



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
«ГОРОД НИЖНИЙ НОВГОРОД»
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа № 64»**

Рассмотрено
на заседании Педагогического
совета
Протокол № 1
от 29 августа 2022 года



Утверждаю
Директор школы
Н.А. Меркулова
1 сентября 2022 год

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Художественная гимнастика» Базовый уровень
7-12 лет
1 год обучения**

**Автор/разработчик:
Климкова Т.Ю.
заместитель директора по ВР**

г. Нижний Новгород, 2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» спортивно - оздоровительной направленности разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» спортивно - оздоровительной направленности начального уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 №196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего,

основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных

образовательных технологий.

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”

9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная

10. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

12. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

13. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП

2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

15. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

16. Устав и нормативно-локальные акты МБОУ «Школа №64»

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» выражается в том, что главными составляющими комфортного проживания являются здоровье и социальная адаптация в обществе. Создание благоприятных условий для развития личности, воспитание физической культуры у детей позволит в ближайшем будущем создать нравственно и физически здоровое общество.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Новизна программы заключается в том, что настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и может быть использована в качестве: программы гармоничного развития детей средствами гимнастики в рамках дополнительного образования.

Программа спортивно-оздоровительной направленности основывается на создании условий для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Уровень программы – базовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение обучающимися первоначальных знаний в области художественной гимнастики.

Программа адресована учащимся младшего школьного возраста от 7 до 12 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой. Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 20 человек. Оптимальная наполняемость группы – 15 человек. Добор в группы в течение учебного года может проводиться на основе интереса к спортивному движению у ребёнка. Величина недельной образовательной нагрузки (количество занятий) – 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа), 204 часа в год.

Академический час - 45 минут

Цель ранних занятий гимнастикой — создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

Задачи программы:

Задачи занятий гимнастикой:

- 1.Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
- 2.Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
- 3.Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).
- 4.Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.
- 5.Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.
- 6.Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.

7. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

8. Развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.

Срок реализации образовательной программы 1 год.

Формы проведения занятий

Весь учебный материал распределён в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Задания направлены на освоение теоретической базы художественной гимнастики, а также их практической реализации. Практические задания составляются и подбираются с учётом возрастных особенностей и индивидуальных особенностей детей.

Формы организации учебной работы: индивидуальная; работа по подгруппам, групповая; коллективная.

Формы организации образовательной деятельности:

- Практические занятия;
- Беседы;
- Соревнования;

Главным для педагога на начальном этапе реализации программы является формирование спортивного объединения, комплектование группы, диагностика личности каждого участника, расстановка приоритетов деятельности каждого члена спортивно-оздоровительного объединения, распределение социальных ролей внутри объединения, первичное планирование деятельности во взаимодействии, удовольствие от проделанной работы, удовольствие от общения друг с другом

Успех реализации программы дополнительного образования зависит от позитивного отношения и поддержки спортивно-оздоровительного движения со стороны администрации учреждения, педагогического и родительского коллектива, государственных и общественных организаций различного уровня.

Результаты освоения программы включают:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.
2. Периодическое достижение высокого уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой и фундаментальной подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых элементов.
4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства.
5. Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям.
6. Совершенствование теоретической и тактической подготовки.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов.

Учебно-тематический план

№ п\п	Наименования темы / раздела	Количество часов		Формы аттестации (контроля) по разделам
		теория	практика	
1	Вводное занятие	1	-	сдача контрольно-переводных нормативов
2	Теоретическая подготовка	27	-	сдача контрольно-переводных нормативов
3	Общая и специальная физическая подготовка	-	102	сдача контрольно-переводных нормативов
3.1	Гимнастические упражнения	-	67	
3.2	Акробатические упражнения	-	10	
3.3	Хореографическая подготовка	-	6	
3.4	Работа с предметами	-	6	
4	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры,		16	сдача контрольно-переводных нормативов

	спортивные эстафет			
5	Подготовка к показательным итоговым выступлениям	По специальному плану		
	итого	28	176	
	всего	204		

Количество часов

В неделю	В год
6	204

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие.

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

2. Теоретическая подготовка.

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

Возрастная категория — свыше 6 лет.

Занятия проводятся с музыкальным сопровождением.

Музыка должна соответствовать ритму упражнения.

В практический материал данного раздела программы входят:

- упражнения для разминки;
- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений;
- упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;

- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

В программу упражнений разминки включены:

в общую разминку:

- упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;

в партерную разминку:

- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении / из положения лежа;

в разминку у опоры:

- элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении. Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения.

