


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новогореловская общеобразовательная школа»**

<p>ПРИНЯТА Педагогическим советом Протокол №1 от 29.08.2022г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор Е.В.Захарова 29.08.2022г.</p> 
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

срок реализации – 1 год
возраст детей – 4-10 лет

Аверченкова Злата Алексеевна

Новое Горелово
2022

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является общеобразовательной общеразвивающей спортивной направленности, очной формы обучения, для детей 4-10 лет, сроком реализации **1 год, базового уровня**.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

7. 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»

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в необходимости воспитания духовно богатой, творческой, физически активной гармонично развитой личности. Разнообразные формы музыкально-ритмического обучения в период предварительной подготовки, музыкальные игры (сюжетные или соревновательные), музыкально-двигательные задания, танцы и танцевальные связки, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, но и призваны помочь ребенку осознать свою неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе.

Отличительной особенностью программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих воспитательных технологий в процессе работы с детьми, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям; а также формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

Программа модифицированная

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по художественной гимнастике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

Адресат программы

Обучение рассчитано на детей от 4 до 10 лет

Объём и уровень освоения программы

Программа рассчитана на 216 часов, срок реализации на 1 год, очная форма обучения, базовый уровень.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Виды занятий – контрольные и открытые занятия, выступления, конкурсы и соревнования.

Режим занятий

6 часов в неделю: 3 раза в неделю по 2 часа.

Условия реализации программы

Набор производится из всех желающих учащихся, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий гимнастикой. Группы формируются с учётом физического развития учащихся.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: содействие физическому развитию ребенка по средствам художественной гимнастики; формирование грациозности, изящества, воспитание хороших манер поведения, развитие пластики движений; создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к художественной гимнастике.

Задачи:

обучающие:

- формировать практические умения и навыки в области художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;

воспитывающие:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

развивающие:

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы
- формировать эстетический вкус, чувство гармонии.

1.3. Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	Теория	Практика
1	Вводные занятия	2	2	–
2	Физическая подготовка	74	8	66
2.1	- <i>общефизическая подготовка</i>	24	2	22
2.2	- <i>специально-физическая подготовка</i>	22	2	20
2.3	- <i>прыжковые упражнения</i>	14	2	12
2.4	- <i>акробатика</i>	14	2	12
3	Техническая подготовка	74	6	68
3.1	- <i>упражнения со скакалкой</i>	26	2	24
3.2	- <i>упражнения с мячом</i>	24	2	22
3.3	- <i>упражнение с обручем</i>	24	2	22
4	Музыкально-ритмическая подготовка	50	4	26
4.1	- <i>хореографическая подготовка</i>	28	2	26
4.2	- <i>музыкально-двигательная подготовка</i>	22	2	20
5	Лекционные занятия	8	8	-
6	Открытые мероприятия в форме соревнований	4	-	4
7	Промежуточная аттестация	2	-	2
	Итоговая аттестация	2	-	2
	Итого часов:	216	28	188

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие

Теория:

- правила поведения на занятиях в зале;
- медицинский контроль;
- противопожарная безопасность.

Раздел 2. Физическая подготовка

Тема 2.1 ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория:

- правила выполнения строевых упражнений;
- методика выполнения изучаемых движений;
- терминология.

Практика:

1. Строевые упражнения:

- строевой шаг;
- общие понятия о дистанции и интервалах;
- переход с шага на бег и обратно.

2. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для развития отдельных групп мышц;
- упражнения для развития двигательных качеств.

3. Игры и игровые упражнения:

- обучающие игры;
- малоподвижные игры;
- эстафеты;
- упражнения из других видов спорта.

Тема 2.2 СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория:

- терминология.

Практика:

1. Базовые упражнения:

- упражнения для правильной постановки ног и рук;
- упражнения в равновесии;
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;

2. Специальные упражнения:

а) упражнения в равновесии:

- стойка на носках;
- переднее равновесие;

б) волны:

- вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;

в) вращения:

- переступанием;
- скрестные

ТЕМА 2.3 ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория:

- техника упражнений в более быстром темпе;
- терминология.

