Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
центр детского (юношеского) технического творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Охта»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
Протокол №3 от 26.05.2026

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №269.1 от 27.05.2026
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
_____Н.Л. Иванова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец **Иванова Наталья Леонидовна**
Действителен с17.04.2026 по 11.07.2027

Дополнительная общеразвивающая программа

«ОСНОВЫ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ»

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Солдатова Эльвира Владимировна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

Одной из форм физического воспитания детей является спортивно-оздоровительный кружок по художественной гимнастике.

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

Художественная гимнастика - сложно координационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Занятия художественной гимнастикой в ДОУ имеют цель повысить популярность занятий этим видом спорта.

Данная программа вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч, лента), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания.

Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования.

Цель

- Овладение основами художественной гимнастики.

Задачи

Образовательные:
- обучить основам художественной гимнастики;
- развивать общефизическую и специальную физическую подготовку;
- обучить навыкам выполнения упражнений без предмета;
- обучить владению специальной терминологией;
- развивать творческие, артистические способности.
- обучить смежным видам деятельности – хореографии и акробатики;

Развивающие:

- Сформировать широкий круг двигательных умений и навыков

- Развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость).

- Развить специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.

- Освоить нормативные требования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП).

- Повысить функциональные возможности организма обучающихся.

Воспитательные*:*

- Привить навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия;

- Воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.

Актуальность программы

Актуальность данной программы состоит в том, что физической нагрузка необходима человеку, прежде всего, для оздоровления организма. Художественная гимнастика в этом отношении уникальна, и не случайно получила такое массовое распространение во всем мире. Темп, интенсивность движений, работа всех мышц и суставов, современная ритмичная музыка, а также танцевальные движения создают положительные эмоции и способствуют не только оздоровлению, улучшению физической подготовленности, но и выработке культуры движений, и навыков координации и воспитанию музыкальности, чувства ритма, и формированию эстетического вкуса. Именно на развитие данных качеств направлена программа.

Таким образом, в процессе занятий формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки. Художественная гимнастика наряду с развитием физических качеств также способствует эстетическому воспитанию. Органичное сочетание движений с музыкой обусловливает танцевальный характер упражнений и придает им целостность, слитность и яркую динамическую структуру результатов.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнасток, последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменок, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Режим занятий:

Занятия по программе проводятся из расчета:

1 занятие – 1.5 часа в неделю;

8 занятий – 12 часов в месяц;

72 занятия – 108 часа в год;

Образовательный процесс строится с учётом Постановления Главного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19; СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Форма работы:

Используется групповой вид занятия. В каждой группе должно заниматься 10-12 человек, но не более 15.

Основные принципы работы:

-Наглядность;

-Доступность;

-Систематичность;

-Закрепление навыков;

-Индивидуальный подход;

-Сознательность;

Методы проведения занятий:

Словесный, практический, комплексный, наглядный, аудио-визуальный, теоретический.

Ожидаемые результаты:

- знать технику безопасности;
- знать правила поведения;
- знать основные термины;
- знать основные правила исполнения упражнений;
- знать основные принципы выполнения упражнений в комплексе;
- уметь правильно выполнять упражнений;

Формы контроля.

Визуальный контроль – внешний контроль над выполнением практических упражнений воспитанниками.

Индивидуальные беседы - советы обучающимся, направленные на формирование умения самостоятельно находить допущенные неточности, намечать способы устранения обнаруживаемых ошибок.

Данная программа направлена и адаптирована на разновозрастные группы от 6 – 7 лет и рассчитана на детей, не имеющих специальной подготовки.

Срок реализации программы: 1 год.

Формы работы с родителями:

- Проведение открытых уроков для родителей: декабрь, май.
- Индивидуальное консультирование:
- состояние здоровья обучающегося; местоположение в коллективе.
- Анкетирование (совместно с психологом)
- Проведение родительских собраний:

- организационное - получить сведения об обучающихся и их родителях (сентябрь);

- итоговое – обсудить результаты обучающихся за учебный год, получить оценку деятельности объединения за учебный год.

