

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия – Алания  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Республиканский дворец детского творчества имени Билара Емазаевича Кабалоева»

«СОГЛАСОВАНО»

Методическим советом  
РДДТ  
Протокол № 1  
от «18» 08 2024г.

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом  
РДДТ  
Протокол № 1  
от «18» 08 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор РДДТ  
И. Э. Качмазов  
Приказ № 1  
от «18» 08 2024г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «Грация»

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Уровень образования: базовый

Возраст обучающихся 9-12 лет

Срок реализации – 2 года

Составители:


Сокаева Галина Вячеславовна,

Гудиева Юлианна Казбековна

педагоги дополнительного образования РДДТ

г. Владикавказ, 2024г.


Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете РДДТ.

Педагог дополнительного образования  Соколова И.В.  
(подпись) (ФИО)

Зав. отделом  Трушина  
(подпись) (ФИО)

Зам. директора \_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО)

« 20 » 08 2024г.

Зам. директора - А. В. - Дожонова А. Ч.  
Зав. ТМО  - Соколова И. В.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| I Паспорт программы.....  | 4  |
| II. Пояснительная записка .....                                   | 7  |
| III.Содержание дополнительной общеобразовательной Программы ..... | 10 |
| IV. Планируемые результаты реализации Программы.....              | 16 |
| V.Формы контроля и оценочные материалы .....                      | 17 |
| VI. Методические материалы .....                                  | 18 |
| VII.Условия реализации Программы .....                            | 19 |
| VIII. Календарный учебный график .....                            | 20 |
| IX.Рабочая программа воспитания.....                              | 21 |
| X. Информационное обеспечение программы.....                      | 23 |

## I. Паспорт программы

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Полное наименование программы | Дополнительная общеобразовательная программа «Грация»  |
| Разработчик программы -       | Сокаева Галина Вячеславовна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Мастер спорта СССР, Заслуженный работник физической культуры и спорта РСО-А, Почетный работник общего образования РФ;<br>Гудиева Юлианна Казбековна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Мастер спорта России, Заслуженный работник физической культуры и спорта РСО-А, Почетный работник общего образования РФ.  |
| Организация - исполнитель     | Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Республиканский дворец детского творчества имени Билара Емазаевича Кабалоева» Республики Северная Осетия – Алания.   |
| Адрес                         | РСО-Алания, 362040, г. Владикавказ, ул. Ленина, 4, тел.: 8(8672) 29-00-51<br>E-mail: <a href="http://rddt15.ru">http://rddt15.ru</a>   |
| Где реализуется Программа     | Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Республиканский дворец детского творчества имени Билара Емазаевича Кабалоева» Республики Северная Осетия – Алания.   |
| Возраст обучающихся           | 9-12 лет   |
| Срок реализации программы     | 2 года   |
| Год разработки программы      | 1994 год   |
| Год обновления программы      | 2024 год   |
| Социальный статус             | Дети республики  |
| Направленность программы      | физкультурно-спортивная  |
| Уровень освоения программы    | базовый  |
| Аннотация к программе         | <p>Программа «Грация» по художественной гимнастике рассчитана на 2 года обучения для детей 9-12 лет и предусматривает постепенное усложнение с учетом возраста обучающихся. Первый год обучения имеет 320 часов, второй год обучения программа имеет 320 часов. Направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности обучающихся.</p> <p>Актуальностью программы является поддержание и активизация потребности двигательной активности с помощью средств физической культуры, в том числе, художественной гимнастики.</p> <p>Новизна Программы заключается в индивидуальном подходе ко всем обучающимся, многолетний опыт работы педагогов, позволяет подготовить в неспециализированном учреждении спортсменок – разрядниц, призеров республиканских и межрегиональных соревнований.</p> |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
|                             | <p>Освоение образовательного материала данной программы в полном объеме создает основу для личностного и профессионального самоопределения обучающихся, для возможно дальнейшего выбора ими творческой сферы деятельности.</p>  |
| <p>Цель программы</p>       | <p>Цель - создать условия и прочную основу для укрепления здоровья обучающихся с помощью упражнений художественной гимнастики; расширять двигательные возможности, с компенсацией дефицита двигательной активности детей и подростков.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у обучающихся потребностей здорового образа жизни;</li> <li>- развитие познавательного интереса в области спорта и художественной гимнастики;</li> <li>- приобретение знания о правилах техники безопасности на занятиях гимнастикой;</li> <li>- создание системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.</li> </ul> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие и совершенствование физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;</li> <li>- развитие и совершенствование специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.</li> <li>- развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга;</li> <li>- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.</li> </ul> <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;</li> <li>- приобретение опыта выступления на официальных соревнованиях (республиканских, междугородних, межрегиональных) и выполнение нормативных требований ЕВСК (3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 спортивный разряд).</li> </ul> |
| <p>Ожидаемые результаты</p> | <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- у обучающихся сформируется потребность к здоровому образу жизни;</li> <li>- появится познавательный интерес в области спорта и художественной гимнастики;</li> <li>- ознакомятся с правилами техники безопасности на</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>занятиях гимнастикой;</p> <p>-будет сформирована система специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <p>-будут развиты и усовершенствованы физические качества гимнасток: сила, гибкость, координация, прыгучесть, быстрота, равновесие и выносливость;</p> <p>- будут развиты и усовершенствованы специальные эстетические качества: музыкальность, танцевальность, выразительность и артистизм;</p> <p>-будет развит интерес к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга;</p> <p>-разовьются морально-волевые и нравственно-эстетические качества.</p> <p><i>Личностные:</i></p> <p>-воспитается дисциплинированность, аккуратность и старательность;</p> <p>- будет приобретен опыт выступлений на официальных соревнованиях (республиканских, междугородних, межрегиональных), выполнят нормативные требования ЕВСК (3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 спортивный разряд).</p> |
|--|---|

