

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

решением педагогического  
совета  
ГБОУ школа №199  
Приморского района  
г. Санкт-Петербург  
№ 1 от «29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом ГБОУ школы №199  
Приморского района  
г. Санкт-Петербург  
№ 70/2 от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ»**

Срок освоения: 2 год  
Возраст обучающихся: от 6 до 11 лет

Разработчик: Найда Дарья Михайловна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами художественной гимнастики» разработана в соответствии с актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования<sup>1</sup>

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы**

Одним из путей сохранения, укрепления здоровья детей как ценности, а также формирование мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом являются занятия художественной гимнастикой. Художественная гимнастика развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей - понимание красоты и гармонии, благодаря выполнению упражнений под музыку. Систематические занятия гимнастикой помогут исправить недостатки телосложения, улучшить осанку. Физическая и двигательная подготовленность обучающихся позволяет оставаться бодрыми и энергичными в течение всего дня, легко переносить нагрузки, улучшить состояние здоровья и компенсировать дефицит двигательной активности детей.

### **Адресат программы**

Девочки от 6 до 11 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом, и в частности, к занятиям художественной гимнастикой

**Уровень освоения** – продвинутый.

### **Объем и срок освоения**

Срок реализации программы: 2 года. Первый год обучения общее количество часов составляет 216 часов в год (три раза в неделю по два академических часа). Второй год обучения составляет 216 часов в год (три раза в неделю по два академических часа). Общее количество часов 432 часа.

**Отличительные особенности** заключаются в том, что спортивная деятельность детей проходит на фоне повышенной интенсивности физиологических и психических процессов. Эффективность обучения во многом зависит от умения регулировать эти процессы. Структура системы управления должна обеспечивать накопление у детей двигательного опыта и развитие у них способностей к самостоятельному решению задач. Независимо от этапа обучения ведущую роль играет педагогический фактор и разумное применение некоторых основополагающих средств обучения:

- Обязательное сохранение преемственности и строгой последовательности в решении задач, подбор подходящих средств и методов;
- Постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки. Сохранение правильного соотношения между общей физической и технической подготовкой, двигательные умения и навыки, сформировать правильную осанку;
- Одновременное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей;
- Учет анатомо-функциональных особенностей, физической подготовки и психической характеристики детей;
- Правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки.

<sup>1</sup> 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

3.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Содержание программы ориентировано на психологическое и физическое развитие ребенка и его укрепление. Реализация программы способствует созданию среды для направления избыточной энергии в безопасное русло. Учитывая, что дети в основном,любят демонстрировать свои способности, педагогическая целесообразность программы объясняется и развитием мотивационного фактора к систематическим занятиям физической культурой посредством выступлений на соревнованиях и различных мероприятиях.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки, средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

Данная программа разработана на основе федеральных государственных требований к сложно-координационным видам спорта, требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика и санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН.

В последнее время все больше девочек разных способностей и с различными данными хотят заниматься художественной гимнастикой, не только в специализированных спортивных школах, но и в многочисленных секциях художественной гимнастики учреждений дополнительного образования. Дополнительная общеразвивающая программа позволяет планомерно работать в этой области. Поэтому данная программа является актуальной и своевременной.

#### **Цель и задачи**

**Цель** - создание условий гармоничного развития обучающихся, формирование стойкого интереса к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие задачи:**

1. Сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, сформировать правильную осанку;
2. Сформировать навыки здорового образа жизни;
3. Обучить правилам эстетического поведения.

##### **Развивающие задачи:**

1. Развить музыкальность и чувство ритма;
2. Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
3. Развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
4. Развить координационные способности, равновесие и прыгучесть;
5. Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

##### **Воспитывающие задачи:**

1. Воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
2. Воспитать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания;

#### **Планируемые результаты**

##### **Предметные результаты освоения программ:**

##### **1 год обучения:**

- сформированы учебные навыки в области художественной гимнастики;
- технически грамотно и правильно выполняет общефизические упражнения, упражнения на координацию и равновесие;
- технически грамотно выполняет упражнения с предметом и без предмета;
- знает и применяет в практической деятельности правила безопасности

##### **2 год обучения:**

- Знает и применяет в практической деятельности:
- термины художественной гимнастики, хореографии;
- технику выполнения общефизических упражнений;
- технику выполнения специальных упражнений;

- технику выполнения наклонов, упражнений на равновесие, поворотов и прыжков;
- технику хватов гимнастических предметов;
- правила безопасности и гигиены.

#### **Способен:**

- слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения;
- двигаться под музыку, в соответствии с ее характером, ритмом и темпом;
- исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку.
- Имеет позитивный опыт участия в конкурсах, соревнованиях и показательных выступлениях.

**Личностные результаты:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах

#### **1 год обучения:**

- владеет средствами общения и способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с возрастом;
- любознательный и активный, эмоционально отзывчивый
- способен управлять своим поведением и планировать действия,
- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения;

#### **2 год обучения:**

- уважительно и доброжелательно относится к окружающим;
- общаться со сверстниками и взрослыми;
- применять в практической деятельности правила личной безопасности, правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

#### **1 год обучения:**

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

#### **2 год обучения:**

- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- слушать собеседника и вести диалог;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

#### **Организационно-педагогические условия реализации**

**Язык реализации.** В соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ (программа реализуется на русском языке.) Программа рассчитана на два года обучения.

**Форма обучения** - очная с возможным применением дистанционных технологий.

Программа рассчитана на два года обучения.

#### **Особенности реализации**

Программа реализуется 3 раза в неделю по 2 часа (1 ак.час равен 45 минутам). Программа включает в себя теоретические и практические занятия. Первый год обучения общее количество часов составляет 216. Второй год обучения общее количество часов составляет 216. Общее количество часов составляет 288.

#### **Условия набора и формирования групп**

Группа формируется из учащихся 6-11 лет на добровольной основе, проявляющих повышенный интерес к данному виду спорта – художественная гимнастика. Программа

рассчитана на 2 года обучения. При наличии вакантных мест на обучение по программе могут быть приняты обучающиеся, сдавшие соответствующие нормативы или занимавшиеся ранее данным видом спорта в других образовательных учреждениях.

**Формы проведения занятий:**

Теоретические (беседы, лекции), практические, игровые.

**Форма организации деятельности на занятии:**

Индивидуальная работа, фронтальная, групповая.

**Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.**

**Словесные методы:** рассказ, объяснение, беседы.

**Наглядные методы:** демонстрация, показ, иллюстрация (показ выступлений гимнасток высокого класса).

**Практические методы:** упражнения, тренировки, выступление с показательными номерами, участие в соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, спортивное оборудование:

- гимнастический ковер для художественной гимнастики;
- предметы для занятий художественной гимнастикой;
- гимнастические маты, размером 2м \*1м.

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники, носки, тапочки или обтягивающие футболки, спортивные трусы, носки, тапочки.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение в образовательную программу.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	
1.1	Правила поведения в спортивном зале Основы терминологии	4	4	0	Входной
<b>2.</b>	<b>Игры и игровые упражнения</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	Беседа
2.1	Сюжетные игры	8	1	7	Опрос
2.2	Малые подвижные игры	8	1	7	наблюдение
2.3	Обучающие игры	8	1	7	наблюдение
2.4	Эстафетные игры	8	1	7	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	
3.1	Понятие о гибкости. Понятие о силе мышц. Способы развития силы мышц и гибкости	8	1	7	
3.2	Упражнения для голеностопного сустава	8	1	7	наблюдение
3.3	Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища	6	1	5	наблюдение
3.4	Упражнения на гибкость и силу	8	1	7	Опрос
3.5	Упражнения в партере	8	1	7	наблюдение
3.6	Прыжки и их разновидности	8	1	7	наблюдение
3.7	Равновесия	4	1	3	наблюдение

3.8	Вращения	4	1	3	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	Беседа
4.1	Подводящие упражнения	14	1	13	Беседа, наблюдение
4.2	Упражнения для развития физических качеств	16	1	15	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Базовые технические упражнения</b>	<b>88</b>	<b>4</b>	<b>84</b>	
5.1	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	16	1	15	Опрос
5.2	Упражнения для правильной постановки рук и ног	16	1	15	наблюдение
5.3	Маховые, круговые, пружинящие движения	36	1	35	наблюдение
5.4	Акробатические упражнения	20	1	19	наблюдение
<b>6.</b>	<b>Показательные выступления перед родителями</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
6.1	Показательные выступления перед родителями	4	0	4	Наблюдение
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
7.1	Контрольные испытания	4	0	4	<b>Итоговый</b>
	Итого:	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п.п	Название разделов (тем)	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятии. Инструктаж по ПДД.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Входящий
<b>2</b>	<b>Акробатика</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Предметная подготовка</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	
<b>6</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	Промежуточный контроль
<b>7</b>	<b>Постановочная подготовка</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	Педагогическое наблюдение
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Итоговый
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>71</b>	<b>145</b>	

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей  
« ОФП с элементами с художественной гимнастики »**

Педагог: Найда Д.М.

<b>Год обучени я</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программ е</b>	<b>Всего учебны х недель</b>	<b>Количество оучебных дней</b>	<b>Количество оучебных часов</b>	<b>Режим заняти й</b>
1-й	10.09.2024	29.05.2026	36	108	216	3 раза в неделю по 2 ак. часа
2-й	01.09.2025	29.05.2026	36	108	216	3 раза в неделю по 2 ак. часа

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Цель** - создание условий гармоничного развития обучающихся, формирование стойкого интереса к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья.

### **Задачи:**

#### **Обучающие задачи:**

1. Сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, сформировать правильную осанку;
2. Сформировать навыки здорового образа жизни;
3. Обучить правилам эстетического поведения.

#### **Развивающие задачи:**

1. Развить музыкальность и чувство ритма;
2. Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
3. Развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
4. Развить координационные способности, равновесие и прыгучесть;
5. Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

#### **Воспитывающие задачи:**

1. Воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
2. Воспитать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания;

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты освоения программ:**

##### **1 год обучения:**

- Знает и применяет в практической деятельности:
- термины художественной гимнастики, хореографии;
- технику выполнения общефизических упражнений;
- технику выполнения специальных упражнений;
- технику выполнения наклонов, упражнений на равновесие, поворотов и прыжков;
- технику хватов гимнастических предметов;
- правила безопасности и гигиены.

##### **Способен:**

- слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения;
- двигаться под музыку, в соответствии с ее характером, ритмом и темпом;
- исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку.
- Имеет позитивный опыт участия в конкурсах, соревнованиях и показательных выступлениях.

**Личностные результаты:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах

##### **1 год обучения:**

- уважительно и доброжелательно относится к окружающим;
- общаться со сверстниками и взрослыми;
- применять в практической деятельности правила личной безопасности, правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

##### **1 год обучения:**



- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- слушать собеседника и вести диалог;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ I ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Тема 1. Введение в образовательную программу.**

Теория: Ознакомление с особенностями обучения; Вход и выход из спортивного зала; Время начала и окончания занятий; Оборудование спортивного зала и правила обращения с ним; Освещение зала и правила включения и выключения электричества.

Понятия – основная стойка, упор, разминка, полупальцы, общеразвивающие упражнения (ОРУ); Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Практика: -

### **Тема 2. Игры и игровые упражнения.**

Теория: Разновидности игр. Сюжетные игры, обучающие, малые подвижные игры, эстафетные.

Практика: «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «резвые мышата», «Котик идет»; «Мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»; «Мяч с поля», «Лови мяч»; «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену».

### **Тема 3. Общеразвивающие упражнения**

Теория: Понятие о гибкости. Понятие и сила мышц. Способы развития силы мышц и гибкости.

Практика: Реливе, сгибания, разгибания голеностопных суставов, работа с резиной;

Наклоны и повороты головы, туловища. Вращения, сгибания/разгибания рук в локтевых суставах, волн руками, туловищем. Махи, круговые движения, упражнения на растягивание. Упражнения на развитие гибкости всего тела, махи, волны. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с перепрыгиванием с одной ноги на другую. С прямыми/согнутыми ногами. Прыжки “чупа-чупс”, “касаюсь”, “касаюсь в кольцо”, “шпагат”, “касаюсь жете”, “ножницы”. “Ласточка”, “с ногой вперед”, “аттитюд”, “на пасе”, “с ногой в сторону”. “на пасе”, “аттитюд”, “передняя колбаска”, “с ногой вперед”.

### **Тема 4. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.**

Теория: Разновидности подводящих упражнений, упражнений для развития физических качеств.

