

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «27» 06 2024 г.  
протокол № 4

Утверждаю  
Директор МАУ ДО СШ № 10



Н.Н. Филофеева

Приказ № 28 от 27.06.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Спортивное оздоровление с элементами гимнастики»



Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации Программы: 1 год: 72 ч.

Возрастная категория: 6-7 лет

Состав группы: до 30 человек

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется за счет бюджетных средств

ID-номер Программы в АИС «Навигатор»: 69208

Автор-составитель:

Бурыхина Ольга Фанусовна, заместитель директора по УСР  
(указать ФИО и должность разработчика)

г-к. Анапа,  
2024

## ПАСПОРТ

**дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы**  
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Спортивное оздоровление с элементами гимнастики»**

Наименование муниципалитета	Город-курорт Анапа
Наименование организации	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа №10
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное оздоровление с элементами гимнастики»
Механизм финансирования	за счет бюджетных средств
ФИО автора (составителя) программы	Бурыхина Ольга Фанусовна
Краткое описание программы	Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке по гимнастике с использованием средств ОФП
Форма обучения	Очная с применением дистанционных образовательных технологий
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения (объем)	1 год, 72 часа
Возрастная категория	6-7 лет (обучающиеся 1 классов общеобразовательных школ)
Цель программы	Создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности
Задачи программы	<p>Образовательные (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение определенных теоретических знаний об истории развития гимнастики, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требованиях техники безопасности на занятиях;</li> <li>- формирование устойчивого интереса к занятиям гимнастикой;</li> <li>- развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;</li> <li>- освоение базовых навыков на простейших упражнениях без предмета.</li> </ul> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни;</li> <li>- развитие основных физических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике</li> </ul>

	<p>занятий гимнастикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;</li> <li>- содействие гармоничному физическому развитию.</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по эстетической гимнастике;</li> <li>- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности;</li> <li>- формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	Результатом образовательной деятельности детей по программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	нет
Возможность реализации в сетевой форме	нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	да
Материально-техническая база	Имеется спортивный зал

## Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».....	6
1.1 Пояснительная записка.....	6
1.2 Цель и задачи программы.....	9
1.3 Содержание программы .....	10
1.4 Планируемые результаты .....	16
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации» .....	18
2.1 Календарный учебный график.....	18
2.2 Условия реализации программы .....	21
2.3 Формы и методы обучения.....	22
2.4 Оценочные материалы .....	23
2.5 Методические материалы.....	24
2.6 Список литературы .....	25
Приложение 1 .....	27

### Нормативно правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Краснодар, 2020 г. – Информационное письмо 47.01-13-6067/20 от 24.03.2020 г.
8. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Порядок организации обучения по индивидуальному учебному плану в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 10 муниципального образования город-курорт Анапа от 30.06.2023 года № 186.

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике «Спортивное оздоровление с элементами гимнастики» Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

Программа составлена на один год обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

#### **Новизна**

Данная программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

#### **Особенности содержания программы:**

Обучение по программе «Спортивное оздоровление с элементами гимнастики» строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники гимнастики. Во время обучения идет ориентация на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. У учащихся закладывается разносторонняя техническая база. На этом этапе обучения обучающиеся привлекаются к фестивалям и внутришкольным соревнованиям по общей физической подготовке.

#### **Актуальность**

Программы состоит в том, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования приобретает особую значимость, так как именно этот вид образования ориентирован на развитие способностей ребенка с учетом его потенциала.

В соответствии со Стратегией социально-экономического развития МО город-курорт Анапа до 2030 года одной из перспективных отраслей является образование, направленное на улучшение качества жизни, с возможностью получения образования и развития (индивидуальных) способностей.

Стратегия социально-экономического развития МО город-курорт Анапа полностью разделяет ценности стратегии социально-экономического развития Краснодарского края, в соответствии с которой высшей ценностью является человек (учащийся, ребенок).

Таким образом, система дополнительного образования (МАУ ДО СШ № 10) позволяет реализовать стратегию социально-экономического развития в области создания условий для гармоничного развития личности и творческого потенциала.

В связи с чем одной из приоритетных задач Программы является формирование и развитие личности, которое начинается с процесса социализации в раннем возрасте и длится на протяжении всей жизни.

Именно в процессе занятий обучающиеся ближе всего соприкасаются с искусством, искусством краевого компонента народов Кубани и Кавказа. У занимающихся формируется способность передавать движениями тела определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ. Обучающиеся должны выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения. Занятия развивают также творческие способности учащихся. Важной чертой гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру. Для гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (обруч, скакалки, мяч).

Основной базой для ведения учебно-тренировочного процесса является МАУ ДО СШ № 10 по адресу: г. Анапа, ул. Омелькова, 30., дополнительное место проведения учебно-тренировочного процесса является МБОУ СОШ № 7 по адресу: г. Анапа, ул. Ленина 169-а.

### **Педагогическая целесообразность**

Освоение программы «Спортивное оздоровление с элементами гимнастики» формируют координацию движений. Упражнения выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц, соответствуют особенностям женской моторики, их способности к выполнению мягких, плавных движений, танцевальных по характеру. Упражнения развивают гибкость, выносливость, ловкость, совершенствуют их тело, учат владеть им красиво и грациозно, укрепляют чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Упражнения используются в занятиях разными видами гимнастики и различными видами спорта как одно из средств общей и специальной подготовки. Воспитывают у детей и морально-волевые качества – целеустремленность, трудолюбие, самодисциплину и умение работать в команде. Это важные факторы в спортивной жизни обучающихся.

Подготовка обучающихся характеризуется широким применением различных способов и методов применяемыми тренером-преподавателем, а

также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод. Методы организации учебных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

### **Отличительные особенности**

Настоящая программа является модифицированной, она создана на основе программы «Художественная гимнастика» (авторский коллектив: Варакина Т.Т., Варшавская Р.А. и др.), Москва, 2021 год.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества. Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

### **Адресат программы**

На обучение по общеразвивающей программе зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ с 6-7 лет - первоклассники, имеющие справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям. В группе может заниматься от 15 до 30 человек.