## II. Пояснительная записка

Художественная гимнастика один из самых зрелищных видов спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки приобретаются специальные знания, воспитываются нравственно-волевые качества.

Художественная гимнастика - это вид спорта, в котором соревнуются в выполнении под музыку комбинаций состоящих из различных пластичных и динамичных, гимнастических и танцевальных упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него. Современная программа соревнований включает многоборье (пять упражнений с предметами), групповые упражнения, дуэты и трио с предметами и без него. Богатство и разнообразие упражнений художественной гимнастики формируют понятия о красоте тела, воспитывают вкус, музыкальность.

Художественная гимнастика - одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по художественной гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности обучающихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по художественной гимнастике формирует, также, общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные.

Программа данного курса создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

Для того, чтобы работа была эффективной, необходима определенная теоретическая и методическая база, которой и является настоящая программа «Грация» по работе с детьми 9-12 лет, творческого объединения «Художественная гимнастика».

### **Актуальность программы**

Движение является одним, из основных условий жизнедеятельности организма, вместе с тем, к периоду полового созревания потребность в двигательной активности резко снижается. Поэтому стоит очень важная задача - поддерживать и активизировать эту потребность с помощью средств физической культуры, в том числе, художественной гимнастики. В школьную программу по гимнастике включены упражнения всех групп основной гимнастики (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами, прикладные упражнения, прыжки простые и опорные, акробатические упражнения), таким образом, курс художественной гимнастики для обучающихся раскрывает темы, не изучаемые на уроках физической культуры.

В подростковом возрасте продолжается морфофункциональное созревание различных органов и систем. Совершенствуется нейронная организация коры больших полушарий в особенности ассоциативных областей коры, играющих важнейшую роль в осуществлении психофизиологических функций. Яркий эмоциональный окрас движений

художественной гимнастики в сочетании с музыкальным сопровождением благотворно влияет на психическое состояние занимающихся. Различные ассоциативные представления, лежащие в основе большинства гимнастических движений, позволяют развивать творческое мышление.

### **Новизна Программы**

Занятия по данной Программе направлены на индивидуальный подход ко всем обучающимся, многолетний опыт работы педагогов, позволяет подготовить в неспециализированном учреждении спортсменок – разрядниц, призеров республиканских и межрегиональных соревнований.

### **Педагогическая целесообразность**

1. Данная программа дает «зеленый свет» для занятий художественной гимнастикой всем желающим детям, без отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

2. Поэтапное освоение программы осуществляется с учетом возрастных и психофизических возможностей детей.

3. Программой предусмотрено участие обучающихся в сквозных программах Республиканского дворца детского творчества и привлечение детей к учебно-исследовательской деятельности.

4. Программный материал отвечает потребностям физического воспитания детей.

6. Программа знакомит детей с основами физической культуры, даёт базовый объём знаний, умений и навыков социального, и психологического содержания. У них развивается координация, сообразительность, наблюдательность. Поэтому данная программа ориентирована на формирование умений и практических навыков.

7. Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по системе базовой подготовки.

**Цель** - создать условия и прочную основу для укрепления здоровья обучающихся с помощью упражнений художественной гимнастики; расширять двигательные возможности, с компенсацией дефицита двигательной активности детей и подростков.

