

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гимназия № 27» имени Героя Советского Союза В.Е. Смирнова»

Рассмотрено и принято педагогическим
советом

Протокол № 9 от
«25» августа 2023 г.

Утверждено
Директор

_____ О.Н.Бутенко
Приказ № 263 от
«31» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Грация»

Направленность:	Физкультурно-спортивная
Срок реализации:	9 месяцев (с 12.09.2023 г. по 31.05.2024 г.)
Возраст обучающихся:	4-10 лет
Автор-составитель:	Гринькина Л.П., преподаватель физической культуры и спортивной гимнастики

Барнаул
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике «Грация» имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Данная программа ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, удовлетворении индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании ребенка, а также организацию свободного времени. Она предназначена для обучающихся **4-10 лет**. Сроки реализации программы с **12.09.2023 года по 31.05.2024 года**. Программа рассчитана на **9 месяцев(36 недель)** по 4 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия 40 мин. Имеет **базовый** уровень сложности. Форма обучения **очная, групповая**. Условия приема детей: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

Художественная гимнастика - это сложно-координационный олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве, выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и в выбранном виде спорта – художественная гимнастика;
- отбор детей для обучения на последующих этапах подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность программы в том, что занятия по художественной гимнастики являются востребованными в нашей школе. Занятия по этой программе раскрывают личностный потенциал детей, формирует потребность и интерес к дальнейшим занятиям художественной гимнастикой. В программе представлены основные разделы стартового уровня подготовки юных гимнасток, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что с помощью простых, доступных упражнений осваиваются элементы художественной гимнастики, что дает возможность привлекать значительно большее количество желающих заниматься этим видом спорта.

Педагогическая целесообразность программы. На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня

обучающихся, отражает основные принципы подготовки.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения детей, прежде всего, обусловлена простотой программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов художественной гимнастики.

Основными принципами подготовки являются:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Цель программы: раскрытие индивидуальных двигательных возможностей каждого ребенка. Освоение элементов художественной гимнастики. Формирование интереса и ценностного отношения к занятиям художественной гимнастикой, приобщение к здоровому образу жизни и гармоничному физическому развитию.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
2. Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей).

Образовательные:

1. Ознакомить обучающихся с терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
2. Сформировать представления о художественной гимнастике, как олимпийском виде спорта, инвентаре, предметах и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
3. Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием;

Воспитательные:

1. Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
3. Воспитывать решительность, смелость, уверенность, настойчивость.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать. Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие гибкости, координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. Эффективность воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Планируемые результаты:

- раскрытие индивидуальных двигательных возможностей каждого ребенка;
- освоение элементов художественной гимнастики;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, и т.д.)

Содержание программы.

Программа предусматривает межпредметные связи физической культуры с анатомией, музыкой, раскрывает содержание занятий по блокам:

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теоретических	Практических	
1	Вводное занятие	2	2		беседа
2	ОФП с элементами художественной гимнастики	58	1	57	
3	Основы хореографии	41	1	40	
4	Веселая скакалочка	39	1	38	
5	Контрольные испытания	2		2	
6	Итоговое занятие	2	2		Подведение итогов
	итого	144	7	137	

Содержание учебно-тематического плана.

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Требования, предъявляемые к месту занятия, инвентарю, одежде занимающегося.

История художественной гимнастики. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена.

2. ОФП с элементами художественной гимнастики

Учебный элемент «Общая физическая подготовка»

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1) Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении.

Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2) Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3) Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4) Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней ивнутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения сидя для развития гибкости (растяжки) ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5) Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6) Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7) Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Упражнения с элементами художественной гимнастики

1. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180°-360° (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

2. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать).

Учебный элемент «Развитие гибкости»

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

1. Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя).

2. Наклоном назад «мост» из положения лежа.

3. «Рыбка»- прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Достать до лба.

4. Полушпагаты с различными наклонами (вперед, назад).

5. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой (лежа, стоя).

Учебный элемент «Упражнения с элементами акробатики».

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств.

1. Кувырки: вперед, назад, в сторону.
2. «Березка» - стойка на лопатках с помощью и без помощи рук.
3. Мост из положения лежа.
4. Стойка – на предплечьях и на руках.

Общие методические указания: в ходе обучения исходить из возрастных особенностей и подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ.

3. Основы хореографии.

Учебный элемент «Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки».