Программа также ориентирована на детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Её содержание и используемые методы обучения могут содействовать преодолению психологических, познавательных, ценностных, компетентностных, психофизических проблем и дефицитов и сформировать на основе данной программы позитивную жизненную стратегию.

### **Уровень программы - базовый**

**Объем программы – 36 учебных недель, 72 часа за год**

**Срок освоения программы - Программа рассчитана на 1 учебный год.**

**Формы обучения – очная с применением дистанционных образовательных технологий.**

**Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.**

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением электронного обучения, соревновательное.

**Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение тренировочного плана, контрольных упражнений; участие во внутришкольных соревнованиях и фестивалях, просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных гимнасток.**

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами гимнастикой.

**Режим занятий – Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.**

**Особенности организации образовательного процесса**



Образовательный процесс в учреждении осуществляется на основе учебного плана. В случае необходимости учащийся может быть переведен на обучение по индивидуальному плану, который обеспечивает освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного учащегося. Перевод осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, в соответствии с «Порядком организации обучения по индивидуальному учебному плану в МАУ ДО СШ № 10 МО г-к Анапа».

Основной формой занятий является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в спортивном, имеющем специализированное покрытие и оборудование, зале. Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение тренировочного плана, контрольных упражнений; участие во внутришкольных соревнованиях и фестивалях; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных гимнастов.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** - создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности по гимнастике с элементами спортивной акробатики, эстетической гимнастики и хореографии.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные (предметные):**

- приобретение определенных теоретических знаний об истории развития гимнастики, требованиях техники безопасности на занятиях;
- формирование устойчивого интереса к занятиям гимнастикой;
- развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- освоение базовых навыков на простейших упражнениях без предмета.

##### **Личностные:**

- формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни;
- развитие основных физических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий гимнастикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- содействие гармоничному физическому развитию.

##### **Метапредметные:**

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по гимнастике;
- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности;
- формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.

**1.3 Содержание программы**  
**Учебный план на 1 год обучения представлен в таблице 1.**

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый блок обучения (32 часа – 16 недель)</b>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		Опрос, собеседование, мониторинг физ. подготовки
<b>1.1</b>	Правила техники безопасности. История развития хореографии.	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>1.2</b>	Гигиена, закаливание, режим питания. Изучение элементов хореографии	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>Контрольные испытания</b>
<b>2.1</b>	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.2</b>	Формирование правильной осанки	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.3</b>	Растяжка	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.4</b>	Мелкие и широкие прыжки	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>Контрольные испытания</b>
<b>3.1</b>	Динамические и статические равновесия	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>3.2</b>	Элементы хореографии	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>4</b>	<b>Технико–тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>Контрольные испытания</b>
<b>4.1</b>	Акробатика	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>4.2</b>	Хореография в танце	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>4.3</b>	Разучивание соревновательной композиции	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>5</b>	<b>Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Тест,</b>

	<b>освоения первого блока</b>				<b>мониторинг физ. подготовки</b>
<b>5.1</b>	<b>Мониторинг освоения первого блока</b>			<b>2</b>	<a href="https://dush10.anapaedu.ru/distancezionnoe-obuchenie/door-fizkulturno-sportivnoj-napravlenosti-znakomstvo-s-horeografiej/testovye-zadaniya-znakomstvo-s-horeografiej/">https://dush10.anapaedu.ru/distancezionnoe-obuchenie/door-fizkulturno-sportivnoj-napravlenosti-znakomstvo-s-horeografiej/testovye-zadaniya-znakomstvo-s-horeografiej/</a>
	<b>ИТОГО по первому блоку:</b>	<b>32</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	
<b>Второй блок обучения (40 часов – 20 недель)</b>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>Опрос, собеседование, мониторинг физ. подготовки</b>
<b>1.1</b>	Правила техники безопасности. История развития хореографии.	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>1.2</b>	Изучение элементов хореографии	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>Контрольные испытания</b>
<b>2.1</b>	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>2.2</b>	Формирование правильной осанки	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>2.3</b>	Растяжка	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>2.4</b>	Мелкие и широкие прыжки	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>Контрольные испытания</b>
<b>3.1</b>	Динамические и статические равновесия	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>3.2</b>	Элементы хореографии	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>4</b>	<b>Технико–тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>Контрольные испытания</b>
<b>4.1</b>	Акробатика	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>4.2</b>	Выполнение элементов хореографии во взаимодействиях	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>4.3</b>	Разучивание соревновательной композиции	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>5</b>	<b>Оценка качества</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Тест,</b>

	знаний, умений, навыков по результатам освоения второго блока				<b>мониторинг физ. подготовки</b> <a href="https://dush10.anapaedu.ru/distancezionnoe-obuchenie/doop-fizkulturno-sportivnoj-napravlenosti-znakomstvo-s-horeografiej/testovye-zadaniya-znakomstvo-s-horeografiej/">https://dush10.anapaedu.ru/distancezionnoe-obuchenie/doop-fizkulturno-sportivnoj-napravlenosti-znakomstvo-s-horeografiej/testovye-zadaniya-znakomstvo-s-horeografiej/</a>
5.1	Мониторинг освоения второго блока			2	
	<b>ИТОГО по второму блоку:</b>	<b>40</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	
	<b>Всего часов по программе:</b>	<b>72</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	
		<b>72</b>			

### 1.3.1 Содержание учебного плана

5-10 летние обучающиеся обладают повышенной гибкостью, у них возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности. Примеры игровых упражнений размещены в приложении 1.

#### 1. Теоретическая подготовка

ТЕМА 1: Правила техники безопасности. История развития художественной гимнастики

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в спортивной школе.

2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

#### II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.

3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.

4. Не включать самостоятельно электроосвещение.