### **Задачи:**

#### *Предметные:*

- формирование у обучающихся потребностей здорового образа жизни;
- развитие познавательного интереса в области спорта и художественной гимнастики;
- приобретение знания о правилах техники безопасности на занятиях гимнастикой;
- создание системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.



### *Метапредметные:*

- развитие и совершенствование физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- развитие и совершенствование специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.
- развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга;
- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

### *Личностные:*

- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- приобретение опыта выступления на официальных соревнованиях (республиканских, междугородних, межрегиональных) и выполнение нормативных требований ЕВСК (3спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 спортивный разряд).

### **Объем и уровень программы**

Полный курс обучения детей по этой программе составляет 2 года , 640 часов.

1. 1-й год обучения - УТ(1) - учебно-тренировочная группа, принимаются девочки прошедшие обучение по программе «Ласточка».

2. 2-й год обучения - УТ (2) - учебно-тренировочная группа, принимаются девочки прошедшие обучение по программе «Ласточка».

**Форма обучения:** очная, групповая.

**Форма проведения занятий:** комбинированная, практическая, мастер- класс, соревнования, сдача контрольных нормативов (аттестация) и иные.

**Уровень:** базовый.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

**Форма реализации образовательного процесса:** традиционная.

**Срок освоения программы:** 2 года

### **Режим занятий**

| Группа                             | Год обучения | Возраст об-ся | Кол-во об-ся в группе | Кол-во занятий в неделю | Часы в неделю | В месяц | Кол-во часов в год | Срок освоения прог-мы |
|------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------------------|---------------|---------|--------------------|-----------------------|
| УТ-1                               | 1-й          | 9-10          | 10-15                 | 4                       | 8             | 32      | 320                | 10месяцев             |
| УТ-2                               | 2-й          | 11-12         | 10                    | 4                       | 8             | 32      | 320                | 10месяцев             |
| <b>Общий объем часов программы</b> |              |               |                       |                         |               |         | <b>640</b>         | <b>2года</b>          |

Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Допуском к занятию детей служит медицинская справка о состоянии здоровья, выданная врачебно - физкультурным диспансером.

### III. Содержание дополнительной общеобразовательной Программы

#### Учебный план 1-го года обучения, возраст обучающихся 9-10 лет

| №  | Наименование темы (раздела)                  | Количество часов |          |       | Формы аттестации (контроля)   |
|----|--|------------------|----------|-------|---|
|    |  | Теория           | Практика | Всего |   |
| 1  | Вводное занятие                              | 1                | -        | 1     | Педагогическое наблюдение   |
| 2  | Теоретическая подготовка                     | 7                | -        | 7     | Опрос, беседа   |
| 3  | Общая и специальная физическая подготовка    | -                | 68       | 68    | Педагогическое наблюдение   |
| 4  | Гимнастические упражнения и комплексы        | -                | 69       | 69    | Наблюдение и анализ   |
| 5  | Акробатические упражнения                    | -                | 20       | 20    | Наблюдение и анализ   |
| 6  | Хореографическая подготовка                  | -                | 12       | 12    | Открытые занятия  |
| 7  | Работа с предметами                          | -                | 30       | 30    | Сдача контрольных нормативов  |
| 8  | Спортивные эстафеты<br>Эстафеты с предметами | -                | 15       | 15    | Наблюдение и анализ   |
| 9  | Упражнения классификационной программы       | -                | 60       | 60    | Соревнования  |
| 10 | Участие в показательных выступлениях         | -                | 12       | 12    | Наблюдение и анализ поведения обучающихся во время массовых мероприятий |
| 11 | Сдача контрольных нормативов                 | -                | 6        | 6     | Аттестация  |
| 12 | Участие в соревнованиях                      | -                | 20       | 20    | Соревнования  |
|    | Итого  | 8                | 312      | 320   |   |

#### 3.1 Содержание программы 1-го года обучения

##### 1. Вводное занятие.

Ознакомление с планом работы на предстоящий учебный год. Требования техники безопасности на занятиях. Показательные выступления призеров и победителей республиканских и междугородних соревнований.

##### 2. Теоретическая подготовка.

Основы художественной гимнастики. Правила проведения соревнований, обсуждение постановки показательных и классификационных программ.

Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личной гигиены гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем.

##### 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Закрепление пройденного материала с учетом увеличения физической нагрузки при разминках и совершенствования выполнения упражнений.

Организация самостоятельных тренировок.

Оказание содействия и помощи ребенку в определении гимнастических, акробатических упражнений, хореографических (танцевальных) движений для включения в программу самостоятельной тренировки с учетом коррекции развития основных физических качеств.