Практика:

1. Прыжки выпрямившись с поворотом от 45°;
2. прыжок со сменой ног.

ТЕМА 2.4 АКРОБАТИКА

Теория:

- понятия «кувырок», «шпагат»;
- терминология.

Практика:

1. кувырок назад;
2. кувырок боком;
3. шпагат на правую ногу, шпагат на левую ногу, поперечный шпагат.

Раздел 3. Техническая подготовка

ТЕМА 3.1 УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Теория:

- Требования к правильному выбору предмета;
- терминология.

Практика:

1. Круги скакалкой;
2. вращения вперед, назад;
3. вращения скрестно, вперед, назад;
4. перехваты скакалки около отдельных частей тела;
5. прыжок вперед, назад.

ТЕМА 3.2 УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

Теория:

- Требования к правильному выбору предмета;
- терминология.

Практика:

1. Передача около туловища;
2. передача над головой, под ногами;
3. отбивы со сменой ритма;
4. отбивы однократные и многократные;
5. бросок двумя руками;
6. бросок одной рукой;

ТЕМА 3.3 УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ

Теория:

- Требования к правильному выбору предмета;
- терминология.

Практика:

1. Броски обруча двумя руками;
2. броски обруча правой и левой рукой;
3. вращение обруча на полу.

Раздел 4. Музыкально-ритмическая подготовка

ТЕМА 4.1 ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория:

- Сюжетные упражнения по заданию педагога.

Практика:

Танцевальные шаги:

1. острый;
2. скрестный;
3. скользкий;
4. перекатный шаг галопа;
5. шаг польки;
6. шаг вальса.

ТЕМА 4.2 МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Теория:

- Музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма;
- различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием;
- понятия: мотив, мелодия.

Практика:

1. Распознавание характера музыки;
2. музыкально-сюжетные игры;
3. танцы.

Раздел 5. Лекционные занятия

Теория:

1. Утренняя разминка;
2. режим питания, здоровое питание;
3. организм человека, красивая осанка;
4. приемы расслабления, контроль самочувствия.

Раздел 6. Открытые мероприятия в форме соревнований

Практика:

1. Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях.

Раздел 7. Аттестация

7.1. Промежуточная аттестация

Практика:

Декабрь: открытый урок для родителей по пройденному материалу (показ упражнений со скакалкой, мячом);

7.2. Итоговая аттестация

Май: открытый урок (в форме соревнования) для родителей по пройденному материалу (показ упражнений со скакалкой, мячом, обручем).

1.5. Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся

должны знать:

- историю развития художественной гимнастики;
- правила поведения в зале;
- методику выполнения изучаемых движений на середине зала;
- названия предметов художественной гимнастики;

должны уметь:

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

(составляется ежегодно) вынесено в отдельный документ

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для хореографической подготовки важно иметь помещение с горизонтальной опорой вдоль стен высота одной опоры 80, другой - 110.

Освещение зала должно соответствовать нормам установленным Правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, причем воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров ни в коем случае не должен влиять на полет ленты, скакалки и других предметов, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%.

Стены должны быть однотонные, не яркие.

Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала, и чистка ковра.

Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Гимнастический инвентарь: скакалки, обручи, мячи, ленты, булавы у каждой гимнастки индивидуальные.

Важно, чтобы на тренировках гимнастки были в специальной спортивной форме: гимнастический купальник (вариант: короткие шорты и футболка), на ногах специальные полутапочки, волосы прибраны в узел (шишку).

2.3. Формы аттестации

Итоговая аттестация учащихся проводится по итогам освоения программы. Промежуточная аттестация осуществляется по итогам сдачи нормативов. Срок промежуточной аттестации – декабрь. Срок итоговой аттестации – май.

Формы отслеживания и фиксации результатов: уровень освоения учащимися программы выясняется путём выполнения ими контрольных нормативов, психолого-педагогической диагностики, тестирования.