Учебно-тематический план

Таблица 1

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. ОТ и ТБ. Санитарно-гигиенические требования на занятиях**	**2**	**2**		наблюдение
2.	**Специальная физическая подготовка**	**58**	**18**	**40**	
2.1	Художественная гимнастика как вид спорта. Личная гигиена обучающихся.	4	4		наблюдение
2.2	Хореографическая подготовка.	11	3	8	наблюдение, сравнение
2.3	Музыкально ритмические занятия.	9	3	6	наблюдение, сравнение
2.4	Упражнения на развитие гибкости, пластики.	9	3	6	наблюдение, сравнение
2.5	Акробатика индивидуальная и парах.	7	2	5	наблюдение, сравнение
2.6	Упражнения со скакалкой.	6	1	5	наблюдение, сравнение
2.7	Упражнения с обручем.	6	1	5	наблюдение, сравнение
2.8	Упражнения с лентой.	6	1	5	наблюдение, сравнение
3.	**«Гимнастический этюд»**	**44**	**13**	**31**	
3.1	Основы ЗОЖ.	2	2		наблюдение
3.2	Основы страховки и самостраховки при выполнении упражнений.	6	3	3	наблюдение, сравнение

3.3	Комплекс упражнений с лентой	8	2	6	наблюдение, сравнение
3.4	Комплекс упражнений с обручем	8	2	6	наблюдение, сравнение
3.5	Комплекс упражнений со скакалкой	10	2	8	наблюдение, сравнение
3.6	Гимнастический этюд без предмета	10	2	8	наблюдение, сравнение
4.	**Контрольные итоговые мероприятия**	**4**		**4**	итоговый анализ умений и навыков
ИТОГО		**108**	**33**	**75**	

Содержание программы

1.Вводное занятие.

Теория: Знакомство с обучающимися. От и ТБ. Санитарно-гигиенические требования на занятиях.

2.Специальная физическая подготовка.

Тема № 2.1. Художественная гимнастика как вид спорта

Теория: знакомство с терминологией гимнастических упражнений, краткая характеристика. Гигиена занятий, одежда, обувь и прическа гимнастического инвентаря.

Тема № 2.2. Хореографическая подготовка.

Теория: Упражнения по хореографии необходимы учащимся для владения школой движений.

Практика: ходьба, бег под музыку. Упражнения на согласования движений с музыкой. Музыкальные игры. Элементы национальных и современных танцев. Позиции рук и ног. Движения рук и ног по позициям у опоры.

Тема № 2.3. Музыкально-ритмические движения.

Теория: понятие «ритм», «такт», «музыкальная фраза».

Практика: танцевальные упражнения и элементы национальных танцев: приставной шаг, шаг польки, шаг вальса. Музыкальные игры. Упражнения ритмической гимнастики, аэробика. Танцевальные композиции без предмета.

Тема № 2.4. Упражнения на развитие гибкости, пластики .

Теория: « учись владеть своим телом ». Тесты на гибкость.

Практика: акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост, кувырок вперед и назад, «шпагат». Упражнения «Волна» туловищем, руками и ногами. Пружинные движения руками и ногами в сочетании с гимнастическими упражнениями. Виды равновесия.

Тема № 2.5. Акробатические упражнения.

Теория: акробатика как составная часть художественной гимнастики.

Практика: стойка на руках, переворот боком, «мост» из положения стоя; «шпагат». Равновесия на месте и в движении.

Тема № 2.6. Упражнения с лентой.

Теория: умение слитно распределять движения в пространстве, в определенном

темпе.

Практика: махи, круги «змейки», спирали и восьмерки в различных направлениях и плоскостях в сочетании с танцевальными движениями. Бег вперед и прыжки через горизонтальную «змейку» по полу. Прыжковые упражнения с лентой.

Тема № 2.7. Упражнения с обручем.

Теория: влияние упражнений с обручем на формирование правильной осанки.

Практика: техника хвата обруча и способы их изменения. Повороты обруча и вращения. Прыжки, маховые движения. Акробатика и равновесия с обручем.

Тема № 2.8. Упражнения со скакалкой.

Теория: упражнения со скакалкой способствуют развитию таких важных физических качеств, как ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

Практика: махи и круги скакалкой. Прыжки через скакалку. Переводы скакалки и броски скакалки. Полуакробатика и акробатика со скакалкой.

Форма занятий: традиционное, практическое, комбинированное, интегрированное, занятие - игра, занятие- тренировка, занятие-соревнование, видео-занятие, занятие – викторина.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

Форма подведения итогов: контрольные упражнения, собеседование, тестирование, викторина, мини-концерт.

3. «Гимнастический этюд»

Тема № 3.1.Основы здорового образа жизни.

Теория: режим дня и питание гимнасток. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема № 3.2. Основы страховки при выполнении акробатических элементов.

Теория: способы и приемы страховки и самостраховки.

Тема № 3.3. Комплекс упражнения с лентой.

Теория: особенности выполнения упражнений с лентой.

Практика: махи и круги лентой, «змейки» в сочетании с ходьбой и бегом. Спирали лентой горизонтальные и вертикальные в движении. Перешагивания и прыжки через ленту. «Мост» с лентой. «Шпагат» с лентой. Комбинации из упражнений с лентой под музыкальное сопровождение.