Практика: Подводящие упражнения. Воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания; Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления). Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 м, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

### **Тема 5. Базовые технические упражнения**

Теория: Важность правильной осанки для здоровья человека

Практика: Упражнения на укрепление мышц спины, ходьба с правильной осанкой в различном темпе. Кувырки вперед, назад, через шпагат. Колесо боком, перевороты вперед, назад. Махи, круговые движения, пружинящие движения, упражнения для постановки рук и ног. Упражнения на овладение навыкам правильной осанки.

### **Тема 6. Домашние задания для развития основных двигательных качеств**

Теория: Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; Здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; Повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Практика: -

### **Тема 7. Показательные выступления перед родителями**

Теория: -

Практика: Подготовка и выступление с показательными номерами и упражнения перед родителями.

#### **Тема 8. Контрольные испытания и соревнования**

Теория: -

Практика: Участие в соревнованиях по программе. Сдача нормативов по контрольному испытанию.

**Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «ОФП с элементами с художественной гимнастики» I год обучения**

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_  
(расшифровка  
подписи)

Группа № 1.1

№	Месяц	форма т заняти я		кол-во часов	тема занятия	форма контрол я
		тео рия	практ ика			
1	сентябрь	2		2	Введение в образовательную программу. Правила поведения в спортивном зале. Основы терминологии.	входящий
2	сентябрь	2		2	Введение в образовательную программу. Правила поведения в спортивном зале. Основы терминологии.	Педагогическое наблюдение
3	сентябрь	1	1	2	Игры и игровые упражнения. Сюжетные игры. «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «резвые мышата», «Котик идет»	Педагогическое наблюдение
4	сентябрь	1	1	2	Игры и игровые упражнения. Сюжетные игры. «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «резвые мышата», «Котик идет»	Педагогическое наблюдение
5	сентябрь	1	1	2	Игры и игровые упражнения. Сюжетные игры. «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «резвые мышата», «Котик идет»	Педагогическое наблюдение
6	сентябрь	1	1	2	Игры и игровые упражнения. Сюжетные игры. «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «резвые мышата», «Котик идет»	Педагогическое наблюдение
7	сентябрь	1	1	2	Игры и игровые упражнения. Малые подвижные игры. «Мяч с поля».	Педагогическое наблюдение
8	сентябрь	1	1	2	Игры и игровые упражнения. Малые подвижные игры. «Мяч с поля».	Педагогическое наблюдение
9	сентябрь	1	1	2	Игры и игровые упражнения. Малые подвижные игры. «Мяч с поля».	Педагогическое наблюдение
10	сентябрь	1	1	2	Игры и игровые упражнения. Малые подвижные игры. «Мяч с поля».	Педагогическое наблюдение

11	сентябрь	1	1	2	Игры и игровые упражнения. Обучающие игры. «Пройди по мостику», «Иди прямо».	Педагогическое наблюдение
12	октябрь	1	1	2	Игры и игровые упражнения. Обучающие игры. «Пройди по мостику», «Иди прямо».	Педагогическое наблюдение

13	октябрь	1	1	2	Игры и игровые упражнения. Обучающие игры. «Пройди по мостику», «Иди прямо».	Педагогическое наблюдение
14	октябрь			2	Игры и игровые упражнения. Обучающие игры. «Пройди по мостику», «Иди прямо».	Педагогическое наблюдение
15	октябрь	1	1	2	Игры и игровые упражнения. Эстафетные игры. «Эстафета с бросками мяча о стену»	Педагогическое наблюдение
16	октябрь	1	1	2	Игры и игровые упражнения. Эстафетные игры. «Эстафета с бросками мяча о стену»	Педагогическое наблюдение
17	октябрь	1	1	2	Игры и игровые упражнения. Эстафетные игры. «Эстафета с бросками мяча о стену»	Педагогическое наблюдение
18	октябрь	1	1	2	Игры и игровые упражнения. Эстафетные игры. «Эстафета с бросками мяча о стену»	Педагогическое наблюдение
19	октябрь	1	1	2	Общеразвивающие упражнения. Понятие о гибкости. Понятие и сила мышц. Способы развития силы мышц и гибкости.	Педагогическое наблюдение
20	октябрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Понятие о гибкости. Понятие и сила мышц. Способы развития силы мышц и гибкости.	Педагогическое наблюдение
21	октябрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Понятие о гибкости. Понятие и сила мышц. Способы развития силы мышц и гибкости.	Педагогическое наблюдение
22	октябрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Понятие о гибкости. Понятие и сила мышц. Способы развития силы мышц и гибкости.	Педагогическое наблюдение
23	ноябрь	1	1	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для голеностопного сустава	Педагогическое наблюдение
24	ноябрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для голеностопного сустава	Педагогическое наблюдение
25	ноябрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для голеностопного сустава	Педагогическое наблюдение
26	ноябрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для голеностопного сустава	Педагогическое наблюдение
27	ноябрь	1	1	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища	Педагогическое наблюдение
28	ноябрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища	Педагогическое наблюдение
29	ноябрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для верхних конечностей, шеи и	Педагогическое

					туловища	наблюдение
30	ноябрь	1	1	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость и силу	Педагогическое наблюдение
31	ноябрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость и силу	Педагогическое наблюдение
32	ноябрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость и силу	Педагогическое наблюдение
33	ноябрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость и силу	Педагогическое наблюдение
34	декабрь	1	1	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в партере	Педагогическое наблюдение
35	декабрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в партере	Педагогическое наблюдение
36	декабрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в партере	Педагогическое наблюдение
37	декабрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в партере	Педагогическое наблюдение
38	декабрь	1	1	2	Общеразвивающие упражнения. Прыжки и их разновидности. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с перепрыгиванием с одной ноги на другую.	Педагогическое наблюдение
39	декабрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Прыжки и их разновидности. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с перепрыгиванием с одной ноги на другую.	Педагогическое наблюдение
40	декабрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Прыжки и их разновидности. “касаясь в кольцо”, “шпагат”	Педагогическое наблюдение
41	декабрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Прыжки и их разновидности. “касаясь жете», «ножницы”	Педагогическое наблюдение
42	декабрь	1	1	2	Общеразвивающие упражнения. Равновесия. “аттитюд”	Педагогическое наблюдение
43	декабрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Равновесия. “на пасе”, “с ногой в сторону”	Педагогическое наблюдение
44	декабрь	1	1	2	Общеразвивающие упражнения. Вращения. “передняя колбаска”	Педагогическое наблюдение
45	декабрь		2	2	Общеразвивающие упражнения. Вращения. “аттитюд”, “с ногой вперед”	Промежуточный
46	январь	1	1	2	Подводящие упражнения	Педагогическое