Формами представления результатов являются соревнования, концертные выступления, открытое занятие в соревновательной форме между детьми одной возрастной группы, отчетные концерты.

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий. Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса учащихся к художественной гимнастике и хореографии, их участие в мероприятиях и жизнедеятельности Учреждения

2.4. Контрольно-измерительные материалы

Диагностика:

Определённый объём знаний и умений, качество которых проверяется в течение года с помощью следующих методов:

- специальные тестовые задания;
- беседы;
- наблюдения;
- анализ открытых занятий;
- выступления в форме соревнования.

Наиболее распространенной формой контроля является открытое занятие. Оно проводится в конце первого полугодия и в конце второго, что позволяет сравнивать результаты и сделать заключение об эффективности программы.

В процессе обучения применяются различные методы диагностики результативности образовательного процесса.

Диагностика уровня обученности производится системно (начало года, середина, конец года) в содружестве педагога дополнительного образования и педагога — психолога.

В начале первого этапа обучения проводится «срезовая диагностика музыкальных способностей и гимнастических навыков» (см. Приложение №1). Данные заносятся в общую таблицу и в результате получаем количественные показатели диагностируемых способностей и наблюдаемых качеств каждого обучающегося.

На стартовом уровне обучения используется метод наблюдения, т.е. педагог заранее формулирует, что именно он хочет наблюдать у детей, затем все параметры выносятся на разработанную шкалу, и в результате получаем количественные показатели наблюдаемого качества у каждого ребенка.

На базовом и продвинутом уровнях обучения наиболее приемлем метод тестирования достижений. (см. Приложение №2).

На основании полученных данных проводится самокоррекция программы с целью достижения ее максимального эффекта.

2.5. Методические материалы

В основу программы заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

- 1) *нравственность* – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
- 2) *волевые проявления* – смелость, решительность, настойчивость и др.;
- 3) *отношение к труду* – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
- 4) *эстетика* – ощущения и оценка красоты движений, поз;
- 5) *здоровый образ жизни* – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
- 6) *мировоззрение* – высокий уровень знаний и убеждений.

Реализация программы возможна на основе следующих принципов:

- *воспитывающего обучения* (воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности),

- *сознательности и активности* (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности),

- *доступности и индивидуализации* (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), *наглядности* (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия),

- *прочности и прогрессирования* (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований).

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки.

Упражнения с предметами - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связаны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей.

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

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

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

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

Процесс обучения упражнениям художественной гимнастики условно можно разделить на три этапа: I этап – начальное обучение новым упражнениям; II этап – углубленное разучивание; III этап – закрепление упражнений.

Обучение на I этапе направлено на создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают сведения о характере музыки; о форме упражнений соответствующих данной музыки, прослушивание музыкального произведения.

На II этапе обучения дети овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. На этом этапе обучения происходит овладение основным движениям во взаимосвязи с музыкой.

III этап обучения направлен на закрепление движений во взаимосвязи с музыкой. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений, выполнения упражнений под музыку.

Основной формой организации учебной работы в художественной гимнастике является занятие. Для занятия характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий. Образовательная программа предполагает групповую, коллективную и фронтальную форму занятий.

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения должно иметь три части - подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть - занимающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

Основная часть - решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики.

Заключительная часть - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

В каждом отдельном занятии художественной гимнастики решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Конечный результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи.