Тема № 3.4. Комплекс упражнения с обручем.

Теория: использование обруча для создания художественного образа.

Практика: махи и круги обручем, перекаты обруча и вращения, броски обруча двумя руками от груди. Ловля за нижний или ближний «край». Полуакробатика с обручем. Прыжковые упражнения в движении. Комбинации упражнений с обручем под музыкальное сопровождение.

Тема № 3.5. Комплекс упражнения со скакалкой.

Теория: правила выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: прыжки с вращением скакалки со сменой прямых и согнутых ног впереди и сзади, вращая скакалку петлей. Танцевальные шаги, вращая скакалку вперед и назад. Полуакробатика со скакалкой.

Тема № 3.6. Гимнастический этюд без предмета.

Теория: особенности выполнения индивидуальных и групповых программ.

Практика: разработка индивидуальных, парных и групповых произвольных программ без предмета. Комбинации без предмета под музыкальное сопровождение.

Форма занятий: традиционное, практическое, комбинированное, интегрированное, занятие-игра, занятие-тренировка, занятие-соревнование, видео-занятие, занятие-викторина.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

Форма подведения итогов: контрольные упражнения, собеседование, тестирование, викторина, концерты.

1. Контрольные итоговые мероприятия **-** определение индивидуального уровня освоения учебного материала обучающегося.

Прогнозируемый результат

В результате образовательного процесса дети научатся организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические и акробатические упражнения с заданной дозировкой, нагрузкой; находить, анализировать ошибки и исправлять их; выполнять гимнастические упражнения с предметами, акробатические комбинации; соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений; передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельность

Образовательный продукт - групповые гимнастические композиции без предмета и с предметами.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся представлены в таблицах 2-3.

Таблица2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Фиксация наклона в положении сед ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5»- касание стоп головы в наклоне назад; «4»- 10см до касания; «3»- 15см до касания; «2»- 20см до касания; «1» - 25см до касания.
1.3.	Исходное положение – равновесие «passe», руки в стороны	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.	«Мост» из положения	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от

	лежа		кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
2.1.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.3.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см
2.4.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.5.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.6.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина
2.7.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с 3-мя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
2.8.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10–15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5»- фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4»- фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3»- фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2»- недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1»- отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками

			с одним вращением
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2»- сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. Тоже другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Участие в официальных соревнованиях не ниже муниципального уровня. Балл учитывается в соответствии с занятым местом. Устанавливается спортивной организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;
3,9-3,5 –средний;
3,4-3,0 –ниже среднего;
2,9-0,0 –низкий уровень.

Способы и формы выявления результатов.

В течение всех этапов обучения курса «Художественная гимнастика» проводятся различные мероприятия для определения уровня освоения программы обучающимися. Основной формой определения результативности, как в любом спорте, являются соревнования по художественной гимнастике, которые проводятся после каждого года обучения. Промежуточная аттестация проходит в форме тестирования уровня развития физических качеств обучающихся, для родителей формой наблюдения за результатами своих детей, являются открытые занятия.

1.Через 3 месяца занятий каждого года обучения проводятся соревнования по ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка). Сдаются нормативы, с целью выявления исходного уровня физической подготовки занимающихся и выполнения ими специальных элементов художественной гимнастики.

2.Каждый семестр занятий проводится открытый урок по художественной гимнастике. Цель открытого урока: отчет о содержании занятий и методике их проведения перед родителями детей и руководством школы, а также возможность девочкам продемонстрировать свои умения и навыки не только на соревнованиях, но и в тренировочном процессе.

3.В конце каждого года сдаются нормативные требования по ОФП и СФП по определенной оценочной шкале, с целью сравнения результатов исходного уровня занимающихся и уровня после прохождения всего курса «художественная гимнастика». А также соревнования с целью демонстрации самостоятельного выполнения упражнения без предмета или с предметом под музыкальное сопровождение, с оцениванием по правилам художественной гимнастики (FIG). Способы фиксирования результатов.

Способами фиксирования результатов являются тесты, протоколы соревнований, а также фото и видео-материалы.

Тестирование для промежуточной аттестации на каждом году обучения, с нормативами и оценочной шкалой представлено в приложении 1.

Оценочные и методические материалы

В основе образовательной программы дополнительного образования детей «Художественная гимнастика» использовалась авторская методика М.С. Коваленко «Сюжетные игры и их значение в тренировочных занятиях по художественной гимнастике детей 5-7 лет», Квалификационная работа,Спб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта по специальности 022300, СПб, защищена на ГАК 2007 году.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают знания о видах гимнастики. Понимают специфическую терминологию художественной гимнастики такие, как «гимнастический шаг», «встать на полупальцы» и т.д. , ее принципиальное отличие от других видов спорта.