Детям демонстрируются и разъясняются последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

Специальная физическая подготовка.

Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребенка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение

подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

3.1. Гимнастические упражнения.

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально);

— упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

3.2. Акробатические упражнения.

В базовую программу входят:

- «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- кувырки в сторону, вперед, назад.

3.3. Хореографическая подготовка.

В хореографическую подготовку входят:

- «Деми плие» — полуприседы в I и II хореографических позициях;
- приставные шаги в сторону;
- упражнения с предметами (скакалкой, мячом)
- правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку;
- ходьба в различном темпе (среднем, медленном, бы- 10 стром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;
- упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4). Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам. В каждое занятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп.

Принцип обучения — от простого к сложному.

3.4. Работа с предметами.

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

4. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.

В программе в основном используются музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами. Они должны способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в ребенке воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе. Игры являются одним из важнейших методов обучения по этой программе. С правилами спортивных эстафет дети знакомятся с самого начала обучения. На каждом занятии проведение игр чередуется со спортивными эстафетами. Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры рекомендуется проводить с учетом физического развития ребенка и его физической подготовленности. Педагогу в процессе всего времени занятий необходимо контролировать правильную осанку ребенка.

5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	09.09.2023	31.05.2024	34	204 часов	три раза в неделю по 2 часа

Формы контроля.

Программа разработана с учетом трех основных компонентов деятельности современного педагога: гуманизация педагогического

процесса, индивидуализация и дифференцированный подход; демократизация, что предполагает возможность педагога в рамках реализации данной программы достичь поставленной цели и решить педагогические задачи, актуальные в данной социокультурной ситуации, а также дать возможность каждому подростку раскрыть свои спортивные способности, реализоваться в разнообразной деятельности. Главным для педагога является стремление направить ребят на такую деятельность, в ходе которой они смогут ощутить свою самостоятельность, успешность, удовольствие от проделанной работы, удовольствие от общения друг с другом.

Для обучения по данной программе используются различные методы:

- словесный,
- наглядный,
- практический,
- помощь,
- идеомоторный,
- музыкальный.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности:

- объяснение,
- показ тренером,
- выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения.

В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы. В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение.

Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия («Лягушка», «Ципленок», «Бабочка», «Четверка» и т. п.). Они помогают детям по ассоциации с животными, персонажами сказок не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают детям выполнять творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Этапы педагогического контроля

Этап	Дата контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
<i>Текущий контроль</i>	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы, раздела	Индивидуальные работы учащихся	Упражнения	Высокий Средний Низкий
<i>Промежуточный контроль</i>	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальные работы учащихся	Соревнования	Высокий Средний Низкий
<i>Итоговый контроль</i>	По окончании реализации программы	Выявление уровня освоения программы	Индивидуальные работы учащихся	соревнования	Высокий Средний Низкий

Методическое обеспечение

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

Практический материал изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с обучающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчлененного обучения, игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость.

Основными средствами являются элементы хореографии (у опоры), базовые элементы с предметом и без предмета. Физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всех физических качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости, координационных способностей. Большое внимание уделяется воспитанию правильной осанки, исключая излишний 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.

Основные методы, используемые в процессе обучения:

1. Игровой метод – придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающихся.

2. Структурный метод – последовательное разучивание и освоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих

из базовых шагов, повторяющихся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

3. Дедуктивный метод – обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнений новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается созданием танцевальной комбинации.

Методы организации занятий:

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

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

Формы контроля

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года (приложение 1).

Участие в соревнованиях	Не менее 2 раз за учебный год, различного уровня
-------------------------	--

Формы подведения итогов реализации программы

ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ на 1 БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Компоненты оценки, упражнения	Требования	Сбавка, баллы	СДАНО Из расчёта пятибалльной системы
1.	Внешние данные:			

1.1	Длина тела	115-130 см	За каждый лишний или недостающий см. сбавка 1 балл, за 0.5 см. - 0,5 балла	20 баллов в сумме и выше
1.2.	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Сбавка: Незначительные нарушения- 0,5 балла, значительные - 1 балл	
1.3	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени		
1.4	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч,		