6. Не выходить из спортзала без указания тренера-преподавателя.

7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

#### III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера-преподавателя.

2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

3. Соблюдать очерёдность прыжков в длину и высоту.
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя.
7. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.
8. Не уходите с занятий без разрешения тренера-преподавателя.
9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду обучающихся.
10. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

#### IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру-преподавателю.
2. В случае травматизма сообщите тренеру-преподавателю, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покиньте спортивный зал и школу.

#### V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходите со спортивной площадки по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.
2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру-преподавателю.

#### История развития художественной гимнастики.

Родина возникновения художественной гимнастики как вида спорта считается Россия. В 1934 году Институт физической культуры Ленинграда открывает первую Высшую школу художественного движения. Однако, родословная этого направления тянется с 19 века, так как художественная гимнастика начала зарождаться с танца.

Большой вклад в развитие художественной дисциплины совершили Франсуа Дельсарт, Жорж Деменит, Эмиль Жак-Далькроз и Айседора Дункан в 19-20 веках. Творчество этих людей стало основой для возникновения художественной гимнастики. Тенденции развития мировой художественной гимнастики. Достижения российских гимнасток на мировой арене.

#### ТЕМА 2 Изучение элементов художественной гимнастики

К базовым элементам художественной гимнастики относят:

1. Элементы хореографии: классический танец у опоры, народный танец, историко-бытовой танец.

2.Элементы спортивно-гимнастического стиля: ОРУ, построения, перестроения, седы, упоры, основные и промежуточные положения рук, движения в различных плоскостях.

3.Элементы акробатики: перекаты в группировке, мосты, шпагаты.

4.Навыки упражнений без предмета: постановка высоких «полупальцев», разновидности ходьбы и бега, волны, пружинные движения руками.

5.Ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики с помощью простейших движений, музыкальных игр.

### ТЕМА 3 Гигиена, закаливание, режим питания.

В настоящее время закаливание и гигиена выступают как средства укрепления здоровья, которые способствуют повышению иммунитета. Здоровый образа жизни предполагает: соблюдение режима дня, отсутствие вредных привычек, рациональное питание, физическую активность, личную гигиену и закаливание.

К гигиеническим процедурам так же можно отнести закаливание, влияющее на трудоспособность. Постоянные упражнения и физические нагрузки укрепляют нервно-сосудистую систему, уменьшают возможность заболевания вирусными инфекциями, влияют на общее состояние организма.

## **2. Общая физическая подготовка**

Разделы программы	Основные упражнения
<p><u>Общая физическая подготовка</u></p>	<p>1) <u>Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения</u>: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «закрывающий». Передвижения по залу: в обход, противходом, змейкой, по диагонали, через центр; Оздоровительный бег.Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>2) <u>Формирование правильной осанки</u>. Поднимания и опускания рук в различные стороны, в разном темпе; махи и круговые движения во всех суставах рук. Наклоны и круговые движения головой и туловищем во всех направлениях из различных исходных положений (и.п.). Приседания в полуприсед и в полный присед; поднимания и опускания ног в различные стороны из различных и.п.; махи во все стороны;</p> <p>3) <u>Растяжка</u>. Наклоны во все стороны с максимальным напряжением и фиксацией конечного положения из различных и.п., мосты. Шпагаты с различными наклонами туловища; шпагаты с возвышенной точки опоры (со скамейки). Поднимания ног во все стороны с фиксацией конечного</p>

	<p>положения из различных и.п. Махи во все стороны из различных и.п.</p> <p>4) <u>Мелкие и широкие прыжки</u>. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, ноги к груди, с поворотами.</p>
--	---

### 3. Специальная физическая подготовка

Разделы программы	Основные упражнения
<u>Специальная физическая подготовка</u>	<p>1) <u>Динамические и статические равновесия</u>. Удержание равновесия, стоя на полупальцах на двух ногах; тоже с закрытыми глазами. Прыжки с поворотом на 360°. Удержание равновесия у опоры на одной ноге, стоя на всей стопе с различным положением свободной ноги; тоже, стоя на полупальце; тоже без опоры;</p> <p>2) <u>Элементы художественной гимнастики</u>. Различные виды ходьбы: с носка, с поворотом, «острый шаг», перекатный, пружинный; ходьба на уменьшенной площади опоры, на возвышенной площади опоры. Выполнение поворотов на 360°, свободная нога согнутая поднята вперед, носок у колена опорной ноги. Выполнение поворотов на 360°, свободная нога поднята прямая назад.</p>

### 4. Техничко-тактическая подготовка

Разделы программы	Основные упражнения
<u>Техничко-тактическая подготовка (пластика)</u>	<p>1) <u>Акробатика</u>. Различные движения руками и ногами: пружинки, волны, взмахи, круговые движения. Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат. Перекаты через плечо вперед и назад. Колесо, «часики». Перекаты с моста на живот и обратно.</p> <p>2) <u>Хореография</u> Скручивания, сжатия и изгибы, волны и взмахи, расслабления. Различные наклоны туловища и выпады во все стороны;</p> <p>3) <u>Выполнение элементов художественной гимнастики во взаимодействии</u> Спортивные танцы - это направление в современной хореографии, которое постоянно видоизменяется в зависимости от тенденций в танце и направлений музыки в тот или иной временной промежуток. У контемпта отсутствует какая-то определенная структура, это полная импровизация. Спортивные танцы как вид спорта – отличное решение для тех</p>

	<p>детей и даже взрослых, кто любит и хочет танцевать. Получая удовольствие от танца, одновременно укрепляется иммунитет, развиваются все мышцы тела. Это идеальное сочетание спорта и красоты.</p> <p>4) <u>Разучивание соревновательной композиции.</u> Выполнение различных связок и комбинаций движений телом.</p>
--	--

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом требований для каждого возраста и уровня подготовки в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

*Требования техники безопасности в процессе реализации Программы*

Лицо, проходящее обучение, обязано:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях, спортивных мероприятиях и тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- незамедлительно сообщать тренеру-преподавателю о возникновении при прохождении ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица, либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

#### **1.4 Планируемые результаты**

Результатом освоения Программы является прирост показателей по общей физической и специальной физической подготовке

##### **Предметные результаты:**

Приобретены теоретические знания о гимнастике, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требования техники безопасности на занятиях, сформирован интерес к занятиям хореографией, развиты специфические качества: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности, освоение базовых навыков на простейших упражнениях без предмета.