Правильная осанка – стоять без напряжения, голову держать прямо, плечи слегка отведены назад, живот и таз подтянуты, руки вдоль туловища. Закреплению навыка правильной осанки способствуют целенаправленно подобранные упражнения:

1. Общеразвивающие упражнения: для плечевого пояса (круговые, противоположные, разноименные), наклоны вперед, в сторону, назад руки вверх (на коленях и в стойке на ногах), приседы: глубокие приседы на полу пальцах на 4 счета, руки вверх (следить за прямой спиной, не допускать опускание плеч и спины вперед);

2. Упражнение на силу – упражнения, для укрепления мышц спины и брюшного пресса:

И.п. – лежа на животе, руки вверх, поднимание туловища + удержание;

И.п. – лежа на животе, руки вверх, поднимание ног (ноги вместе и прямые) + удержание;

«Лодочка» и.п. – лежа на животе, руки вверх. Одновременное поднимание спины и ног.

«Качалка» и.п. – лежа на животе, руки вверх. Поочередное поднимание ног и туловища.

«Кошечка» и.п. – упор на коленях. Округлить спину, прогнуться.

И.п. – сед на пятках, наклон вперед, руки вперед. Сгибая руки, перейти грудью по полу в положение «рыбка», разгибая руки, вернуться в и.п.

Упражнения на овладение навыком правильной походки.

Правильная походка: стопа перекачивается с пятки на пальцы, при этом тяжесть тела распределена равномерно. При ходьбе плечи слегка опустить и отвести назад, руки держать вдоль туловища, голову прямо, смотреть вперед, живот подтянуть.

Примерные упражнения для закрепления правильной походки: ходьба по ровной поверхности, по наклонной плоскости с небольшим грузом на голове, ходьба на пятках и пальцах с разной длиной шага, в разном темпе, специальными шагами, ходьба в полу приседе.

Учебный элемент «Упражнения для правильной постановки рук и ног».

а. Примерные упражнения для правильной постановки рук: сюжетные игры с держанием подходящих предметов перед грудью или над головой; упражнение для рук, имитирующие показ предметов; поднятие округленных рук вперед и задержка их в этом положении; поднятие рук с задержкой их вверху, опускание рук в стороны (с задержкой) и круговые движения перед туловищем; поочередные и одновременные поднятия рук из различных и.п.

б. При правильной постановке ног голеностопные суставы должны быть максимально развернуты, пальцы напряжены и слегка согнуты, пятки слегка развернуты вперед. Тяжесть тела смещена в сторону маленьких пальцев стоп. Мышцы ног напряжены, коленные и тазобедренные суставы слегка развернуты наружу. При сгибании, разгибании, отведении, приведении, круговых и прочих движениях необходимо следить за тем, чтобы нога была максимально оттянута и развернута в тазобедренном суставе.

Примерные упражнения для правильной постановки ног: игры в положении сидя со сгибанием и разгибанием стоп; игры сидя на пятках; упражнения в положении лежа и сидя – сгибание и разгибание ног во всех суставах, отведение, приведение, разворачивание наружу в тазобедренных суставах с приложением дополнительного внешнего усилия.

Учебный элемент «Простейшие упражнения хореографической подготовки».

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов, помогающее передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату:

равновесия на двух ногах – стойка на полу пальцах (с открытыми и закрытыми глазами); то же в полу приседе;

равновесия на одной ноге (свободная нога в положении пассе, как на полной стопе, так и на полу пальцах);

Для правильного выполнения равновесия надо научиться удерживать ОЦТ в границах площади опоры.

Повороты (вращения) – особая группа динамических упражнений, правильное выполнение которых зависит от умения сохранять равновесие:

вращение на двух ногах: переступанием, с крестное;

Вращение на одной ноге: поворот в пассе (одноименный и разноименный).

Начинать изучение с поворотов на 180.

Прыжки – способствуют развитию силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции.

В художественной гимнастике выполняются подскоки и прыжки на одной и двух ногах, приземление также может выполняться на одну и обе ноги. Выполняются прыжки на месте и с продвижением:

на двух ногах, с поворотом на 90 влево и вправо, с поворотом на 180;

из приседа;

с продвижением вперед (ноги вместе, прямые – согнутые);

с продвижением – ноги врозь, ноги вместе;

прыжок-скачок (по очереди с правой – левой);

бег с выносом прямых ног вперед, затем назад.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на предварительный полу присед, во время которого мышцы ног растягиваются, а затем во время толчка интенсивно сокращаются. Во время приземления необходимо смягчить силу взаимодействия с опорой за счет приземления на носки, а затем опускания на всю стопу с последующим сгибанием во всех суставах.