						наблюдение
47	январь		2	2	Подводящие упражнения	Педагогическое наблюдение
48	январь		2	2	Подводящие упражнения	Педагогическое наблюдение
49	январь		2	2	Подводящие упражнения	Педагогическое наблюдение
50	январь	1	1	2	Подводящие упражнения	Педагогическое наблюдение
51	январь		2	2	Подводящие упражнения	Педагогическое наблюдение
52	январь		2	2	Подводящие упражнения	Педагогическое наблюдение
53	январь	1	1	2	Упражнения для развития физических качеств	Педагогическое наблюдение
54	январь		2	2	Упражнения для развития физических качеств	Педагогическое наблюдение
55	январь		2	2	Упражнения для развития физических качеств	Педагогическое наблюдение
56	январь		2	2	Упражнения для развития физических качеств	Педагогическое наблюдение
57	январь		2	2	Упражнения для развития физических качеств	Педагогическое наблюдение
58	февраль		2	2	Упражнения для развития физических качеств	Педагогическое наблюдение
59	февраль		2	2	Упражнения для развития физических качеств	Педагогическое наблюдение
60	февраль		2	2	Упражнения для развития физических качеств	Педагогическое наблюдение
61	февраль	1	1	2	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	Педагогическое наблюдение
62	февраль		2	2	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	Педагогическое наблюдение

63	февраль		2	2	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	Педагогическое наблюдение
64	февраль		2	2	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	Педагогическое наблюдение
65	февраль		2	2	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	Педагогическое наблюдение
66	февраль		2	2	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	Педагогическое наблюдение
67	февраль		2	2	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	Педагогическое наблюдение
68	февраль		2	2	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	Педагогическое наблюдение
69	февраль		2	2	Упражнения для правильной постановки рук и ног	Педагогическое наблюдение
70	февраль	1	1	2	Упражнения для правильной постановки рук и ног	Педагогическое наблюдение
71	февраль		2	2	Упражнения для правильной постановки рук и ног	Педагогическое наблюдение
72	февраль		2	2	Упражнения для правильной постановки рук и ног	Педагогическое наблюдение
73	февраль		2	2	Упражнения для правильной постановки рук и ног	Педагогическое наблюдение
74	февраль		2	2	Упражнения для правильной постановки рук и ног	Педагогическое наблюдение
75	февраль		2	2	Упражнения для правильной постановки рук и ног	Педагогическое наблюдение
76	февраль		2	2	Упражнения для правильной постановки рук и ног	Педагогическое наблюдение
77	февраль	1	1	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
78	февраль		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
79	февраль		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое



						наблюдение
80	февраль		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
81	февраль		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
82	февраль		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
83	март		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
84	март		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
85	март		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
86	март		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
87	март		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
88	март		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
89	март		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
90	март		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
91	март		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
92	март		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
93	март		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
94	март		2	2	Маховые, круговые, пружинящие движения	Педагогическое наблюдение
95	апрель	1	1	2	Акробатические упражнения	Педагогическое наблюдение

96	апрель		2	2	Акробатические упражнения	Педагогическое наблюдение
97	апрель		2	2	Акробатические упражнения	Педагогическое наблюдение
98	апрель		2	2	Акробатические упражнения	Педагогическое наблюдение
99	апрель		2	2	Акробатические упражнения	Педагогическое наблюдение
100	апрель		2	2	Акробатические упражнения	Педагогическое наблюдение
101	апрель		2	2	Акробатические упражнения	Педагогическое наблюдение
102	апрель		2	2	Акробатические упражнения	Педагогическое наблюдение
103	май		2	2	Акробатические упражнения	Педагогическое наблюдение
104	май		2	2	Акробатические упражнения	Педагогическое наблюдение
105	май		2	2	Показательные выступления перед родителями	Педагогическое наблюдение
106	май		2	2	Показательные выступления перед родителями	Педагогическое наблюдение
107	май		2	2	Контрольные испытания и соревнования. Сдача нормативов по контрольному испытанию	Педагогическое наблюдение
108	май		2	2	Контрольные испытания и соревнования. Сдача нормативов по контрольному испытанию	Итоговый
	<b>Итого:</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	<b>216</b>		

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Цель** - создание условий гармоничного развития обучающихся, формирование стойкого интереса к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья.

### **Задачи:**

#### **Обучающие задачи:**

1. Сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, сформировать правильную осанку;
2. Сформировать навыки здорового образа жизни;
3. Обучить правилам эстетического поведения.

#### **Развивающие задачи:**

1. Развить музыкальность и чувство ритма;
2. Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
3. Развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
4. Развить координационные способности, равновесие и прыгучесть;
5. Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

#### **Воспитывающие задачи:**

1. Воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
2. Воспитать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания;

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты освоения программы:**

##### **2 год обучения:**

- сформированы учебные навыки в области художественной гимнастики;
- технически грамотно и правильно выполняет общефизические упражнения, упражнения на координацию и равновесие;
- технически грамотно выполняет упражнения с предметом и без предмета;
- знает и применяет в практической деятельности правила безопасности

**Личностные результаты:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах

##### **2 год обучения:**

- владеет средствами общения и способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с возрастом;
- любознательный и активный, эмоционально отзывчивый
- способен управлять своим поведением и планировать действия,
- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения;

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

##### **2 год обучения:**

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Тема 1- Инструктаж по ТБ. Повторение изученного материала.

**Теория:** Понятие: «Гигиена» и необходимость ее соблюдения.

Понятие: «Режим» и необходимость его соблюдения.

Теория- ознакомление:

- 1) с инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале
- 2) инструкцией по пожарной безопасности
- 3) с инструкциями по оказанию первой помощи
- 4) с правилами поведения в спортивном зале и общественных местах

Беседа о бережном отношении к оборудованию школы. Сохранение традиций ОДОД

### Тема 2- Акробатика.

**Теория:**

Акробатика. История и виды.