		лопаток, таза	
1.5	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени и стоп, форма ног, коленей и стоп	
2.1.	Гибкость	«Складка» И.П.- сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	«5» руки касаются голеней, колени прямые. «4» при наклоне вперед кисти рук выходят за линию колен, колени прямые. «3»- при наклоне вперед кисти на уровне колен, колени прямые. «2»- колени согнуты.
2.2		«Рыбка» И.П. Лежа на животе, ладони рук упираются в пол, руки прямые, прогиб туловища, голова наклонена к пяткам, ноги согнуты, ширина между коленями незначительная.	«5»- касание стопами лба. «4»- расстояние до 5 см. «3»- 6-10 см. «2»- руки согнуты
2.3		«Отведение рук назад» И.П.- стойка ноги вместе, руки вверх в замок. Измерение расстояния между затылком и	«5»- более 10 см. «4» - 5-10 см. «3»- менее 5 см, но руки прямые. «2»- руки

		локтевым суставом.	согнуты	
3.1	Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполнять на правой и левой ноге.	«5»- удержание положения в течение 5 секунд. «4»- 4 секунды. «3» - 2 секунды. «2» - менее 2 секунд	
		Равновесие на двух ногах. Руки в стороны, ноги вместе, подняться на полупальцы.	«5»- удержание 8 секунд. «4»- удержание 5 секунд. «3»- удержание 3	
			секунды. «2»- нет баланса, ноги согнуты, покачивания и подпрыгивания.	
4.1	Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, 10 раз.	Оценивание по 5 бальной шкале (легкость прыжка, толчок)	

Условные обозначения в таблице: И.П. - исходное положение.

**Методическое обеспечение образовательной программы
Средства обучения
Демонстрационный материал:**

1. Детский шоу-балет «Экситон». Концертные выступления. 2010г.
2. Иржи Киллиан «Шесть танцев», «Маленькая смерть» 2011г.
3. Михаил Барышников. Телефильм Jodav productions InC. «Барышников в Голливуде», 1982.

4. Михаил Барышников. «Frank Sinatra and more...», 2001
5. Морис Бежар. «Метаморфозы Мориса Бежара», 2000.
6. Морис Бежар «BBC». «Моцарт танго», 2005.
7. Художественный фильм «Авансцена», 2008.
8. С.Прокофьев «Romeo and Juliet». Opera national de Lion, 2011.
9. «Notre Dame de Paris» Рачард Кочанте, Люк Пламондон, 2009

Наглядные пособия:

- зрительный ряд: фотоальбомы, журналы, буклеты, альбомы;
- аудио ряд: аудиоматериалы с подбором мелодий, соответствующих темам занятий;

- литературный ряд:

1. Базарова Н.П., Азбука классического танца / Н.П. Базарова, В. Мей. – Ленинград: Искусство, 1983. — 207 с.
2. Казаринова Т. Магическая сила пространства сцены // Сов. Балет № 5.
3. Морозова Г.В. «Пластическое воспитание актера». М., 1999
4. Хавилер Д. С.: Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки.- ООО «Новое слово», 2009г.

Формы и методы организации учебно-воспитательного процесса

В процессе обучения используются следующие формы занятий:

Традиционные и нетрадиционные формы обучения. На первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы. Занятия осуществляются по нескольким формам:

- Теоретические занятия (просмотр видеоматериалов, анализ литературных источников).

- Практические общие занятия.

- Индивидуальные занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

- вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).

- основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций,

- совершенствование изученных схем).

- заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Педагогические методики и технологии.

На занятиях применяются следующие технологии:

- Технология личностно-ориентированного обучения - соответствует индивидуальным особенностям каждого учащегося; его стремлению к максимальной реализации своих возможностей.

- Здоровьесберегающая технология является одной из самых актуальных в наше время, так как известно, что дети в школу приходят не совсем

здоровыми. Основная цель здоровьесберегающих технологий — сохранение и укрепление здоровья учащихся.

- Групповая технология, которая предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

- Технология индивидуального обучения, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными.

В процессе занятий используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные;

- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность занятий во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

- правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; - демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы «художественная гимнастика» образовательное учреждение располагает следующей **материально-технической базой:**

- Спортивный зал
- Раздевалка
- Сан. узел (туалетная и душевая комната)

Оборудование:

1. Магнитофон	1
2. Гимнастические скамейки	6
3. Шведские стенки	2
4. Гимнастический мат	6
5. Зеркала	1

Список литературы:

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273);
2. Национальный проект «Образование»;
3. Конвенция ООН о правах ребенка;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р (далее - Концепция);
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р)
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее Порядок) (в редакции 2020 г.);
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности

- организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ) (в редакции 2020 г.);
 13. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
 14. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
 15. Методические рекомендации: - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Для педагога:

1. Анисимов В.П. Диагностика музыкальных способностей детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004.-128 с.
2. Аринцева Я. В. Нормативные требования к III, II, I юношеским разрядам по художественной гимнастике. М. Советский спорт. 2002.
3. Базарова Н.П., Азбука классического танца / Н.П. Базарова, В. Мей. – Ленинград: Искусство, 1983. — 207 с.
4. Батаен В.Г. Художественная гимнастика. М. Просвещение. 1986.