Практический материал курса художественной гимнастики изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с занимающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчленённого обучения, игровой метод.
На занятиях по художественной гимнастике для детей 6-8 лет в основном используется игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость, используются при изучении разделов программы 2-5.

Основными средствами являются элементы хореографии (у опоры), базовые элементы с предметом и без предмета.Физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости, координационных способностей. Большое значение придается воспитанию правильной осанки, исключающей излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел «школьных» элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер. Исключение составляет упражнения на растягивание, где педагог должен осуществлять строго индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от его природных данных и силы воли. Во избежание травм связочно-суставного аппарата и основных мышечных групп.

При изучении разделов программы 6-7 применяется игровой метод. Игры применяются для воспитания физических качеств, танцевальности, ритмико-пластических способностей (музыкальные игры), развивают фантазию, творческие способности занимающихся.

Методы, используемые в процессе проведения курса «Художественная гимнастика»

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,
Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

Методы организации занятий по художественной гимнастике

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Материально-техническое оснащение:

Спортивный зал, высота потолков не менее 4 м;

Ковер (жесткий ворс, размер 14*14м)-1 шт, либо коврики 1*0,5м-15 шт;

Маты гимнастические;

Зеркала (размер 2 м высотой);

Шведская стенка;

Станок хореографический;

Скакалки (15 шт, 3м);
Звуковоспроизводящая аппаратура;

Музыкальные CD и MP-3-диски:

-Сборники детской музыки из мультфильмов;

-Собрание классической музыки;

-Сборники народно-характерной музыки;

-Сборники современной музыки.

Список рекомендуемой литературы для педагогов:

А.Васильева "Программа воспитания и обучения в детском саду" Москва, Просвещение, 1985.

И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е Медведева, методическое пособие «Теория и методика художественной гимнастики»- «Спорт», СПб, 2015

И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е Медведева, Р.Н. Терехина«Художественная гимнастика: История, состояние, и перспективы развития», СПб, 2014

М. А. Годик, А.М. Барамидзе, "Стретчинг подвижность гибкость

Головинова Г. Н., Карелина С. В. Настольная книга педагога дополнительного образования детей Справочник. – М.: УЦ «Перспектива», 2012 – 192 с.

Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников Методический конструктор: пособие для учителя/Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010

Н.В. Гуреев. "Активный отдых" Москва, Советский спорт, 1991.

Художественная гимнастика - учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.

Л.А.Карпенко, и.А.Винер, В.А.Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС,СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.

Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод.пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.

А.П. Колтановский. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства, выпуск 2. - Москва 1989 г.

Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.

Ю.Ф. Курамшин Теория и методика физической культуры. – Москва, «Советский спорт», 2003 г.
Т.С. Лисицкая. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Москва, «Физкультура и спорт», 1982 г.

Пособие для воспитателей детского сада. Москва, Просвещение, 1983.

В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. Нетрадиционные виды гимнастики. - Москва, «Просвещение», 1992 г.

А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб, 2001 г.

Н.Б. Стамбулова Возрастные и психологические особенности детей школьного возраста и их учет в процессе физического воспитания: методические указания. – Л., 1998 г.

Список рекомендуемой литературы для детей:

Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

В. Иванова «Королева гимнастики. Или Дорога к победе», Эксмо - Спб, 2013

Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.

О.Г. Киевская, Венгерова Н.Н. методические рекомендации "Ритмическая гимнастика для детей младших классов, проживающих в условиях Кольского Заполярья", Мурманск, 2001.

Л.И. Латохина. Хатха- Йога для детей: книга для учащихся и родителей. - Москва, Просвещение», 1993 г.

Мир художественной гимнастики – журнал, выпуск №1-10: зарегистрирован в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций, св-во ПИ №77 – 11563, от 14 января 2002 г.

Т. Нестерюк., Шкода А. "Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей" Москва, ДТД, 1993.

Л.В. Останко Развивающая гимнастика для дошкольников. Для детей 3-6 лет.-серия: готовимся к школе – Спб, «Литера», 2006 г.

Г.А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: пособие для воспитателей дошкольных учреждений, детей и их родителей: Спб, «Айрис-пресс», 2006 г.

Электронный журнал о художественной гимнастике: rsgmagazine.h1.ru/

Электронный журнал о художественной гимнастике: www.rsgmag.ru

Электронный журнал о художественной гимнастике: http://журнал-гимнастка.рф/