##### **Личностные результаты:**

Сформирован устойчивый интерес к здоровому образу жизни, развиты основные физические качества, их гармоничное сочетание применено к специфике занятий хореографией, укреплено здоровье, повышен уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.



**Метапредметные результаты:**

Овладение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий, воспитание хореографии двигательной деятельности, сформирована социальная активность: общение в группе, навыки дисциплины

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

### 2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график представлен в таблице 4

Таблица 4

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	04/06.09. 24	Правила техники безопасности. История развития хореографии.	2	13:00- 13:35	очная с применением дистанционных образовательных технологий	Малый зал МАУ ДО СШ № 10/зал МБОУ СОШ № 7	тест, опрос
2	18/20.09. 24	Формирование правильной осанки	2				наблюдение
3	25/27.09. 24	Мелкие и широкие прыжки	2				наблюдение
4	02/04.10. 24	Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость	2				наблюдение
5	09/11.10. 24	Изучение элементов хореографии	2				тест, опрос
6	16/18.10. 24	Формирование правильной осанки	2				наблюдение
7	23/25.10. 24	Мелкие и широкие прыжки	2				наблюдение
8	30/01.10. 24	Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость	2				наблюдение
9	06/07.11. 24	Разучивание соревновательной композиции	2				наблюдение
10	13/15.11. 24	Гигиена, закаливание, режим питания	2				тест, опрос
11	20/22.11. 24	Элементы хореографии	2				наблюдение
12	27/29.11. 24	Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость	2				наблюдение
13	04/06.12. 24	Элементы хореографии	2				наблюдение
14	11/13.12. 24	Хореография в танце.	2				наблюдение
15	18/20.12. 24	Выполнение элементов хореографии во взаимодействиях	2				наблюдение
16	25/27.12. 24	Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока	2				наблюдение
17	15/17.01. 25	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	2				Итоговый контроль норм
18	22/24.01. 25	Растяжка	2				наблюдение
19	29/31.01. 25	Элементы хореографии	2				наблюдение
20	05/07.02. 25	Акробатика	2				наблюдение
21	12/14.02. 25	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	2				наблюдение
22	19/21.02. 25	Растяжка. Элементы хореографии	2				наблюдение

23	26/28.02. 25	Элементы хореографии	2				наблюдение
24	05/07.03. 25	Хореография.	2				наблюдение
25	12/14.03. 25	Выполнение элементов хореографии во взаимодействиях	2				наблюдение
26	19/21.03. 25	Растяжка.	2				наблюдение
27	26/28.03. 25	Элементы хореографии	2				тест, опрос
28	02/04.04. 25	Хореография. Разучивание соревновательной композиции	2				наблюдение
29	09/11.04. 25	Элементы хореографии	2				наблюдение
30	16/18.04. 25	Динамические и статические равновесия	2				наблюдение
31	23/25.04. 25	Предварительная оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока	2				Предварительный контроль норм
32	30/02.04. 25	Элементы хореографии	2				наблюдение
33	07/08.04. 25	Хореография.	2				наблюдение
34	14/16.05. 25	Разучивание соревновательной композиции	2				наблюдение
35	21/23.05. 25	Динамические и статические равновесия	2				наблюдение
36	28/30.05. 25	Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока	2				Итоговый контроль норм

## 2.2 Раздел программы «Воспитание»

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, формирование чувства гражданственности, взаимного уважения.

Задачи:

- усвоении обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей
- формировании и развитии личностных отношений;
- приобретении социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Формы и методы воспитания:

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебно-тренировочное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Итоговые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Методы воспитания применяемые в программе в соответствии с традиционной классификацией Г.И. Щукиной:

1. формирования сознания через убеждения используются – рассказы и видеофильмы на темы соревнований и выступлений известных чемпионов, инструктажи по технике безопасности, алгоритмика действий на примере видео показа, пример выполнения элементов на основе метода визуализации действий по видео инструкции, теоретические лекции и др.

2. организации деятельности – спортивные тренинги, игра с этико-психологическими правилами, выполнение и разработка спортивных комплексов упражнений, созидание воспитательных ситуаций товарищества и др.

3. стимулирования поведения и деятельности – поощрение, наказание, соревновательная деятельность, участие в отчетных мероприятиях.

Организационные условия

- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- единство педагогических воздействий педагога дополнительного образования, семьи и общеобразовательной школы;
- систематичность, последовательность и непрерывность образовательного процесса;
- требовательность и уважение к личности обучающегося, опора на положительное в нем
- широкое использование в воспитательных целях разнообразных средств воспитательной, культурной и спортивно-массовой работы;
- глубокое изучение личности обучающегося для более эффективного использования средств и методов педагогического воздействия.

Календарное планирование программы «Воспитание» представлено в таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День учителя	с 01 по 05 октября	Учебно-тренировочное занятие с приглашением родителей обучающихся	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей. Заметка на сайте школы
2	День гимнастики Краснодарского края	с 20 по 30 октября	Фестиваль	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей. Заметка на сайте школы

3	Отчетное открытое занятие, исторические традиции края в особенности танца	с 20 по 30 декабря	Учебно-тренировочное занятие с приглашением родителей обучающихся	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей. Заметка на сайте школы
4	Конкурс фотографий «С мамой в спорте»	с 1 по 10 марта	Конкурс фотографий	Фотоотчет о конкурсе. Награждение лауреатов. Заметка на сайте школы
5	Отчетное открытое занятие приуроченное к празднованию дня Народов Кубани	с 20 по 30 мая	Учебно-тренировочное занятие с приглашением родителей обучающихся	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей. Заметка на сайте школы

### 2.3 Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

Для занятий обучающимися по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе необходим спортивный зал, отвечающие санитарным нормам (площадью не менее 3 кв.метра на 1 ребенка, согласно СанПину, окна с открывающимися форточками для проветривания помещения, достаточное количество светильников с лампами накаливания).