2.6. Рабочая программа

(составляется ежегодно) вынесено в отдельный документ

2.7. Список литературы

Литература для педагога

1. Аганянц, Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей/ Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов – М.: 2002.
2. Акрушенко, А.В. Психология развития и возрастная психология/ А.В. Акрушенко – М.: Эксмо, 2006.
3. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития/ И. А. Аршавский - М.: 2001.
4. Аулик, И.В. Детская спортивная медицина/ И.В. Аулик - М.: 2002.
5. Бальсевич, В.К. Как понять школьника?//Физическая культура и спорт. - 2000. - №1.
6. Батышев, А.С. Практическая педагогика для начинающих преподавателей/ А.С. Батышев. – М.: Ассоциация Профессиональное образование, 2003.
7. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта/ Я.С. Вайнбаум. – М.: АСАДЕМА, 2002.
8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю.В. Верхошанский – М.: 2004.
9. Волков, В.М. Спортивный отбор/ В.М. Волков, В.П. Филин – М.: Физическая культура и спорт, 2003.
10. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юных спортсменов/Л.В. Волков – К.: Здоровье, 2008.
11. Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека И.В. Гайворонский. – М.: Академия, 2008.
12. Говорова, Л.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике/ Л.А. Говорова, А.В. Плешкань – М.: 2010.
13. Дубровский, В.И. Биомеханика: учебное пособие для высших и средних учебных заведений/ В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. - М.: Владос-пресс, 2003.
14. Жукаускаене, Р. Особенности работы учителя с детьми 1-2 классов // Здоровье школьника. -2011. -№7.
15. Журавин, М. Л. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М. Л. Журавин, Н.К. Меньшикова.-4-е изд., испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2006.
16. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/ В.М, Зациорский. – М.: Советский спорт, 2008.

17. Иваницкий, М.Ф. Анатомия Человека/ М.Ф Иваницкий – М.: Физкультура и Спорт, 2003.
18. Карпенко, Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой/ Л.А. Карпенко, И.А. Виннер – М.: 2010.
19. Кечеджиева, Л. Обучение детей художественной гимнастике/ Л. Кечеджиева - М-София: Физкультура и спорт, 2001.
20. Койнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Э.Б Койнова – М.: ИНФА, 2007.
21. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика/ Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2011.
22. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Ю.Ф Курамшин – М.: Советский спорт, 2003.
23. Лисицкая, Т. Хореография в гимнастике/ Т. Лисицкая – М.: Физическая культура и спорт, 2000.
24. Мартовский, А.Н. Гимнастика в школе/ А.Н. Мартовский - М.: Физкультура и спорт, 2004.
25. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л.П. Матвеев – М.: Физическая культура и спорт 2007.
26. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество/ В.С Мухина - М.: Академия 2001.
27. Нимеровский, В.М. Физкультурный инвентарь в системе дополнительного образовательного учреждения, школы и высших учебных заведений/ В.М. Нимеровский - П.: 2006.
28. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для вузов/ Л.Ф Обухова — М.: Высшее образование; МГППУ 2006.
29. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин – М.: физкультура и спорт, 2002.
30. Платонов, В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов/ В.Н. Платонов – М.: Физкультура и спорт, 2006.
31. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ В.Н Платонов – М.: Советский спорт, 2005.
32. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта/ А.В. Родионов - М.: Мир, 2004.
33. Санин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков/ М.Р. Санин, З.Г. Брыскина. – М.: Академия, 2002.
34. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты/ Л.А. Семенов - М.: Советский спорт, 2005.
35. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта/ В.М. Смирнов. – М.: Владос Пресс, 2001.
36. Солодков, А.С. Сологуб Е.Б. Физиология человека/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спор, 2008.
37. Сорокоумова, Е.А. Возрастная психология/ Е.А. Сорокоумова.- СПб.: Питер 2009.
38. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка/ Э.Я. Степаненкова – М.: АCADEMA, 2006.

39. Филиппович, В. И. Теория и методика гимнастики/ В.И. Филиппович - М.: Прсвещение, 2001.
40. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия 2003.
41. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена/ А.Г Хрипкова – М.: Просвещение 2001.
42. Чикуров, В.И. Гибкость// Физическая культура и спорт. -2008. -№6.

