

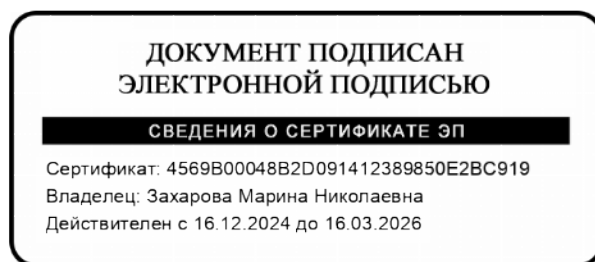
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СЭЯХЭТ» КИРОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»
Протокол № _____

от « _____ » _____ 20 ____ г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»

М.Н.Захарова
Приказ № _____
от « _____ » _____ 20 ____ г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Художественная гимнастика»
Направленность: художественная
Возраст учащихся: 3-6 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Ишмулкина Юлия Юрьевна,
Педагог дополнительного образования

Казань, 2024 г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Художественная гимнастика»
3.	Направленность программы	художественная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Ишмулкина Юлия Юрьевна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	3-6 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	формирование интереса у обучающихся к регулярным занятиям спортом, мотивации к здоровому образу жизни через систематические занятия художественной гимнастикой.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: групповая, индивидуальная Методы: наглядный, словесный, мотивационный.
7.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
8.	Рецензенты	Силуянова С.М., Хаматшина Н.В.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций:**

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
6. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

10. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани;

11. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани.

Новизна заключается в том, что художественную гимнастику отличает богатое и разнообразное двигательное содержание значительно обогащающее физическое развитие обучающегося.

Актуальность программы обусловлена тем, что художественная гимнастика является мощным средством воздействия на психическое и физическое состояние обучающегося. Такие занятия воздействуют на сердечнососудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма. Способствуют всестороннему развитию двигательной сферы. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различных контингент занимающихся.

Педагогическая целесообразность. В результате систематических занятий у обучающихся заметно улучшаются двигательные реакции, координация, развиваются понятия и представления о важности занятий спортом и здоровом образе жизни, ускоренно совершенствуется двигательная память. В процессе занятий художественной гимнастикой формируется жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Реализация данной программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. Доступность: обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности юных гимнастов.
2. Систематичность: регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.
3. Последовательность: постепенное наращивание учебного материала.
4. Природосообразность: соответствие возрастным особенностям детей.

Цель программы: формирование интереса у обучающихся к регулярным занятиям спортом, мотивации к здоровому образу жизни через систематические занятия художественной гимнастикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать двигательные способности обучающихся;
- обучить основам техники художественной гимнастики;
- формировать правильную осанку.

Развивающие:

- развить такие физические качества, как гибкость, ловкость, равновесие;
- развить эмоциональную сферу (музыкальность, выразительность и артистизм);
- укрепить физическое и психическое здоровье обучающихся.

Воспитывающие:

- воспитать эстетические, нравственные, волевые качества у обучающихся;
- воспитать музыкальный и эстетический вкус;

- воспитать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, уверенность в себе, коммуникативность, коллективизм, взаимопомощь.

Адресат программы: Программа предназначена для обучающихся в возрасте 3-6 лет.

Общее количество учебных часов составляет 72 часа в год, что соответствует 72 занятиям в год.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы проведения занятий: групповые, индивидуальные.

Методы проведения занятий:

- наглядный (показ, демонстрация);
- словесный (описание, объяснение, название упражнений);
- мотивационные (убеждение, поощрение).

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2).

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

Метапредметные результаты:

- развить коммуникативные навыки;
- выполнять технически грамотно двигательные действия;
- развить способность организовывать самостоятельную деятельность.

Предметные результаты:

- владеть простейшими элементами общей и специальной физической подготовки;

- иметь представление о гимнастических предметах, выполнять простейшие элементы;
- иметь представление о терминологии;
- владеть своим телом;
- согласованно выполнять двигательные действия.

Формы подведения итогов реализации программы являются открытые занятия, показательные выступления для родителей.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов	Из них	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Физическая подготовка	27	3	24
2.1.	Общая физическая подготовка	9	1	8
2.2.	Специальная физическая подготовка	9	1	8
2.3.	Подвижные игры	9	1	8
3.	Спортивно-техническая подготовка	35	3	32
3.1.	Базовые упражнения	12	1	11
3.2.	Специальные упражнения	12	1	11
3.3.	Вспомогательные упражнения	11	1	10
4.	Показательные выступления	8	2	6
5.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	72	9	63

Содержание тем учебного курса

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).

Теория: Организационное собрание. Знакомство с группой. Введение в программу. Заполнение и сбор необходимой документации для зачисления в объединение «Художественная гимнастика». Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в Центре, на занятиях.

Раздел 2. Физическая подготовка (27 ч.).