#### Перечень оборудования, инструментов и материалов:

Спортивный зал оснащённый необходимым оборудованием. Оборудование для трансляции фото и видео материалов (телевизор, проектор, экран). При условии освоение программы при помощи электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий, каждый участник образовательного процесса должен обладать гаджетами, имеющими выход в Интернет.

Группы для занятий по общеразвивающей программе формируются в начале учебного года, в соответствии с физиологическими особенностями согласно Уставу МАУ ДО СШ № 10, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

#### Информационное обеспечение:

- Подборка видео материалов спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд по художественной гимнастике:

<https://videoprospport.com/>

<http://rg4u.clan.su/load/video/sorevnovanija/24>

[https://ochepyatki.ru/view\\_video.php?viewkey=6792ca0](https://ochepyatki.ru/view_video.php?viewkey=6792ca0)

- Электронные ресурсы (сайты для педагога):

<https://www.maam.ru/detskijsad/metodicheskaja-razrabotka-razvitie-tvorcheskoi-aktivnosti-uchaschihsja-posredstvom-zanjatii-hudozhestvennoi-gimnastikoi.html>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B>

<http://vfrg.ru/>

- Электронные ресурсы (сайты для детей):

<https://rebenokvsporte.ru/hudozhestvennaya-gimnastika-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>

<https://zen.yandex.ru/media/id/5b87f78216027100aaeb8a3e/gimnastika-dlia-detei-so-skolki-let-i-kakaia-polza-5b87fdcad6e1a500a9c2ac5b>

**Кадровое обеспечение:**

тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями, стремящиеся к профессиональному росту.

#### **2.4 Формы и методы обучения**

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке на учебно-тренировочных занятиях;
- оценки результатов выступления в школьных соревнованиях и улучшения индивидуальных гимнастических показателей.

**Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в выступлении.**

**Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных внутришкольных фестивалях. Учебные и показательные фестивали проводятся регулярно в учебных целях.**

Подготовка обучающихся характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод. Методы организации учебных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении основам эстетической гимнастикой, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно корректировать деятельность занимающихся.

#### **Ожидаемые результаты**

К концу учебного года обучающиеся любого возраста - приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки, освоят основные средства ОФП, освоят некоторые технические приёмы, освоят основы художественной гимнастики, повысят уровень физической подготовки.

При условии электронного обучения результаты образовательной деятельности детей по программе предоставляются в форме видео и фото

материалов.

## 2.5 Оценочные материалы

*Вопросы итогового теоретического контроля обучающихся 5-10 летнего возраста:*

Беседа по темам проводится в игровой форме с тренером-преподавателем, необходимо ответить на 1 вопрос теории по каждой теме;

1. Уход за телом. 2. Гигиенические требования к одежде и обуви. 3. Гигиена сна и отдыха. 4. Общий режим дня спортсмена. 5. Питание спортсмена. 6. Питьевой режим спортсмена. 7. Средства закаливания. 8. Требования техники безопасности при занятиях.

По общей физической и технико-тактической физической подготовки должен быть осуществлен контроль согласно таблице 4.

Таблица 4.

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальный или входной мониторинг		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их спортивных и творческих способностей	Собеседование
Текущий мониторинг		
В течение учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, проведение промежуточной сдачи контрольных показателей
Итоговый мониторинг		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения	Педагогическое наблюдение, проведение контрольной сдачи показателей, конкурс, фестиваль, праздник, концерт, соревнование, опрос, открытое занятие, зачет.

Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого обучающегося индивидуально согласно таблице 5.

Таблица 5.

### Индивидуальная карта результативности обучающегося

ФИО педагога \_\_\_\_\_

ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Показатель	Значения промежуточного освоения программы (Итог первого блока освоения) Дата _____	Значения на конец освоения программы (Итог второго блока освоения) Дата _____	Оценка
Складка вперед с гимнастической скамейки			
Шпагат на полу правая и левая ноги			
Шпагат поперечный на полу			
Мост стоя			
Захват ноги в шпагат сзади			
Удержание ног вперед, в сторону, назад без рук			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)			
Прыжок вверх (см)			
Складка, сидя на полу			

Аттестация по общей физической и технико-тактической физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных испытаний и заканчивается оценкой «сдано», «не сдано». По общей физической и технико-тактической физической подготовки должен наблюдаться прирост показателей форм контроля.

При подведении итогов реализации образовательной программы используются следующие формы: открытые занятия; зачёты; товарищеские игры.

Открытые занятия проводятся один раз в полугодие.

### 2.6 Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы представлено в таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Название раздела	Форма организации занятия	Методы и приемы	Используемый материал
1	Теоретическая подготовка	беседа, инструктаж	методы: словесные, наглядные приемы: объяснение,	методические пособия, инструкции,



			демонстрация	наглядные пособия
2	Общая физическая подготовка	беседа, практическое занятие	методы: словесные, наглядные, практические приемы: объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь
3	Специальная физическая подготовка	беседа, практическое занятие	методы: словесные, наглядные, практические приемы: объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь
4	Технико - тактическая подготовка	беседа, практическое занятие	методы: словесные, наглядные, практические приемы: объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь
5	Самостоятельная работа	практическое занятие	методы: практические приемы: объяснение	инвентарь

Технологии применяемые в процессе освоения программы:

- личностно-ориентированные технологии;
- технологии сотрудничества;
- здоровье сберегающие технологии;
- групповые технологии;
- информационно-коммуникативные технологии

Разносторонняя тренировка, где обучение и тренировка является единым педагогическим процессом. Способы обучения строятся на дифференцированной основе, исходя из личностных качеств обучаемых.