**Практика:**

- «Мост» выкрутом из седа (из упора сидя сзади (ладонями назад), согнув левую, движение правой вперед, таз кверху от пола, передавая тяжесть тела на согнутую левую. Одновременно, резко прогибаясь и отводя голову назад, выполнить выкрут в плечевых суставах, поворачивая кисти пальцами внутрь на 180°. Разгибая левую, продолжить прогибание, голову отвести назад, правую поднять вперед и передать тяжесть тела больше на руки. То же круговым движением, не отрывая прямые ноги от пола).
- С «моста» уход поворотом (повернуться в упор присев, передавая тяжесть тела на одноименные повороту руку и ногу).
- С «моста» уход переворотом назад в опускание в упор лежа на бедрах (не доходя до стойки на кистях, соединить ноги и начать сгибание рук до касания пола грудной клетки, затем плавным перекатом опуститься в упор лежа на бедрах)
- Переворот на одну ногу (опираясь на руки, махом правой (левой) и толчком левой/правой принять вертикальное положение (ноги в поперечный шпагат). В момент прохождения через стойку на кистях подать плечи назад и опустить правую/левую ногу на пол под себя. Затем оттолкнуться руками, встать на правую/левую ногу с прогнутым туловищем, левую/правую ногу вытянуть вперед, руки вверх и далее разгибая опорную встать на левую /правую ногу).
- Переворот вперед с положения стойки на одном колене, маховая нога назад наносок.
- Переворот назад толчком двумя через продольный шпагат.
- Переворот назад из седа (Выполняется из исходного положения упор сидя сзади. Переворот назад обеспечивается толчком левой при маховой правой. При этом идет опора на руку, одноименную маховой ноге. Характерно опережающее движение маховой ногой с одновременным отставанием толчковой).
- Перекаты;
- Кувырки вперед;
- Кувырки назад.

### Тема 3 Хореографическая подготовка.

**Теория:** Основы построение классического танца: Классический урок состоит из нескольких разделов:

- I. *Exercice* (экзерсис) – комплекс движений у станка.

II. Экзерсис на середине зала (без опоры) включает в себя маленькое (рабочее) *adagio* и большое (танцевальное) *adagio*.

III. *Allegro* (от итал. – быстро, живо) – это прыжки различного характера от маленьких до больших.

Современные упражнения гимнасток отличаются большой плотностью и насыщенностью. Перед тренером (хореографом) всегда стоит проблема: в ограниченное количество времени уместить максимальное количество необходимых элементов наивысшей трудности. При высокой интенсивности хореография помогает эмоционально насытить гимнастическое упражнение.

#### **Практика:**

- деми плие и гран плие по 1, 2,3 и 5 позициям (лицом к опоре);
- батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях;
- батманы фондю в сторону;
- гран батман жете из 1 и 3 позиций (крестом);
- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами;
- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов;
- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям;
- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк);
- партерная хореография;
- основы движения классического танца;
- движения на «середине»;
- изучение комплекса на «середине».

#### **Тема 4 Техническая подготовка**

**Теория:** Задачи и требования технической подготовки.

**Практика:** Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений. Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры. Формы организации музыкально-двигательной подготовки: - специальные теоретические занятия;

- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности; - музыкальные игры;

#### **Музыкальные игры:**

- **«Замороженный танец»**

Забавная подвижная игра, в которую любят играть все дети. Поможет улучшить быстроту реакции, моторику и развить социальные навыки.

**Что понадобится:** Несколько музыкальных композиций для танцев.

**Как играть:** Скажите детям, что они должны танцевать пока играет музыка. Когда музыка останавливается, им нужно застыть — заморозиться — в танцевальной позе. Если ребята оглянутся вокруг, они увидят, в каких забавных позах застревают их одноклассники.

- **«Танец-маскарад»**

Игра подходит для занятий с младшими школьниками, помогает раскрепоститься и поднять настроение. Что понадобится: Коробка с забавной и смешной одеждой и аксессуарами (разнообразные шляпки, резиновые носы, усы, банты, очки и т.д.) Стулья Колонка для воспроизведения музыки.

Как играть: Расставьте стулья по кругу. Включите музыку и попросите детей передавать друг другу закрытую коробку с реквизитом по часовой стрелке. Когда вы нажимаете паузу,

ребенок, в чьих руках оказалась коробка, должен не глядя вытащить предмет и надеть его. Обладатель самого смешного костюма становится победителем.

- **«Зоотанцы»**

Эта классическая игра требует от детей творческого подхода и помогает им весело общаться с одноклассниками.

**Что понадобится:** Устройство для воспроизведения музыки Карточки с животными (по желанию).

**Как играть:** Включите музыку, чтобы дети могли танцевать под нее. Как только они войдут в ритм, выкрикните название любого животного или укажите на изображение этого животного на карточке. В этот момент дети должны начать танцевать и издавать звуки так, как могло бы это делать названное животное.

- **«Горячая картошка под музыку»**

Увлекательная музыкальная игра помогает детям узнать друг о друге чуть больше и познакомиться с классом.

**Что понадобится:** Колонка для воспроизведения музыки. Доска. Мяч.

**Как играть:** Напишите на доске 5 вопросов, которые помогут ученикам больше узнать друг о друге: «Назови свою любимую песню», «На каком музыкальном инструменте ты играешь?», «Расскажи о своих хобби», «Какая музыка тебе нравится?». Предложите ребятам сесть в круг и начать передавать мяч по часовой стрелке, пока играет музыка. Когда вы останавливаете музыкальную композицию, ребенок, держащий предмет, должен ответить на один из вопросов на доске.

## **Тема 5 Предметная подготовка**

### **Упражнения с предметами:**

Предметная подготовка - формирование техники движений предметами.

Обучение элементам:

#### ***Скакалка:***

- Броски скакалки
- Спираль скакалкой
- «Эшапе» скакалкой
- «Обкрутка» скакалки
- Вращение скакалки рукой, разными частями тела.
- Передача скакалки
- Складывание и завязывание скакалки
- «Мельницы» скакалкой
- Закручивание и раскручивание

#### ***Мяч:***

- Махи и круговые движения мячом;
- Выкруты и восьмерки мячом;
- Обволакивание и вращение мяча;
- Зажимы мяча;
- Баланс мяча;
- Передачи мяча;
- Отбивы мяча;
- Перекаты мяча;
- Бросок и ловля мяча.