Источник: <http://5fan.ru/wievjob.php?id=362>

Литература для детей

1. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости/ М.Дж. Алтер – К.: Олимпийская литература, 2002.
2. Баршай, В.М. Гимнастика/ В.М. Баршай. – М.: Феникс 2009.
3. 3.Броненко, В.А. Здоровье и физическая культура/ В.А. Броненко. – М.: Альфа-М, 2003.
4. Васютин, Н. А. Выступают юные гимнасты: Научно-популярная литература/ Н. А. Васютин. - М.: Детская литература,2000.
5. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика/ Л.А. Карпенко – М.: 2003.
6. Портнов, Ю.М. Художественная гимнастика/ Ю.М. Портнов - М.: Физкультура и спорт, 2008.
7. Родиченко, В.С. Олимпизм, олимпийское движение, олимпийские игры (история и современность)/ В.С. Родиченко – М.: Советский спорт, 2009.
8. 8.Родиченко, В.С. Твой олимпийский учебник/ В.С. Родиченко – М.: физкультура и спорт, 2011. – Самусев, Р.П. Атлас анатомии человека/ Р.П. Самусев – М.: Оникс 21 век. Мир и образование, 2003.

**СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Результаты программы	1	2	3	4	5	6
Направление Диагностики	Теоретические и практические ЗУН	Возрастные характеристики обучающихся	Параметры диагностики	Методы диагностики	Контрольные мероприятия, методики	
		7 - 8 лет - 8 - 9 лет	<p>Прослушав теоретический курс и овладев практическими навыками</p> <p>1-го года обучения, обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития художественной гимнастики; - правила поведения в зале; - методику выполнения изучаемых движений на середине зала; - названия предметов художественной гимнастики. <p>должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заниматься самостоятельно утренней гимнастикой; 	Наблюдение, анкетирование, опрос	Анкетирование Тестирование по основам	

			<ul style="list-style-type: none"> - выполнять простейшие строевые упражнения; - выполнять простые танцевальные шаги; - выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики; - выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики; - распознавать характер музыкального произведения. 		
--	--	--	--	--	--

	<p>I. Теоретические и практические ЗУН</p>	<p>9-10 лет- 10-11 лет</p>	<p>Прослушав теоретический курс и овладев практическими навыками 2-го года обучения, обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – приемы расслабления; – элементарные сведения об организме человека; – правила здорового питания; <p>должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – контролировать свое самочувствие; – выполнять движения под музыку; – выполнять танцевальные шаги; – выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики; – согласованно выполнять двигательные действия; – выполнять вспомогательные упражнения ³ художественной гимнастики. 	
--	--	--------------------------------	--	--

	<p>11 - 12 лет - 13-14 лет</p>	<p>Прослушав теоретический курс и овладев практическими навыками 3-го года обучения, обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – приемы оказания первой помощи; – приемы самоконтроля за физическим состоянием; – правила личной гигиены; – приемы самоанализа; <p>должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – четко выполнять базовые элементы; – четко выполнять специальные элементы; – выполнять соревновательные упражнения; – выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение; – распознавать ритм, темп и характер музыкального 	<p>Наблюдение, тестирование, анкетирование, опрос, анализ творческих работ, тесты достижений</p> <p>«</p>	<p>Тестирование и обработки</p>
--	------------------------------------	---	---	---------------------------------

				<p>Анализ творческой деятельности; участие в областных, Всероссийских и Международных конкурсах; метод наблюдения; метод экспертных оценок</p>	<p>Создание самостоятельных творческих работ:тематических, и пр.; практическая работа по всем разделам ... по годам обучения. конкурсные по годам обучения.</p>
Обучающиеся всех возрастов	Личностные достижения учащихся в процессе усвоения предметной программы			<p>Тестирование, наблюдения</p>	<p>методика «Солнечная система» Методика «Самооценка»</p>
		1. Самооценка (отношение к себе)			
		7 – 13 лет			

	<p>II. Практическая творческая деятельность учащихся</p>	<p>7 – 13 лет</p>	<p>2. Творческие способности</p>	<p>Тестирование, конкурсные и творческие мероприятия, экспертных оценок и другие методы</p>	<p>Контрольный список характеристик креативной личности Тест креативности «Использование предмета», анкета для педагогов</p>
	<p>I. Особенности личностной сферы</p>	<p>7 – 13 лет</p>	<p>1. Самоотношение личности</p>	<p>Тестирование,</p>	<p>Методика определения самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн) «Оценка самоотношения личности» (по В.В. Столину), тест «Дом, дерево, человек», «Несуществующее животное»</p>