## 2.7 Список литературы

**Для педагога:**

1. Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по художественной гимнастике, Санкт-Петербург 2012. – 86с.
2. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
5. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
6. Д.С.Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки // Информационные технологии : книга : электр. версия. 2021. Т. 27, N 5. С. 60. URL:

[https://vk.com/doc12331574\\_437806788?hash=7fsCI08kjEhpXyZqNM81hhqnKK3ddK470mFwWQ4yIRX](https://vk.com/doc12331574_437806788?hash=7fsCI08kjEhpXyZqNM81hhqnKK3ddK470mFwWQ4yIRX) /Т.Дата публикации: 21.08.2023. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

7. Костровицкая Писарев. Школа классического танца.// Информационные технологии : книга : электр. версия. 2021. [https://vk.com/doc12331574\\_437807106?hash=PTQtvRvNisBnOV2c9Dvt4HWEJtNc011q47cVoIQ0UQP](https://vk.com/doc12331574_437807106?hash=PTQtvRvNisBnOV2c9Dvt4HWEJtNc011q47cVoIQ0UQP) Т.Дата публикации: 21.08.2022. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

**Для детей и родителей:**

1. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике: Пер. с болг. / Л. Кечеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 2018-93 с., ил.

2. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка.- Москва: Просвещение, 2007. – 128 с.

## 1. Упражнения на управление мышцами плечевого пояса

### Веровочки

Плавню руки поднимаю,  
Так я плечи напрягаю.  
Корпус наклоню слегка,  
Руки я держу пока.

А потом их уроню,  
Напряжение сниму.  
Как веровочки качаю,  
Напряжение снимаю

*Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед, а затем, сняв напряжение в плечах, дают рукам упасть из, и так они пассивно покачиваются, пока сами не остановятся. Упражнение повторить несколько раз*

### Напряжение и расслабление

Пальцы я сожму в кулак.  
Напрягаю мышцы так.  
Если пальцы разожму-  
Напряжение сниму.

*Это упражнение выполняется как подготовительное перед последующими упражнениями «Тряпочки» и «Капли», чтобы дети яснее чувствовали разницу между напряженным и расслабленным состоянием мышц.*

### Тряпочки

Руки ты согни в локтях  
И держи их только так.

Вместо тряпочек кистями  
Тихо потряси руками.  
Напряжение сними,  
Руки так освободи.

*Дети сгибают руки в локтях, кисти пассивно свисают. Затем быстрыми непрерывными движениями предплечья потрясти кистями как тряпочками из стороны в сторону.*

### Капли

Руки в воду опускаю  
И потом их вынимаю.

Капли с пальчиков свисают,  
Своей тяжестью мешают.

Капли с пальчиков стряхни –  
Напряжение сними.

*Дети сгибают руки в локтях, ладони смотрят вниз, кисти свисают. Затем несколько раз подряд движением предплечья сбросить пассивные кисти вниз.*

### Фокус-покус

Фокус-покус посмотри,  
Приготовься: раз, два, три.  
«Раз» - и нету головы,  
Так и этак посмотри  
«Два» - появиться она,  
«Три» - исчезнет без следа.  
И появится опять,  
Если «четыре» мне сказать.

*Дети как можно выше поднимают плечи, затем дают им свободно опуститься в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз)*

*Это упражнение помогает почувствовать правильное (напряженное) положение плеч.*

## 2. Упражнения на управление мышцами корпуса

### Березка и ураган

Стройная березка  
К солнышку тянулась.  
Стройная березка  
На ветру лишь гнулась.

Налетел однажды  
Сильный ураган,  
Надломил березку  
Точно пополам.

Но жива березка.  
(Вы не бойтесь, дети)  
К солнцу потянулась  
Рано на рассвете.

Дети мягко поднимают руки – «веточки» в стороны - вверх и покачивают ими. Затем дают корпусу, голове и рукам пассивно упасть вперед, освобождая от напряжения мышцы спины, шеи и плеч. (Колени при этом слегка подгибаются).

И снова медленно выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе.

### Деревянные и тряпичные куклы

Напряжение в ногах,  
Напряжение в руках.  
Головою не верчу,  
Деревянным быть хочу.  
Буратино буду я.  
Посмотрите на меня!

Дети учатся осознавать напряженное состояние мышц всего тела. Изображая деревянных кукол, они напрягают мышцы ног, слегка отведенных в стороны рук, корпуса и делают резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняя неподвижность в шее, руках, плечах. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

\*\*\*\*\*

Вот куклы необычные.  
Мягкие, тряпичные  
Плечи, руки, голова.  
Шея не напряжена.

Я расслаблю корпус свой,  
Стану куклой я такой

\*\*\*\*\*

Подражая тряпичным куклам, дети снимают излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивные. В этом положении они быстро поворачиваются, то вправо, то влево, обвивая корпус руками, голова и ноги

тоже поворачиваются, хотя ступни крепко прижаты к полу и остаются на месте.



**Цветок**

Спал цветочек под землей  
Прятал там бутончик свой.

А весною вдруг проснулся,  
Удивленно потянулся

И раскрыл бутончик свой:  
«Вот красивый я какой!»

Ветру нежно прошептал:  
«Как же долго я проспал...»

**Лунатик  
(М.А.Михайлова)**

Десять лунатиков жили на Луне,  
Десять лунатиков ворочались во сне,  
И вот один лунатик  
Упал с луны во сне!..  
Девять лунатиков осталось на Луне.

**Шалтай – Болтай  
(Английская детская песенка)**

Шалтай – Болтай  
Сидел на стене  
Шалтай – Болтай  
Свалился во сне  
Вся королевская конница  
И вся королевская рать

Не могут Шалтая,  
Не могут Болтая  
Шалтая – Болтая  
Болтая – Шалтая.