#### ***Обруч:***

- Удержания обруча;
- Передачи обруча;
- Фигурные движения обруча;

- Вращения обруча;
- Вертушки обруча;
- Перекаты обруча;
- Броски обруча.

□

## **Тема 6 Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Что включает в себя общая физическая подготовка и какие задачи выполняет. Как определить уровень физического развития ребенка.

### **Практика:**

**Наклоны с поворотами:** наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

**Упражнения в паре:** из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью).

**Для ног:** сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

**Упражнения на гимнастической скамейке:** в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным отведением ног назад; стоя с опорой ногой о скамейку – наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; лёжа на скамейке – поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение лежа и др. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

**Упражнения на гимнастической стенке:** стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад.

## **Тема 7- Постановочная подготовка**

**Теория:** Эстетическое воспитание детей средствами танцевального искусства. Развитие творческого начала. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

**Практика:** упражнения на согласование движения и музыки, импровизация, музыкальные игры, ритмика.

Танец - изучаемые фигуры:

- вправо и влево
- повороты
- вариация из сочетания фигур
- тройной шаг в сторону
- прыжки с выносом ноги вперед

Создание танцев; разучивание элементов и движений, которые будут использоваться в танцевальных номерах. Разбор движений по деталям, исправление ошибок. Разучивание перестроений. Репетиции.

### **ПОДРАЖАТЕЛЬНЫЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ.**

Задачи: развивать творческое воображение, эмоциональную отзывчивость, умение детей фантазировать, соединять движения в комбинации.

#### ***«Пойми меня»***

Описание: Дети делятся на две группы. Каждой группе дается задание показать какое-то действие с помощью танцевальных движений. Например: «копаем картошку», «собираем ягоды», «играем в мяч» и т.д. Команды должны отгадать друг у друга, что они делали. Выигрывает та группа, которая больше отгадала действий. (любая танцевальная мелодия).

#### ***Игра «Встаньте в круг по ...»***

Количество игроков: не меньше 8 человек.

Звучит музыка, дети танцуют произвольно, стоя в общем кругу. По хлопку водящего или остановке музыки игроки должны перестроиться в круг из того количества участников, которое назовет водящий, и снова танцевать, но уже в новом составе.

#### ***Игра «Запрещённое движение»***

Количество игроков: любое.

Дети встают в круг танцевать. Учитель сообщает, что будет показывать произвольно под музыку движения, которые ребята должны будут повторять, но одно из них – запрещённое, и его повторять не нужно. Выйдет из круга тот, кто повторит запрещённое движение. Затем водить уже может кто-нибудь из детей, придумывая самостоятельно запрещённое движение.

### **Тема 8 Итоговое занятие**

**Теория:** - анализ деятельности группы за год (освоение программного материала, результаты

участия в конкурсах, личностный рост учащихся);

- перспективное планирование;

- поощрение и награждение лучших учащихся

**Практика:** Постановка и изучение танцевальных номеров. Обсуждение декораций, костюмов, сценических эффектов, музыкального сопровождения. Открытые занятия, отчетный концерт, соревнования.



# Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «ОФП с элементами художественной гимнастики»

## II год обучения

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

(расшифровка  
подписи)

Группа № 2.1

№	Месяц	форма т заняти я		кол-вочасов	тема занятия	форма контрол я
		тео рия	практ ика			
1	сентябрь	2		2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Повторение изученного материала. Понятие: «Гигиена» и необходимость ее соблюдения.	входящий
2	сентябрь	1	1	2	Акробатика. Акробатика. История и виды.	Педагогическое наблюдение
3	сентябрь		2	2	Акробатика. «Мост» выкрутом из седа.	Педагогическое наблюдение
4	сентябрь		2	2	Акробатика. С «моста» уход поворотом.	Педагогическое наблюдение
5	сентябрь	1	1	2	Акробатика. С «моста» уход переворотом назад в опускание в упор лежа на бедрах.	Педагогическое наблюдение
6	сентябрь		2	2	Акробатика. Переворот на одну ногу.	Педагогическое наблюдение
7	сентябрь	1	2	2	Акробатика. Переворот вперед с положения стойки на одном колене, маховая нога назад на носок.	Педагогическое наблюдение
8	сентябрь		2	2	Акробатика. Переворот назад толчком двумя через продольный шпагат.	Педагогическое наблюдение
9	сентябрь	1	1	2	Акробатика. Переворот назад из седа.	Педагогическое наблюдение
10	сентябрь		2	2	Акробатика. Перекаты.	Педагогическое наблюдение

11	сентябрь		2	2	Акробатика. Кувьрки вперед, назад.	Педагогическое наблюдение
12	октябрь	1	1	2	Хореографическая подготовка. Основы построение классического танца.	Педагогическое наблюдение

13	октябрь		2	2	Хореографическая подготовка. Техника упражнений: батманы фондю в сторону; гран батман жете из 1 и 3 позиций (крестом).	Педагогическое наблюдение
14	октябрь		2	2	Хореографическая подготовка. Техника упражнений: пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами; адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов.	Педагогическое наблюдение
15	октябрь	1	1	2	Хореографическая подготовка. Техника упражнений: маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям.	Педагогическое наблюдение
16	октябрь	1	1	2	Хореографическая подготовка. Техника упражнений: народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк).	Педагогическое наблюдение
17	октябрь		2	2	Хореографическая подготовка: народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк).	Педагогическое наблюдение
18	октябрь	1	1	2	Хореографическая подготовка: партерная хореография.	Педагогическое наблюдение
19	октябрь		2	2	Хореографическая подготовка: партерная хореография.	Педагогическое наблюдение
20	октябрь	1	1	2	Хореографическая подготовка: основы движения классического танца.	Педагогическое наблюдение
21	октябрь		2	2	Хореографическая подготовка: основы движения классического танца.	Педагогическое наблюдение
22	октябрь	1	1	2	Хореографическая подготовка: движения на «середине».	Педагогическое наблюдение
23	ноябрь		2	2	Хореографическая подготовка: изучение комплекса на «середине».	Педагогическое наблюдение
24	ноябрь		2	2	Хореографическая подготовка. изучение комплекса на «середине».	Педагогическое наблюдение
25	ноябрь	1	1	2	Техническая подготовка. Основная терминология художественной гимнастики. Изучение упражнений. Правила по художественной гимнастике ФИЖ и РФ.	Педагогическое наблюдение
26	ноябрь		2	2	Техническая подготовка. Правила по художественной гимнастике ФИЖ и РФ. Волны: вертикальные и горизонтальные; шаги: перекатный, пружинный, острый, высокий.	Педагогическое наблюдение
27	ноябрь	1	1	2	Техническая подготовка. Правила по художественной гимнастике ФИЖ и РФ. Переднее равновесие нога горизонтально. Переднее горизонтальное равновесие.	Педагогическое наблюдение
28	ноябрь		2	2	Техническая подготовка. Правила по художественной гимнастике ФИЖ и РФ.	Педагогическое наблюдение