4. Веселая скакалочка.

Упражнения со скакалкой способствуют развитию динамичности, экспрессивности.

Учебный элемент «Простейшие упражнения со скакалкой: махи, качание».

Раскачивания и махи выполняются одной или двумя руками во всех плоскостях и направлениях.

Стать в два ряда: девочки первого ряда, взявшись за скакалки, покачивают их, а девочки второго ряда перепрыгивают через скакалки.

Стоя, скакалки сзади, качнув скакалку вниз-вперед, перешагнуть через нее; то же с перешагиванием назад.

Махи разучивают вначале одной рукой, а потом одновременно двумя руками, это неполное круговое движение, выполняются в разных плоскостях: лицевой, боковой, горизонтальной, наклонной.

Учебный элемент «Вращение скакалки»

Серия круговых движений, в которых ось вращения находится у края скакалки, называется вращением скакалки: различаются по плоскости вращения, одной или двумя руками, развернутой или сложенной.

И.п. – стойка, скакалка сложена вдвое, узлы в правой (левой) руке, вращение в лицевой плоскости по и против часовой стрелке; то же в боковой плоскости и горизонтальной.

Учебный материал «Прыжки, подскоки в скакалку».

Прыжки через скакалку типичны для этого предмета и требуют хорошей координации. Это упражнение высокой интенсивности. Выполняются с вращением скакалки вперед и назад.

Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед и назад;

прыжки с поворотом на 180 с отбивом скакалки;

подскоки («козлик») с вращением вперед и назад.

Учебный элемент «Подвижные игры».

Игра «Рыбак и рыбаки»:

Занимающиеся становятся по кругу, а водящий в центре. Водящий по кругу вращает раскрытую скакалку у пола. А остальные должны ее перепрыгнуть, кто не успел перепрыгнуть (зацепился за скакалку), тот меняется с водящим.

«Часики»:

1 задание: 1 прыжок – впрыгнуть, перепрыгнуть через скакалку 1 раз, выпрыгнуть.

2 задание: 2 прыжка; и далее каждый раз увеличивать количество прыжков.

Прыжки выполняются по порядку, скакалка крутится равномерно.

5. Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов.

1. Итоговое занятие.

Подведение итогов и анализ результатов.

Календарный учебный график

№ недели	Тема	Количество часов
1.	Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях в спортивном зале.	2
	Изучение строевых упражнений, фигурные перестроения.	2
2.	Комплекс ОФП (упражнения для рук, туловища, ног). Повторение перестроений.	2
	Комплекс по ОФП.	2
3.	Упражнения на развитие быстроты и подвижные игры.	2
	Упражнения на развитие быстроты. Закрепление упражнений для рук, туловища, ног.	2
4.	Разъяснение техники безопасности при занятиях в спортивном зале. Упражнения для развития координации движений.	2
	Упражнения для развития координации движений.	2
5.	Закрепление пройденного материала. Подвижные игры.	2
	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	2
6.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	2
	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	2
7.	Закрепление упражнений для рук, туловища, ног, на развитие быстроты. Подвижные игры.	2
	Упражнение для развития амплитуды и гибкости.	2
8.	Закрепление полученных навыков.	2
	Закрепление полученных навыков.	2
9.	Разъяснение техники безопасности при занятиях в спортивном зале Изучения комплекса ОФП	2
	Изучение комплекса ОФП.	2
10.	Изучение комплекса СФП.	2
	Закрепление комплекса СФП.	2
11.	Закрепление выученных комплексов по ОФП и СФП. Подвижные игры.	2
	Закрепление выученных комплексов по ОФП и СФП. Подвижные игры.	2