Шалтая – Болтая собрать.

**Волшебные слова**

Сейчас я стану маленьким,  
К коленочкам прижмусь...  
Потом я сразу вырасту,  
До лампы дотянусь.  
И в сказке (дома) окажусь.

Дети сидят на корточках. Ладони  
сложены в «бутончик» и прячутся под  
склоненной головой, прижатой к коленям.

Поднимается голова, распрямляется  
корпус, бутон из ладоней волнообразными  
движением тянется вверх.

Ладони раскрываются и поворачиваются  
по кругу вправо – влево. Цветок расцвел.

Мягкие руки покачиваются из стороны в  
сторону.

*И.п.: корпус прямой, ноги вместе.*

*Дети разводя руки в стороны на уровне  
плеч, раскачиваясь, тянутся за кончиками  
пальцев.*

*Дети делают резкие повороты корпуса  
вправо – влево, одновременно обхватывая себя  
руками.*

*Дети встают на полупальцы и,  
пассивно покачивая головой (проверяют  
антенну); выпрямляют корпус и голову. Руки  
свисают вдоль корпуса.*

*Резко присесть – бах!*

*Дети медленно встают, принимая  
исходное положение.*

*Дети выполняют повороты корпуса,  
обвивая его расслабленными руками.*

*Резко присесть.*

*Высокий шаг на месте в ритме стиха.*

*Повороты корпуса. Расслабленные руки  
следуют за корпусом, обвивая его.*

*На последнем слого четко остановить  
движение.*

*Дети приседают на корточки, обхватив  
колени руками и сжимаясь всем телом.*

*Дети выпрямляются, поднимаются на  
полупальцы и тянутся руками вверх как можно  
дальше.*

*Затем расслабляют мышцы и  
опускаются на стопы, руки свободно свисают*

### 3. Упражнения на управления мышцами рук

#### Упрямая резинка

Я резинку растяну  
Сильно-сильно, как смогу.  
Хоть резинка небольшая,  
Но упругая какая.  
Вновь короткой хочет стать,  
Мне её не удержать.

*Руки подняты вперед, дети как бы держат в руках концы тугой резинки и медленно с усилием растягивают её, разводя руки в стороны. Затем так же медленно переводят руки в исходное положение. Оба движения выполняются с напряжением, словно преодолевая сопротивление резинки. Локти полусогнуты, плечи опущены. Это упражнение является подготовительными и исполнению плавных движений руками.*

#### Облака (С.Михалков)

Облака, облака  
Кучерявые облака

*В этом упражнении можно придумывать различные движения всей рукой, чуть согнутой в локте, с чувством мышечного движения во всём теле. Важно, чтобы не провисала кисть, и хорошо ощущалось движение крупных мышц плеча и спины.*

*Движения рук по кругу (2раза)  
Руки согнуть в локте, активное крупное движение по линии восьмёрки или по произвольной линии. В этом случае активизируется движение крупных мышц плеча и спины.*

#### Облака

Кудрявые,  
Целье,  
Дырявые.  
Я на облаке лежу  
И на землю вниз гляжу

*Руки вытянуть, крупное круговое движение,*

*Мелкое круговое движение;  
Очень большое круговое движение  
Имитация протыкания «дырок в облаке»  
Расслабить руки, лежат как «на подушке»  
Расслабить шею, опустить голову вниз*

### 4. Упражнения на управления мышцами ног

#### Ходули

Если хочешь поиграть,  
На ходули можно встать.  
Сильно ноги напряги  
И коленочки втяни.  
Ноги вовсе не устали,  
Как ходули они стали.  
Мышцы сильно напрягай,  
Но потом их расслабляй.

*Дети до предела выпрямляют (втягивают) колени, напрягая все мышцы ног, потом ослабляют напряжение, освобождая колени*

**Аист**  
(В.И. Селиверстов)

Аист, аист, длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
Топай правой ногой,  
Топай левой ногой.  
Снова – правой ногой,  
Снова – левой ногой.  
После – правой ногой,  
После – левой ногой.  
Вот тогда придёшь домой

*Держа руки на поясе, дети поочередно поднимают согнутые в коленях ноги как выше и стараются удержаться в таком положении некоторое время без помощи рук. Затем опускаются в исходное положение, расслабляя мышцы.*

*Упражнение активизирует работу крупных мышц ног, помогает почувствовать максимальную амплитуду движения*

*Можно сначала предложить детям поднять согнутую в колене ногу как можно выше, прижимая её к груди обеими руками, а затем постараться поднимать ногу так же высоко без помощи рук.*

**5. Упражнения на перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую.**

**Кораблик**  
(А.М. Михайлова)

Стало палубу качать,  
Ноги к палубе прижать!  
Одну ногу прижимаем,  
А другую расслабляем.

Сложим руки на колени,  
И тотчас немного лени...  
Напряжение улетело  
И расслаблено всё тело...

Наши мышцы не устали,  
А ещё послушней стали.  
Дышится легко...ровно...глубоко

*Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки сложены «в замочек» за спиной.*

*Дети полуприседают сначала на правую, затем на левую ногу, слегка покачиваясь.*

*Полуприсев, дети выполняют легкие повороты головой, корпус расслаблен.*

*Дети выпрямляются, голова поднимается, руки опущены. Дети делают глубокий вдох.*

**2. Упражнения на развитие подвижности суставов**

**а) Наклоны и повороты головы**

**Слон в цирке**

В цирке выступает слон,  
Добродушный очень он.  
Хобот длинный у него,  
Ни с кем не спутаешь его.  
Головой кивает слон,  
От него вам всем поклон

*Исходное положение – руки на поясе.*

*Дети неторопливо наклоняют голову вперед, касаясь подбородком груди, поднимая голову, максимально отклоняют её назад, затем возвращают в исходное положение. И так несколько раз.*

*После выполнения упражнения*



*следует слегка потрясти головой направо - налево, освобождая мышцы от излишнего напряжения.*

**Любопытная Варвара  
(А.М. Михайлова)**

Любопытная Варвара  
Смотрит влево,  
Смотрит вправо,  
А потом опять вперед.