					Переднее вертикальное равновесие в кольцо. Заднее равновесие нога горизонтально. Заднее вертикальное равновесие.	наблюдение
29	ноябрь	1	1	2	Техническая подготовка. Правила по художественной гимнастике ФИЖ и РФ. Равновесия с опорой на различные части тела. Боковое равновесие.	Педагогическое наблюдение
30	ноябрь	1	1	2	Техническая подготовка. Правила по художественной гимнастике ФИЖ и РФ. Пассе. Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной («tonneau»). Поворот в заднем равновесии. «Казак» (свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед.	Педагогическое наблюдение
31	ноябрь	1	12	2	Техническая подготовка. Пассе. Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной («tonneau»). Поворот в заднем равновесии. «Казак» (свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед.	Педагогическое наблюдение
32	ноябрь	1	1	2	Техническая подготовка. Поворот с положением ноги в сторону.	Педагогическое наблюдение
33	ноябрь		2	2	Техническая подготовка. Техника упражнений. Поворот с положением ноги в сторону. Поворот с положением ноги назад.	Педагогическое наблюдение
34	декабрь	1	1	2	Техническая подготовка. Вращения на различных частях тела.	Педагогическое наблюдение
35	декабрь		2	2	Техническая подготовка. Вращения на различных частях тела.	Педагогическое наблюдение
36	декабрь	1	1	2	Техническая подготовка. Техника упражнения. Прыжки. Вертикальные прыжки (без вращения).	Педагогическое наблюдение
37	декабрь		2	2	Техническая подготовка. Вертикальные прыжки (без вращения).	Педагогическое наблюдение
38	декабрь	1	1	2	Техническая подготовка. Вертикальные прыжки (без вращения).	Педагогическое наблюдение
39	декабрь	1	1	2	Техническая подготовка. Техника упражнения. «Кабриоль» (вперед, в сторону, назад); «прогнувшись».	Педагогическое наблюдение
40	декабрь		2	2	Техническая подготовка. «Кабриоль» (вперед, в сторону, назад); «прогнувшись».	Педагогическое наблюдение
41	декабрь	1	1	2	Техническая подготовка. Прыжки со сменой ног в различных положениях; в кольцо.	Педагогическое наблюдение
42	декабрь	1	1	2	Техническая подготовка. Прыжки со сменой ног в различных положениях; в	Педагогическое

					кольцо.	наблюдение
43	декабрь		2	2	Техническая подготовка. «Казак» ноги в различных положениях; в кольцо.	Педагогическое наблюдение
44	декабрь	1	1	2	Техническая подготовка. «Казак» ноги в различных положениях; в кольцо.	Педагогическое наблюдение
45	декабрь	1	1	2	Техническая подготовка. Прыжок подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад.	Промежуточный
46	январь	1	1	2	Техническая подготовка. Прыжок подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад.	Педагогическое наблюдение
47	январь		2	2	Техническая подготовка. Прыжок шагом.	Педагогическое наблюдение
48	январь	2		2	Предметная подготовка с обручем. Обруч для художественной гимнастики. История предмета.	Педагогическое наблюдение
49	январь			2	Предметная подготовка с обручем. Техника упражнений. - Удержания обруча. Передачи обруча.	Педагогическое наблюдение
50	январь	2		2	Предметная подготовка с обручем. Удержание обруча, передачи обруча.	Педагогическое наблюдение
51	январь		2	2	Предметная подготовка с обручем. Удержание обруча, передачи обруча.	Педагогическое наблюдение
52	январь		2	2	Предметная подготовка с обручем. Удержание обруча, передачи обруча.	Педагогическое наблюдение
53	январь	2		2	Предметная подготовка с обручем. Техника упражнения. Фигурные движения обруча.	Педагогическое наблюдение
54	январь		2	2	Предметная подготовка с обручем. Фигурные движения обруча.	Педагогическое наблюдение
55	январь	2		2	Предметная подготовка с обручем. Фигурные движения обруча.	Педагогическое наблюдение
56	январь		2	2	Предметная подготовка с обручем. Фигурные движения обруча.	Педагогическое наблюдение
57	январь	2		2	Предметная подготовка с обручем. Техника упражнения. Вращения обруча.	Педагогическое наблюдение
58	февраль		2	2	Предметная подготовка с обручем. Вращения обруча.	Педагогическое наблюдение

59	февраль		2	2	Предметная подготовка с обручем. Вращения обруча.	Педагогическое наблюдение
60	февраль		2	2	Предметная подготовка с обручем. Вращения обруча.	Педагогическое наблюдение
61	февраль	2		2	Предметная подготовка с обручем. Техника упражнения. Вертушки обруча.	Педагогическое наблюдение
62	февраль		2	2	Предметная подготовка с обручем. Вертушки обруча.	Педагогическое наблюдение
63	февраль		2	2	Предметная подготовка с обручем. Вертушки обруча.	Педагогическое наблюдение
64	февраль	2		2	Предметная подготовка с обручем. Техника упражнения. Перекаты обруча.	Педагогическое наблюдение
65	февраль		2	2	Предметная подготовка с обручем. Перекаты обруча.	Педагогическое наблюдение
66	февраль		2	2	Предметная подготовка с обручем. Перекаты обруча.	Педагогическое наблюдение
67	февраль	2		2	Предметная подготовка с обручем. Техника упражнения. Броски обруча.	Педагогическое наблюдение
68	февраль		2	2	Предметная подготовка с обручем. Броски обруча.	Педагогическое наблюдение
69	февраль		2	2	Предметная подготовка с обручем. Броски обруча.	Педагогическое наблюдение
70	февраль	2		2	Предметная подготовка с обручем. Техника упражнения. Ловли обруча.	Педагогическое наблюдение
71	февраль	1		2	Предметная подготовка с обручем. Ловли обруча. Комбинация броска и ловли обруча. Техника упражнений.	Педагогическое наблюдение
72	февраль		2	2	Общая и специальная физическая подготовка. Что включает в себя. физическая подготовка и какие задачи выполняет. Как определить уровень физического развития ребенка.	Педагогическое наблюдение
73	февраль	1	1	2	Общая и специальная физическая подготовка. Что включает в себя. физическая подготовка и какие задачи выполняет. Как определить уровень физического развития ребенка.	Педагогическое наблюдение
74	февраль		2	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника упражнений. Наклоны с	Педагогическое