12.	Разъяснение техники безопасности при занятиях в спортивном зале Изучение различных вариантов комплексов ОФП и СФП.	2
	Закрепление полученных навыков. Подвижные игры.	2
13.	Закрепление полученных навыков. Подвижные игры.	2
	Закрепление полученных навыков. Подвижные игры.	2
14.	Основы техники безопасности на занятиях акробатикой. Знакомство с основными акробатическими упражнениями.	2
	Разминка, включающая в себя изученные упражнения. Изучение техники выполнения кувырков (вперед, назад, в сторону).	2
15.	Разъяснение техники безопасности на занятиях акробатикой. Разминка. Изучение техники выполнения кувырков.	2
	Разминка. Изучение техники выполнения кувырков.	2
16.	Разъяснение техники безопасности на занятиях акробатикой. Разминка. Изучение техники выполнения стойки на руках и мостика.	2
	Разминка. Изучение техники выполнения стойки на руках и мостика.	2
17.	Разъяснение техники безопасности на занятиях акробатикой. Разминка. Изучение техники выполнения колеса.	2
	Разминка. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	2
18.	Разъяснение техники безопасности на занятиях акробатикой. Упражнения для плечевого пояса и на силу мышц спины.	2
	Комплекс по ОФП с увеличенным блоком упражнений на силу мышц спины.	2
19.	Комплекс по СФП. Упражнения для правильной осанки и походки.	2
	Разминка. Закрепление навыков правильной осанки и походки.	2
20.	Разминка. Закрепление навыков правильной осанки и походки.	2
	Разъяснение техники безопасности на занятиях по СФП. Комплекс по СФП. Изучение позиций ног и рук в хореографии.	2

21.	Комплекс по ОФП. Изучение позиций рук и ног.	2
	Разъяснение техники безопасности на занятиях по СФП Комплекс по СФП. Подготовительные упражнения для изучения поворотов.	2
22.	Комплекс по ОФП. Изучение техники поворота в пассе.	2
	Разъяснение техники безопасности на занятиях по СФП Комплекс по СФП. Упражнения на равновесие. Закрепление техники выполнения поворота в пассе.	2
23.	Разминка. Упражнения на равновесие.	2
	Комплекс по СФП. Закрепление техники выполнения поворотов и равновесий.	2
24.	Комплекс по ОФП. Подготовительные упражнения для выполнения техники прыжков.	2
	Разминка. Изучение техники выполнения прыжков.	2
25.	Разминка. Изучение техники выполнения прыжков.	2
	Разминка. Изучение техники выполнения прыжков.	2
26.	Разъяснение техники безопасности на занятиях по СФП Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения поворотов, равновесий, прыжков.	2
	Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения поворотов, равновесий, прыжков.	2
27.	Комплекс по ОФП. Закрепление техники исполнения поворотов, равновесий, прыжков.	2
	Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения поворотов, равновесий, прыжков.	2
28.	Комплекс по ОФП. Закрепление техники исполнения поворотов, равновесий, прыжков.	2
	Разъяснение техники безопасности на занятиях по СФП Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения поворотов, равновесий, прыжков.	2
29.	Основы техники безопасности при работе скакалкой.	2
	Разминка. Изучение техники работы скакалкой.	2
30.	Разминка. Закрепление техники вращения скакалкой.	2
	Изучение техники выполнения прыжков и подскоков.	2

31.	Разминка. Изучение техник и прыжков в скакалку (козлики вперед, назад).	2
	Разминка. Изучение техники прыжков в скакалку (козлики вперед, назад).	2
32.	Разминка. Изучение техники прыжков скрестно (на двух ногах, на козлике).	2
	Разминка. Изучение техники прыжков скрестно (на двух ногах, на козлике).	2
33.	Разминка. Изучение техники работы скакалкой на поворотах. Закрепление техники прыжков в скакалку.	2
	Разминка. Изучение техники работы скакалкой на поворотах. Закрепление техники прыжков в скакалку.	2
34.	Разъяснение техники безопасности на занятиях по ФП Разминка. Изучение техники работы скакалкой на поворотах. Закрепление техники прыжков в скакалку.	2
	Разминка. Изучение техники работы скакалкой на поворотах. Закрепление техники прыжков в скакалку.	2
35.	Разминка. Закрепление техники работы на поворотах, равновесиях, прыжках. Подвижные игры.	2
	Разминка. Закрепление техники работы скакалкой на поворотах, равновесиях, прыжках. Подвижные игры.	2
36.	Контрольные испытания.	2
	Итоговое занятие.	2
Итого		144

**Годовой календарный учебный график на
2023-2024 учебный год**

№ п/ п	Наименование услуги	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год
	Грация	4	36	144

Платная образовательная услуга «Грация» определяется на период 9 месяцев (с 12.09.2023 года по 31.05.2024 года).