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Практика: Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед. Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. Прыжки. Упражнения на мышцы пресса.

Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Объяснение упражнений, исправление ошибок.

Практика: Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты;
- упражнения на растягивание;
- прогибания;
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.);
- махи, шпагаты;

Упражнения в равновесии и вращения:

- равновесие заднее, переднее, боковое;
- повороты на 180 и 360.

Упражнения для развития ловкости и координации:

- кувырки, повороты, колесо - эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры;
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений.

Тема 3. Подвижные игры.

Теория: Объяснение правил.

Практика: Игры на внимание, с прыжками, с бегом, эстафеты, игры с мячом.

Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий.

Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Раздел 3. Спортивно-техническая подготовка (35 ч.).

Тема 1. Базовые упражнения.

Теория: Объяснение упражнений, исправление ошибок.

Практика: Выполнение упражнений на овладение навыком правильной осанки и походки.

Выполнение упражнений для правильной постановки ног и рук.

Выполнение маховых упражнений.

Выполнение круговых упражнений.

Выполнение пружинящих упражнений.

Выполнение упражнений в равновесии.

Тема 2. Специальные упражнения.

Теория: Объяснение упражнений, исправление ошибок.

Практика: Выполнение наклонов: стоя вперед, в стороны на 2 ногах, в стороны на одной ноге, назад на двух ногах, на коленях вперед, в стороны, назад.

Выполнение подскоков и прыжков: с двух ног с места выпрямившись, из приседа, прогнувшись, боковой с согнутыми ногами, с двух ног после наскока со сменой ног в 3 позиции, после приседа, толчки одной с места, прыжок махом (в сторону назад), закрытый открытый, со сменой ног (впереди, сзади).

Выполнение упражнений в равновесии: стойка на носках; равновесие в полуприседе; переднее равновесие.

Выполнение волн: волны руками вертикальные и горизонтальные - одновременные и последовательные.

Выполнение вращений: переступанием; скрестные.

Выполнение упражнений с мячом: Махи во всех направлениях, круги большие, средние; отбивы однократные и многократные, со сменой ритма; броски и ловля низкие до 1 м; перекаты по полу.

Выполнение упражнений со скакалкой: качания, махи двумя руками; оббивание и развивание вокруг тела; передача около отдельных частей тела.

Тема 3. Вспомогательные упражнения.

Теория: Объяснение упражнений, исправление ошибок.

Практика: Практическая часть: Выполнение упражнений в ходьбе: на полупальцах, мягкий, пружинящий шаг, двойной. Выполнение упражнений в беге: на полупальцах.

Раздел 4. Показательные выступления (8 ч.).

Практика: Подготовка к показательным выступлениям. Показательные выступления на открытом занятии.

Раздел 5. Итоговое занятие (1 ч.)

Итоговое занятие в форме отчётного концерта.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- спортивный зал;
- маты;
- скакалки (по количеству обучающихся);
- мячи;
- музыкальное оборудование;
- медицинская аптечка.

Методическое обеспечение образовательного процесса:

Методические особенности проведения занятий. Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой.

Педагог дополнительного образования должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.

Приёмы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

Организационно-педагогическое обеспечение реализации программы:

Педагогическая деятельность по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» осуществляется лицами, имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Список используемой литературы

1. Аверкович Э.П., Плешкань А.В. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. – М.: Изд-во ВНИИФК, 1989.– 30 с.
2. Васильева Н.Н. Развивающие игры для дошкольников. – Ярославль: Академия развития, 1997.
3. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011, 31с.
4. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – Советский спорт, 2014, -264 с.
5. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 20036. Винер И.А. Рабочие программы «Физическая культура Гимнастика» -М:2011
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры» -М.:2000.
7. Лисицкая Т. С., Староверская Т. В. Общая характеристика упражнений в художественной гимнастике // Гимнастика: сборник статей. 1984. № 1. С. 18
8. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Упражнения без предмета как специальный раздел подготовки в художественной гимнастике: Метод. разработки. – Киев: Изд-во УГУФВиС, 1998. – 24 с.
9. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1991
10. Барышникова Т. Азбука хореографии. - Санкт-Петербург: Издательство «Рольф», 1996
11. Ротес Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М., 1989

Специальная техническая подготовка

1. Виды шагов: на полупальцах - мягкий, пружинящий - высокий, острый - приставной, скрестный - скользящий, перекатный, широкий - галопа, польки - вальса

2. Виды бега: на полупальцах - высокий - пружинящий

3. Наклоны и волны:

а) стоя: вперед - в сторону (на 2-х ногах) - в сторону (на одной ноге) - назад (на двух ногах) - назад (на одной ноге);

б) на коленях: вперед, в стороны, назад;

в) волны: руками – вертикальные и горизонтальные - одновременные и последовательные - боковая волна - боковой целостный взмах - передняя волна и целостной взмах - обратная волна.

4. Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись - выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180, 360° - из приседа - разножка (продольная, поперечная) - прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;

б) с двух ног после наскоков: - прыжок со сменой ног в 3 позиции - после приседа - олень – кольцом;

в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);

г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед) закрытый и открытый - со сменой ног (впереди, сзади) - со сменой согнутых ног - махом в кольцо - широкий, сгибая и разгибая ногу;

д) подбивной в кольцо.

5. Упражнения в равновесии: стойка на носках - равновесии в полуприседе - равновесие в стойке на левой, на правой - равновесие в полуприседе на левой, на правой - заднее равновесие - боковое равновесие.

6. Вращения: переступанием - скрестные - одноименные от 180 до 540 - разноименные от 180 до 360.

7. Акробатика: - мост, мост с одной ноги - кувырки (вперед, назад, боком) - стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях - махом на две и на одну руку.

8. Упражнения с мячом: - махи во всех направлениях, круги большие и средние - передача около шеи и туловища, над головой под ногами - отбивы: однократные и многократные - со сменой ритма - разными частями тела - броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками - средние (до 2 метров) двумя и одной рукой - высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками - перекаты: по полу - по двум рукам, по одной руке - по телу, по спине.

9. Упражнения со скакалкой: - качания, махи: двумя руками, одной рукой - круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках - скакалка сложена в двое - один конец скакалки в одной руке, середина в другой - вращения скакалкой: вперед и назад - скрестно вперед и назад - двойное вращение вперед и назад - броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо - одной рукой прямую скакалку - двумя руками из основного хвата - обвивание и развивание вокруг тела - «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости - передача около отдельных частей тела - «мельницы»: в лицевой плоскости - поперечная, горизонтальная.

10. Специальные средства: Музыкально-двигательное обучение: - воспроизведение характера музыки через движения - распознавание основных музыкально-двигательных средств - музыкальные игры - музыкально-двигательные задания, танцы - классический экзерсис.

Особенности подготовки и проведения занятия по художественной гимнастике

Особенности обучения на занятиях 3-6 лет представлены практическим показом, наглядностью, комплексностью, игровым началом, творчеством на уроке. В программе используются принципы обучения: систематичность, постепенность и последовательность.

Проводя занятия, необходимо руководствоваться следующими правилами: увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчлняя каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их, разучивая и закрепляя, добиваясь их исполнения. В процессе занятий у детей необходимо формировать такие качества, как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность и коллективизм.

Общая характеристика художественной гимнастики

Основными средствами являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. д.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, скакалкой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- акробатические упражнения; - ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

Упражнения в рамках программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимы, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики). Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения.

Особенности занятий художественной гимнастикой

Применение средств художественной гимнастики на учебных занятиях позволяет значительно повысить уровень развития быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, равновесия, координации движений.

Занятия художественной гимнастикой оказывает значительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Средние значения пульса при исполнении в основной части урока упражнений с предметами составляют около 165 уд/мин.

В зависимости от структуры элементов, а также от их направленности как в педагогическом плане, так и по характеру воздействия на организм занимающихся учебный материал можно условно разделить на 6 видов:

- 1) разновидности ходьбы, бега и скачки;
- 2) танцевальные шаги и их соединения;
- 3) упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие;
- 4) упражнения с предметами;
- 5) прыжки на месте и с продвижением;
- 6) упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища.

В подготовительную часть занятия, длительностью до 8 мин., входят упражнения 1-го вида, в основную (30 мин.) – 2, 3, 4 и 5-го видов, а в заключительную (7 мин.) – упражнения 6-го вида.

Подготовка к занятию и его проведение

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, направленность.

Начинающему педагогу рекомендуется составлять конспект подробно в письменном виде, с указанием дозировки, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. В дальнейшем, с приобретением педагогического опыта, можно не записывать полностью занятие, но тщательно продумывать его построение.

Сохраняя методическую последовательность, целенаправленность, педагог может усложнять, облегчать задания, вводить новые и т. д.

Важным условием правильной организации занятия является продуманное, спланированное размещение обучающихся.

Подготовительную часть рекомендуется проводить в движении колонной по кругу. При выполнении упражнений у опоры нужно расставлять обучающихся так, чтобы они не мешали друг другу.

При выполнении упражнений на середине зала лучше всего размещать обучающихся в шахматном порядке, причем через 2–3 занятия следует менять линии.

При выполнении упражнений с продвижением, рекомендуется перемещение в направлении от задней к лицевой линии по 3–4 человека, с возвращением по боковым линиям назад, в исходное положение. При выполнении больших прыжковых соединений без предмета и с предметами рационально перемещение по диагонали с продвижением от задней линии к передней.

Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определенной выразительной окраской. Необходимо помнить, что показ не может заменить собой те указания и замечания, которые учитель может сделать устно.