					поворотами.	наблюдение
75	февраль	1	1	2	Общая и специальная физическая подготовка. Наклоны с поворотами.	Педагогическое наблюдение
76	февраль		2	2	Общая и специальная физическая подготовка. Наклоны с поворотами.	Педагогическое наблюдение
77	февраль	1	1	2	Общая и специальная физическая подготовка. Наклоны с поворотами.	Педагогическое наблюдение
78	февраль		2	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника упражнений. Упражнения в паре.	Педагогическое наблюдение
79	февраль	1	1	2	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в паре.	Педагогическое наблюдение
80	февраль		2	2	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в паре.	Педагогическое наблюдение
81	февраль	1	1	2	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в паре.	Педагогическое наблюдение
82	февраль		2	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника упражнений. Для ног.	Педагогическое наблюдение
83	март	1	1	2	Общая и специальная физическая подготовка. Для ног.	Педагогическое наблюдение
84	март		2	2	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на гимнастической стенке.	Педагогическое наблюдение
85	март	1	1	2	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на гимнастической стенке.	Педагогическое наблюдение
86	март		2	2	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на гимнастической стенке.	Педагогическое наблюдение
87	март	1	1	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника упражнений. Комплекс ОФП.	Педагогическое наблюдение
88	март		2	2	Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс ОФП.	Педагогическое наблюдение
89	март	1	1	2	Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс ОФП.	Педагогическое наблюдение
90	март	1	1	2	Постановочная подготовка. Эстетическое воспитание детей средствами танцевального искусства. Развитие творческого начала. Слушание музыки, сказок и	Педагогическое наблюдение

					придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.	
91	март	1	1	2	Постановочная подготовка. Эстетическое воспитание детей средствами танцевального искусства. Развитие творческого начала. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.	Педагогическое наблюдение
92	март	1	1	2	Постановочная подготовка. Техника упражнений. -Постановка упражнения с Б.П.	Педагогическое наблюдение
93	март	1	1	2	Постановочная подготовка. -Постановка упражнения с Б.П.	Педагогическое наблюдение
94	март	1	1	2	Постановочная подготовка. -Постановка упражнения с Б.П.	Педагогическое наблюдение
95	апрель	1	1	2	Постановочная подготовка. -Постановка упражнения с Б.П.	Педагогическое наблюдение
96	апрель	1	1	2	Постановочная подготовка. -Постановка упражнения с Б.П.	Педагогическое наблюдение
97	апрель	1	1	2	Постановочная подготовка. Техника упражнений. -Постановка упражнения со скакалкой.	Педагогическое наблюдение
98	апрель	1	1	2	Постановочная подготовка. -Постановка упражнения со скакалкой.	Педагогическое наблюдение
99	апрель	1	1	2	Постановочная подготовка. -Постановка упражнения со скакалкой.	Педагогическое наблюдение
100	апрель		2	2	Постановочная подготовка. -Постановка упражнение с обручем.	Педагогическое наблюдение
101	апрель	1	1	2	Постановочная подготовка. -Постановка упражнение с обручем.	Педагогическое наблюдение
102	апрель	1	1	2	Постановочная подготовка. Разучивание элементов и движений.	Педагогическое наблюдение
103	май	1	1	2	Постановочная подготовка. Разучивание элементов и движений.	Педагогическое наблюдение
104	май	1	1	2	Постановочная подготовка. Разучивание элементов и движений.	Педагогическое наблюдение
105	май	1	1	2	Постановочная подготовка. Разучивание элементов и движений.	Педагогическое наблюдение
106	май		2	2	Постановочная подготовка. Контрольная тренировка.	Педагогическое



						наблюдение
107	май	1	1	2	Постановочная подготовка. Контрольная тренировка.	Педагогическое наблюдение
108	май		2	2	Показательные выступления перед родителями.	Итоговый
	<b>Итого:</b>	<b>71</b>	<b>145</b>	<b>216</b>		

### Список литературы для педагогов:

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 2. Бернштейн, Н.А. «О ловкости и ее развитии» / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288с.
2. Вишнякова, С.В. История развития художественной гимнастики: Учеб.-метод. Пособие / С.В. Вишнякова. – Волгоград: ВГАФК, 2001. – 45с
3. Григорьянц, И.А. Содержание и методика психологической подготовки гимнастов: Метод. Разраб. для студентов ГЦОЛИФКа (специализирующихся по гимнастике) / И.А. Григорьянц. – М.: ГЦОЛИФК, 2001. –
4. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. М., Физкультура и спорт, 1990, серия "Физкультура и здоровье". 6. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастике 6 м., ФиС, 2004 г., – 93 с.
5. Кравчук, А.И. Начальная техническая подготовка юных гимнастов: Лекция / А.И. Кравчук. – Омск: ОГИФК, 1983. – 23с. 8. Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: Монография / А.И. Кравчук. – ч.1. – 102с.; ч.2,3. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998 – 136с.
6. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1989 г.
7. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224с.
8. Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006 г.
9. Наклонов Ю.И., Быстрова И.В., Кудашов В.Ф. Режиссура спортивно-художественных представлений и праздников // Художественная гимнастика - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - С. 267 - 281.
10. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика: Учеб. / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимп. лит., 1999. – 462с. 14. Художественная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. / Под ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 2007г. –
11. Сакович Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту. — СПб.: Речь, 2006. — 176 с.
12. Сапожникова О. Б., Песочная терапия в развитии дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2015.
13. Тупичкина Е. А., Мир песочных фантазий, М. 2017.
14. Цукерман Г. А. "Психология саморазвития". Москва-Рига, 1995.

### Список литературы для обучающихся:

1. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г. Говорова М.А Плешкань А.В.
2. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.
3. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
4. Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
5. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
6. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
7. Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1994г.
8. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.