Режим занятий: занятия проводятся во все дни недели кроме воскресенья. Занятия проводятся согласно утверждённому расписанию, составленному с учётом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарных норм. Начинаются занятия не ранее 8.00 часов утра, заканчиваются не позднее 20.00. Проводятся два раза в неделю (по два занятия с перерывом 10 минут). Продолжительность одного занятия 40 мин.

Режим оказания: в праздничные и выходные дни, каникулярное время с 30.12.2023 года по 08.01.2024 года платная образовательная услуга «Грация» обучающимся не оказывается. Праздничные дни в 2023-2024 учебном году: 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1,2,3,9,10 мая.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
Учебно-методическое обеспечение программы
Основные принципы обучения.**

1. Принцип наглядности: при создании правильного представления о технике выполнения упражнений у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

2. Принцип доступности и индивидуализации: все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.

3. Принцип систематичности: регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

4. Принцип прогрессирувания: усложнение заданий, увеличение объёма нагрузок с начала учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства занимающихся художественной гимнастикой.

Методы обучения на занятиях.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (создает у учащихся предварительные представления об

изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание);

- наглядный (применяется в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогает создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях);

- практический: метод упражнений (предусматривает многократное повторение упражнений), игровой (применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры), круговой тренировки (предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся), соревновательный (применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры).

- игровой: активизирует внимание, улучшает эмоциональное состояние занимающихся.

Материально-технические условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале с использованием мячей, скакалок, гимнастических палок, с музыкальным сопровождением.

Формы аттестации и оценочные материалы (система мониторинга).

Мониторинг – это процесс непрерывного научно обоснованного, слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения. Системой мониторинга в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Методы проведения мониторинга:

Наблюдение – это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

Беседа – метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенным набором и порядком вопросов. Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

Контрольные испытания:

- выполнение установленных контрольных упражнений по ОФП.

Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в завершении программы (в баллах):

Гибкость:	И.П. – сед, ноги вместе наклон вперед Фиксация положения 5	«5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук
	счетов	выходят за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость:	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание стопами лба «4» - до 5 см «3» - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость:	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» - 45° «4» - 30° «3» - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной , другую согнуть к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» - удержание положения в течение 6 секунд «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5- бальной системе (легкость прыжка, толчок)

Средний балл – 5,0 – 4,5 – высокий уровень физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего,

3,9 – 3,5 – средний уровень физической подготовки,

3,4 – 3,0 – ниже среднего,

2,9 и ниже – низкий уровень физической подготовки.

Основная и дополнительная литература

1. Художественная гимнастика. Учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - Киев, Госкомспорт, 1991
2. Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Савицкий. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. Учебное пособие. - М., 2007
3. Художественная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. - М., "Физкультура и спорт", 1982
4. Л. Кечеджиев, М. Ванкова, М. Чипрянова. Обучение детей художественной гимнастике. - М., "Физкультура и спорт", 1985
5. Сборник статей под редакцией Л.А. Карпенко. Избранное. Из новейших исследований по художественной гимнастике. Санкт-Петербург, 2008
6. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: Учебно-методическое пособие / под ред. проф. Л.А. Карпенко. - Белгород: ЛитКараВан, 2011. - 100 с.
7. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учебное пособие / О.Г. Румба. - Белгород.: ИПЦ "ПОЛИТЕРРА", 2008. - 100 с.
8. Хореография в гимнастике: учеб.пособие для студентов вузов / В.Ю.Сосина. - К.: Олимп.л-ра, 2009. - 135 с.: ил. - Библиогр.: с. 134-135.
9. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие / под ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. – Москва, РЕГЕНС, 2013. – 148 с. – ISBN 978-5-906294-05-0.
10. Плешкань *А.В.* Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике. – Учебное пособие. – Краснодар. – 2010.
11. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»: Р.И.Терехина, И.А.Винер-Усманова, Е.Н.Медведева. –Москва – 2016.
12. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва.—Учебное пособие.—Р.И.Терехина, И.А.Винер-Усманова, Е.Н.Медведева.—СПОРТ—Москва—2018.

Литература для родителей:

1. Энциклопедия физических упражнений. Ежи Талага, М.: Физкультура и спорт, 1998г.
2. <https://www.youtube.com/user/lenchikkirov> - Все о гимнастике.
3. <https://www.youtube.com/user/Mayozanika> .
4. <https://www.youtube.com/user>