Одно из средств физического и эстетического воспитания – это хореография, в которой важное место занимают танец и музыка. Они способствуют развитию координации движений, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Музыкальное

сопровождение занятий развивает музыкальный слух, чувство ритма, учит согласовывать движения с музыкой и в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Музыкальное сопровождение занятий

Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций:

- благодаря музыке, художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания. В процессе занятий обучающиеся знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус. Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как, например, воспитание чувства красоты движения, культуры поведения;
- музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;
- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия;
- под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления;
- музыка на занятиях должна быть простой, доступной и выразительной;
- для музыкального сопровождения используются классические произведения, мелодии народных песен и танцев, а также современная музыка.

Обучение и техническая подготовка.

Этапы обучения

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа:

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й – его углубленное разучивание;

3-й этап – его совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на ряд характерных методов и приемов. Основными из них являются следующие:

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.

2. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения.

3. Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.

4. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное, исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. В художественной гимнастике широко применяется показ самим педагогом. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, педагог добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники. Разучивание упражнения. Создание предварительного представления о движении

непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

Техника безопасности для обучающихся на занятиях по художественной гимнастике

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Занятия по гимнастике проводятся в спортивной форме и спортивной обуви.

3. Обучающиеся должны соблюдать должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

4. Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений без разминки;
- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- при падении на скользком полу или твердом покрытии.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).

3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

4. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

5. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Упражнения выполнять только по команде педагога.
2. При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
3. При выполнении упражнений не стоять близко к другим обучающимся.
4. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
5. Выполнять упражнения только на гимнастических матах, убедившись, что нет посторонних предметов и обучающихся, которые могут помешать выполнить задание.
6. Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, упражнения с предметами выполнять осторожно, не задевая других занимающихся.
7. Выполнять акробатические упражнения на матах или ковре, перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Организовано покинуть место проведения занятия.
3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

"Художественная гимнастика"

№№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Общая физическая подготовка	1
3	Общая физическая подготовка	1
4	Общая физическая подготовка	1
5	Общая физическая подготовка	1
6	Общая физическая подготовка	1
7	Общая физическая подготовка	1
8	Общая физическая подготовка	1
9	Общая физическая подготовка	1
10	Общая физическая подготовка	1
11	Специальная физическая подготовка	1
12	Специальная физическая подготовка	1
13	Специальная физическая подготовка	1
14	Специальная физическая подготовка	1
15	Специальная физическая подготовка	1
16	Специальная физическая подготовка	1
17	Специальная физическая подготовка	1
18	Специальная физическая подготовка	1
19	Специальная физическая подготовка	1
20	Подвижные игры	1
21	Подвижные игры	1
22	Подвижные игры	1
23	Подвижные игры	1
24	Подвижные игры	1
25	Подвижные игры	1
26	Подвижные игры	1
27	Подвижные игры	1
28	Подвижные игры	1
29	Базовые упражнения	1
30	Базовые упражнения	1
31	Базовые упражнения	1
32	Базовые упражнения	1
33	Базовые упражнения	1
34	Показательные выступления	1
35	Показательные выступления	1
36	Базовые упражнения	1
37	Базовые упражнения	1
38	Базовые упражнения	1
39	Базовые упражнения	1
40	Базовые упражнения	1
41	Базовые упражнения	1

42	Базовые упражнения	1
43	Специальные упражнения	1
44	Специальные упражнения	1
45	Специальные упражнения	1
46	Специальные упражнения	1
47	Специальные упражнения	1
48	Показательные выступления	1
49	Показательные выступления	1
50	Специальные упражнения	1
51	Специальные упражнения	1
52	Специальные упражнения	1
53	Специальные упражнения	1
54	Специальные упражнения	1
55	Показательные выступления	1
56	Показательные выступления	1
57	Специальные упражнения	1
58	Специальные упражнения	1
59	Вспомогательные упражнения	1
60	Вспомогательные упражнения	1
61	Вспомогательные упражнения	1
62	Вспомогательные упражнения	1
63	Вспомогательные упражнения	1
64	Вспомогательные упражнения	1
65	Вспомогательные упражнения	1
66	Вспомогательные упражнения	1
67	Вспомогательные упражнения	1
68	Вспомогательные упражнения	1
69	Вспомогательные упражнения	1
70	Показательные выступления	1
71	Показательные выступления	1
72	Итоговое занятие	1
ИТОГО:		72

Лист согласования к документу № 85 от 14.04.2025
Инициатор согласования: Захарова М.Н. Директор
Согласование инициировано: 14.04.2025 15:30

Лист согласования					Тип согласования: последовательное
№	ФИО	Передано на визу	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Захарова М.Н.	14.04.2025 - 15:30		 Подписано 14.04.2025 - 15:30	-