И немного отдохнет,  
Шея не напряжена  
И расслаблена....

А Варвара смотрит вверх,  
Выше всех,  
Дальше всех.

Возвращается обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И расслаблена!..

*Поворот головы влево.  
Поворот головы вправо.  
Небольшой поклон  
Корпуса вперед.  
Дети слегка приседают.  
Покачивания головы вправо и влево*

*Дети выпрямляются, поднимая  
голову вверх, встают на носки, шею тянут  
вверх.*

*Дети слегка приседают,  
покачивают головой вправо и влево,  
возвращаются в исходное положение.*

*б) Круговые движения плечами*

**Поезд (А.Г. Арушанова)**

Чух - чух, пых - чу,  
Пыхчу, ворчу,  
Стоять на месте не хочу!  
Колёсами стучу, стучу,  
Колёсами верчу, верчу.  
Садись скорее, прокачу.  
Чух, чух, чух-чу.  
Чух, чух, чух-чу.

*Исходное положение: руки согнуты  
в локтях. Пальцы сжаты в кулак. Дети  
выполняют непрерывные неторопливое  
круговое движение плечами вверх – назад –  
вниз – вперед, (т.е. расширяя, а не сужая  
грудную клетку). Локти от корпуса не  
отводятся. Амплитуда движения во всех  
направлениях должна быть максимальной.*

**Рыба – меч (Э.Котляр)**

Замахнулась рыба-меч  
Воду надвое рассечь:  
Раз сечёт, два сечёт,  
А вода себе течёт!

*Исходное положение:  
Руки максимально выпрямлены в  
локтевом суставе, прямые пальцы  
прижаты друг к другу, мышцы напряжены.  
Дети выполняют резкие сильные маховые  
движения поочередно каждой рукой, не  
сгибая её в локте. Затем расслабляют  
мышцы, выполняя мягкие волнообразные  
движения руками перед собой (справа -  
налево и наоборот.)*

*в) Упражнения для кистей рук*

**Прятки с ладошкой**

С ладошкой в прятки поиграй,  
Движенья точно повторяй.  
«Раз» - ладошку покажи.  
«Два» - ладошку убери.  
Вот ладошка, посмотри!  
А теперь её ищи!

*Исходное положение: руки согнуты в локтях, ладони вниз, пальцы выпрямлены без излишнего напряжения. Дети поднимают и опускают кисти рук вверх и вниз при неподвижном предплечье и спокойных без подъема плечах.*

*Упражнение выполняется неторопливо с максимальной амплитудой несколько раз подряд.*

**а) Рыбка**

Плещет в речке чистой  
Спинкой серебристой  
Рыбка золотая,  
С хвостиком играя.

*Упражнение выполняется так же как предыдущее, но ладони нужно повернуть внутрь. Движения выполняются кистями рук, которые отводятся вправо и влево при сомкнутых пальцах.*

**б) Рыбка золотая**

Пальчик к пальчику прижму  
И ладошкой поведу.  
Вместо пальцев будет рыбка  
С чешуей и спинкой гибкой.  
Рыбка хвостиком виляет  
И с волною так играет.

*Упражнение выполняется так же, как и предыдущее.*

**Кошка**

Выпускает когти кошка,  
Если сердится немножко.  
Но чтоб мышек не пугать,  
Коготки надо убрать.

*Исходное положение: руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и отогнуты вверх. Дети постепенно с усилием выпрямляют все пальцы вверх и разводят их до предела в стороны («кошка выпускает когти»). Затем без остановки опускают кисти вниз, одновременно сжимая пальцы в кулак («кошка спрятала когти»). Движение повторяется плавно несколько раз плавно, с большим напряжением и максимальной амплитудой.*

**Что не любит моя киска**

Что не любит моя киска?  
Чтоб была пустою миска.  
«Мяу,- скажет моя кошка.-  
Дай сметанки мне немножко.»

*Выполняется после освоения предыдущего упражнения «Кошка». В движение включается вся рука: она сгибается в локте, кисть приближается к плечу. Далее рука выпрямляется одновременно с кистевым движением («кошка загребает лапками»)*

*г) Упражнения для ступней и коленей*

**Пружинки**

На пружинках покачаюсь;  
Приседаю, выпрямляюсь.  
К полу пяточки прижму  
И всё время так держу.  
Раз и два, и опять  
Будут ножки приседать.  
А у вас пружинки есть?  
Покачайтесь с нами здесь

*Дети, сохраняя хорошую осанку, покачиваются вниз и вверх, легко, быстро и безостановочно, сгибая и разгибая колени. Пятки от пола не отрываются. Движение свободное с небольшой амплитудой.*

*Упражнение помогает освободить колени от излишнего напряжения.*

*Для старших детей можно в упражнение включить дополнительное движение. На слова «К полу пяточки прижму, и всё время так держу» можно пружинить на стопах*

**3. Игры на развитие «мышечного чувства»**

**Качели  
(М.А. Михайлова)**

Всё лето качели качались и пели,  
И мы на качелях к небу летели!

Настали осенние дни,  
Качели остались одни.  
Лежат на качелях два желтых листа,  
И ветер качает  
Качели слегка.

*Дети раскачивают вперед-назад свободные руки, легко пружиня в коленях. На последнюю строчку текста встают на носки и поднимают руки вверх.*

*Голова мягко опускается вниз. Руки остаются сверху.*

*Кисти рук медленно опускаются к плечам.*

*Корпус слегка раскачивается вправо и влево.*

**Расслабление приятно  
(М.А. Михайлова)**

Внимание:  
Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать.  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая-  
Очень легкая, простая:  
Замедляется движение,  
Исчезает напряжение....  
И становится понятно:  
Расслабление приятно!

*Дети выполняют произвольные движения по тексту*