				Тест вербальной креативности, анкета для педагогов
		2. Творческие способности	Тестирование,	Опросник САН «Социометрия», анкета «Наши отношения», анкета «Сплоченность коллектива»
	7 – 13 лет 7 – 13 лет	1. Удовлетворенность отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплоченность	Социометрические и референтометрические методы; наблюдение; проективные методики	«Социометрия», «Оценка психологического климата коллектива», методика «Незаконченные предложения», методика измерения уровня тревожности
		1. Удовлетворенность отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплоченность	Социометрические и референтометрические методы; наблюдение; проективные методики	Тест «Коммуникативные и организаторские способности»
		2. Коммуникативные навыки	Методы наблюдения, анкетирования, тестирование	
		II. Особенности личности в		

	системе социальных отношений	7 – 13 лет 7 – 13 лет 7 – 13 лет	Потребность в продуктивном проведении досуга	Анкетирование	Анкета (адаптированная) «Я и мое свободное время»
			Потребность в продуктивном проведении досуга	Анкетирование	Анкета «Я и мое свободное время»
	I.Самоорганизац ия свободного времени	7 – 13 лет	Потребность в продуктивном проведении досуга	Анкетирование	

Приложение №1

1. Общая физическая подготовка - повышение общей дееспособности , прыжковые упражнения, акробатика.

3 балла – не может показать заранее показанные упражнения

4 балла – допускает незначительные ошибки

5 баллов – повторяет без ошибок точно.

2. Упражнения с предметами – упражнения с мячом обручем, скакалкой. (Приложение №3)

3 балла – не может показать выученное упражнение

4 балла – частично, образно передает настроение упражнения

5 баллов – полное владение предметами.

3. Пластичность, гибкость - искусство владения своим телом в естественных условиях. (Приложение №4)

3 балла – недостаточно согласованы движения и жесты

4 балла – движения недостаточно изящны

5 баллов – согласованность ритмических движений тела

4. Музыкально-ритмическая подготовка - освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев;

- освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальных способностей.

3 балла – при танцевальной импровизации используют только разученные движения

4 балла – частично вносит изменения в разученные движения

5 баллов – придумывает совершенно новые движения

Приложение №3

Характеристика действий с предметами и методика обучения им на занятиях по художественной гимнастике

Для эффективного использования действий с предметами как составной части двигательной деятельности детей старшего возраста необходимо, прежде всего, знание содержания и структуры, доступных детям приемов, способов владения мячом, скакалкой, обручем и особенностей их формирования.

Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой, что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр 8 - 12 см.).

Прокат по рукам.

И. п. - о. с., руки вперед, мяч на ладонях.

1-2 - подъем рук вверх на 45 градусов прокат мяча к груди,

3-4 - опустить руки вниз на 90 градусов прокат мяча к ладоням. Руки прямые при прокате.

Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.

И. п. - о. с., опустить руки вниз вперед, мяч на ладонях.

1-2 - бросок мяча вверх,

3-4 - ловля двумя руками. Руки прямые при выполнении движений.

Броски мяча над головой по дуге.

И. п. - полуприсед, руки в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони, туловище слегка наклонено вправо.

1 - выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броском мяча над головой,

2 - левой рукой, слегка поднимаемой вверх, встречают мяч и приняв его кончиками пальцев, передают на ладонь, опускаясь в сторону- вниз, туловище слегка наклоняют влево, полуприсед.

Броски под руку.

И. п. - левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону.

1 - дугой книзу мах правой рукой влево- вперед с броском мяча под левую руку,

2 - поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу. Ноги слегка пружинят.

Отбивание мяча двумя руками..

И. п. - мяч лежит на ладонях, руки вперед, полуприсед.