5. Батырев А., Бурцева Г. Композиция танца. – Барнаул, НМЦ, 1991. – 34 с. Брыкин А.Т. Гимнастика / А.Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1971. — 352 с.
6. Буйлова Л.Н., Буданова Г.П. Дополнительное образование: норматив. док. и материалы. — М.: Просвещение, 2008. Звездочкин В.А. Классический танец / В.А. Звездочкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. — 409 с.
7. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах. М., 1974.
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство. 2008.
9. Ваганова А.Я. Упражнения классического танца. М., 1988.
10. Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. Игры под музыку. М., 1993.
11. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. Пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: ВЛАДОС, 2009.
12. Головина Т. П. Нормативные требования к I, II, III взрослым разрядам по художественной гимнастике.
13. Журнал «Физкультура в школе» . №№1-12 - 1997 г.
14. Иванова О.С. Программа дополнительного образования «Ритмопластика» / О.С. Иванова. – СПб., 2014. — 26 с.
15. Казаринова Т. Магическая сила пространства сцены // Сов. Балет № 5.
16. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования// Библиотека журнала «Воспитание школьников» — Изд. доп. вып. 77. — М.: Школьная Пресса, 2008.
17. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1987. — 160 с.
18. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. — 176 с.
19. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. М., 1971.
20. Невдахина З.И. Дополнительное образование детей: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. Вып. 3. — М.: Народное образование, 2007.
21. Никитин В.Ю. Использование стретчинга в профессиональной подготовке исполнителей современного танца, Москва, 2004 г.
22. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000.
23. Программа «Художественная гимнастика» для внешкольных учреждений и образовательных школ. Москва. «Просвещение» . 1986г.
24. Программа физическое воспитание учащихся 1-1 1 классов. Москва. «Просвещение». 1996 г.
25. Пасютинская В. Волшебный мир танца. М. Просвещение. 1985.
26. Радионова Н.Ф. Оценка эффективности реализации программ дополнительного образования детей: компетентностный подход.

Методические рекомендации / Под ред. проф. Н.Ф. Радионовой. — СПб.: Издательство ГОУ «СПб ГДТЮ», 2008.

27. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учебное пособие / Т.Т. Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. — 175 с.

28. Ротерс Т.Т. Учебное пособие для педагогических училищ. Москва. «Просвещение» . 1989 г.

29. Сабилов Б.М. «Танцующая гимнастика» / Б.М. Сабилов. – М.: Советская Россия, 1972. — 176 с.

30. Сборник авторских программ / Выпуск 2. – М., 1995.

31. Система нормативных документов в строительстве / Физкультурно-спортивные залы СП 31-112-2004, ч. 1, – М., 2005

32. Сценическое воспитание на уроке хореографии//Учитель.- №3, май-июнь 2009

33. Халиуллин Р.С. Обучение школьников акробатическим упражнениям: Методическая разработка для студентов факультета физической культуры и учителей / Р.С. Халиуллин, А.Л. Яковлев. – Казань, 2010. — 25 с.

34. Хавилер Д. С.: Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки.- ООО «Новое слово», 2009г.

35. Хореографическая работа со школьниками. Под редакцией В.П. Ирвинг. НИИХВАПН РСФСР. Ленинград.1958.

36. Художественная гимнастика / Под общей редакцией Л.П. Орлова. М., 1994.

37. Художественная гимнастика. Классификационная программа. М., 2004.

38. Художественная гимнастика. Правила соревнований. М., 2003.

39. Журнал «Спорт».

Для учащихся:

1. Базарова Н.П., Азбука классического танца / Н.П. Базарова, В. Мей. – Ленинград: Искусство, 1983. — 207 с.

2. Гуреев Н.В. «Активный отдых» Москва, Советский спорт, 1991.

3. Годик М. А., Барамидзе А.М. «Стретчинг : Подвижность, гибкость, элегантность» / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселева. - М. : Сов. спорт, 1991.

4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/

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

Интернет-ресурсы

<http://www.vfrg.ru/> - официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики

<https://gimnastika.pro> - художественная гимнастика.

<http://www.vfrg.ru> – Всероссийская федерация художественной гимнастике

http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/hud_gimnastika/video - видео по художественной гимнастике

<http://pesni.fm/artist/videos/> - художественная гимнастика, видео по художественной гимнастике