрировать технику выполнения базовых гимнастических элементов. Соблюдать правила безопасности
Предметная подготовка 26 часов Упражнения с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)	Групповая форма, работа в парах, работа в малых группах, групповые, соревнования «каждый сам за себя», зачет по базовой технике, урок-лекция, урок-беседа.	Уметь выполнять основные упражнения с предметом , Овладеть техникой работы с предметом Демонстрировать чёткость выполнение, техничное выполнение. Соблюдать правила безопасности
хореография 6 часов Постановка ног, рук. Различные виды прыжков и подскоков. Виды шагов (польки ,галопы, приставные.)	Игровая форма, соревнования по чёткости и точности выполнения. Составление своего танца из шагов и гимнастических элементов.	Уметь сохранять дистанцию при выполнении хореографических дорожек. Овладеть техникой выполнения. Демонстрировать технику хореографических элементов. Соблюдать правила безопасности.

4. Методическое обеспечение программы:

1. Материально-технические

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Спортивные маты.
- ✓ «Шведские стенки»

2. Кадровые:

- ✓ к реализации программы будет привлечен педагог дополнительного образования.

3. Организационные:

- ✓ поддержание дисциплины;
- ✓ соблюдение правил техники безопасности;
- ✓ соблюдение режима проведения занятий;
- ✓ создание дружного коллектива, отношения между которыми строились бы на принципах товарищества и взаимопомощи, «командного духа».

4. Информационно-методические:

- ✓ учебно-методическая литература, необходимая для секции (справочники, таблицы нормативов)
- ✓ библиотечный фонд читального зала.

5. Организация совместной работы с семьей

Для полноценной реализации внеурочной программы необходима организация социального партнерства образовательного учреждения с семьей.

Цель социального партнерства с семьей:

- ✓ для создания комфортной среды, для положительного эмоционального микроклимата в вопросах организации совместных мероприятия

5. Список литературы:

1. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо. 2017г.
2. Андрачников С.Г. Теория и практика сценической школы. Учебное пособие. М., ГОУДОД ФЦРСДОД, 2017г.
3. Бакал Д.С. и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2018г.
4. Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 2018г
5. Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. С-Пб, 2016г.
6. Кузмина К.А. Белянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека, методические рекомендации. Саратовский медицинский институт, 2017г
7. Малов В. И. 100 великих достижений. М. Вега, 2017г.
8. Панфилова А.А. Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2017г.
9. Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2018г.
10. Пидкосистый П.И. Педагогика (учебное пособие). Петрозаводск. Юрайт, 2018г.
11. Павлов И.Б. Баршай В.М. Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой преподавания; М., 2017г
12. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. М, Просвещение 2017.
13. Сирота А.А. М., Детская энциклопедия, 2017г.
14. Основы циркового творчества. МГУКИ, 2017г.
15. Тётушкина А.А. ОБЖ. Секреты преподавания. Волгоград. Учитель. 2016г.
16. Филиппова Е.И. Методические рекомендации по классическому экзерсису для руководителей танцевальных коллективов. Саратов. 2017г.
17. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2015г.
18. Пименов О.В. Опорно - двигательная система. Воронеж. 2017г.
19. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Физическое воспитание учащихся. М. Просвещение 2017г.
20. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей. М. Спорт. 2017г.;