1 - руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз,

2 - руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу,

3 - при полете мяча вверх поймать двумя руками с боков,

4 - счет 2, 5 - счет 3, и т. д.

Отбивание одной рукой.

Также как двумя руками, можно перед телом, сбоку, вертикально полу.

И. п. - руки в стороны, мяч на правой ладони.

1-3 - бросив мяч к полу справа в боковой плоскости, три отбива правой рукой, 4 - поймать мяч на ладонь правой снизу.

Упражнение со скакалкой.

Упражнения способствуют развитию физических качеств – ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

Махи и круги в лицевой плоскости.

И. п. - руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1 - мах скакалкой влево,

- 2 - мах вправо,
- 3 - махом влево передать скакалку в левую руку,
- 4 - держать,
- 5-8 - повторить упражнение другой рукой.

Круги и махи в боковой плоскости.

- И. п.- правая рука (со скакалкой сложенной вдвое) вперед, левая в сторону. 1 - слегка пружиня и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа,
- 2 - повторить движение в обратном направлении,
 - 3 - сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад,
 - 4 - мах назад,
 - 5-8 - повторить движение в обратном порядке. То же с другой руки.

Круги в горизонтальной плоскости.

- И. п.- руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.
- 1-3 - поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью),
 - 4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево,
 - 5-8 - то же вправо.

Прыжки с одной ноги на другую.

- И. п. - скакалка сзади, концы ее в обеих руках.
- 1 - вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад,
 - 2 - шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног на счет 1- 2 - выполняется за одно вращение скакалки.

И. п. - скакалка впереди, концы в обеих руках. Прыжки толчком правой на левую, вращая скакалку назад.

Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).

И. п.- скакалка сзади, концы в обеих руках. Прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад.

Упражнения с обручем.

Прекрасное средство для развития координации, быстрота, увеличивают силу для, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

Повороты обруча вертикальные.

И. п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, порот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево,

3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо, и. п.

5-8 - то же, что на счет 1-4, в другую сторону.

Повороты в горизонтальной плоскости.

И. п. - руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо и налево до скрещивания рук.

Броски обруча двумя руками.

И. п. - руки вперед - кверху, хват обруча снаружи (с боков).

1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед-кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок,

3-4 - приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

Вращение обруча на полу.

И. п. - обруч вертикально справа в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) начать вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.

Перекат обруча.

И. п. - левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,

2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

Прыжки толчком двух ног обруч вперед.

И. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

Прыжки толчком двух ног, вращая обруч вперед назад.

Приложение № 4

Для определения уровня развития гибкости нами использовались следующие тесты:

Тест 1. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон производится на устойчивой гимнастической скамейке. Выполняется наклон вперед – вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Результат измеряется по расстоянию от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки. Учитывается зафиксированный результат в сантиметрах.

Тест 2. Разгибание в коленных суставах. Выполняется упор сидя сзади. Необходимо максимально выпрямить колени, стопы согнуть (взять на себя). Держать 3 секунды. Измеряется расстояние от пола до пяток в сантиметрах.

Тест 3. Перевод палки. Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измеряется расстояние в сантиметрах между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.

Тест 4. Прогибание назад в упоре лежа на бедрах. Испытуемый лежа на животе прогибается назад в упоре на руки. Максимально приблизить затылок к ягодицам. Удерживать 3 секунды. Оценивается расстояние от головы до пола. Измеряется в сантиметрах (см).

Тест 5. Мост. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вверх. Испытуемый выполняет мост с максимальным прогибанием. Измеряется расстояние от пяток до конца третьего пальца рук. Измеряется в сантиметрах (см).

Тест 6. Поперечный шпагат. Выполняется поперечный шпагат. Измеряется расстояние в сантиметрах от пола до симфиза. Педагогический эксперимент проводился с целью подтверждения поставленной в работе гипотезы. Результаты эксперимента были подведены с помощью математической обработки (вычисление средней арифметической величины).