В процессе обучения ребенок приобретает навыки выполнения физических упражнений;

- умение подбирать упражнения и составлять из них комплексы для самостоятельных тренировок с учетом коррекции развития своих физических качеств;

- осваивает правильное дыхание при выполнении упражнений.

#### **4. Гимнастические упражнения и комплексы.**

Освоение новых упражнений по видам разминки:

- партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп;

упражнение для растяжки в боковой шпагат;

- упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса;

- боковой шпагат, наклоны в стороны;

- разминка у опоры: растяжка с помощью руки вперед, назад;

- наклон назад из положения стоя ;

- наклон назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок;

- прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» на 45° и 90° (вперед и в сторону).

Упражнения для развития равновесия: обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах;

- равновесие ;

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами: прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами;

- прыжок в позиции «Арабеск»;

- прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега;

- прыжок «шагом» толчком двумя ногами.

Упражнения для развития гибкости: наклон туловища назад в опоре на коленях;

- наклон туловища назад в опоре на животе;

- стойка на предплечьях.

Повороты: обучение поворотам в различных позициях (начинать с вращений всего тела в простейшей позиции).

#### **5. Акробатические упражнения.**

Закрепление выполнения акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- кувырки вперед, в сторону, назад;

- стойка на лопатках;

- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;

- «Мост» и выход из «Моста»;
- переворот боком «Колесо»;
- переворот назад;
- переворот вперед со сменой ног.

Разучивание новых упражнений: «Мост» и вставание из этого положения (дети с хорошей координацией могут осваивать «Мост» в опоре на одной ноге), «Мост» на предплечьях, «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях;

- стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат);
  - переворот боком (дети с хорошей координацией могут осваивать переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья).
- «Нырок».

### **6. Хореографическая подготовка.**

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом;

- шаги галопа;
- «Полька»;

Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки», «Веребочка», цыганский танец, испанский танец, девичий танец, кавказские танцы «Ковырялочка», «Ножницы»;

- разминка у опоры: классический экзерсис.

В процессе обучения дети должны научиться комбинировать различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальный фрагмент.

### **7. Работа с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы).**

Повторение и изучение выполнения вращений со скакалкой, обручем, в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях;

- подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед и назад скакалку и серию высоких прыжков через скакалку ;
- серия прыжков с двойным вращением вперед и назад;
- манипуляции со скакалкой.

Повторение и изучение техники передачи и удержания обруча, мяча,

Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча.

Освоение техники передачи и удержания обруча, мяча;

- освоение движений вращений скакалкой, обручем, в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях;
- освоение техники работы с мячом.
- выполнение серии отбивов мяча от пола;
- освоение многократного вращения обруча на талии.

Выполнение многократного вращения обруча на талии, руке, шее;

- выполнение серии отбивов мяча от пола.

Изучение техники:

- вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»);
- небольших бросков обруча в горизонтальной плоскости;
- бросков с переворачиванием обруча вокруг оси

в полете («Вертушка»);

- вращение обруча на руке и на полу вокруг своей оси («Вертушка»);
- обратный кат обруча по полу;
- переброски мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней ;
- перекатов обруча и мяча по полу;
- переката мяча по двум рукам на грудь ;
- переката мяча с ладони на грудь.

Изучение техники работы с булавами:

- вращения булав (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук вниз, вперед в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости;
- малые броски булав;
- «Мельницы» в горизонтальной и вертикальной плоскостях.

Педагог в процессе занятий с предметами контролирует правильную осанку детей (вертикальное положение тела, развернутые и опущенные плечи, прямые локти и вытянутые стопы).

Фундаментальные и нефундаментальные группы с предметами.

### **8. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами.**

Изучение правил проведения спортивных эстафет.

Выполнение гимнастических и общефизических упражнений в процессе игры.

### **9. Упражнения классификационной программы.**

Комбинации упражнений с предметом из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинации элементов и связок с предметом. Комбинации упражнений с элементами акробатики. Комбинации простых танцевальных форм движений с усложненным композиционным построением.

### **10. Участие в показательных выступлениях**

Участие в соревнованиях.

Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций на открытых и итоговых занятиях.

Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП (аттестация). Участие в соревнованиях по художественной гимнастике с классификационной программой 3 и 2 спортивного разрядов.

## **Учебный план 2-го года обучения**

| № | Наименование темы (раздела)               | Количество часов |          |       | Формы аттестации (контроля)  |
|---|---|------------------|----------|-------|------------------------------|
|   |   | Теория           | Практика | Всего |                              |
| 1 | Вводное занятие                           | 1                | -        | 1     | Педагогическое наблюдение    |
| 2 | Теоретическая подготовка                  | 7                | -        | 7     | Опрос, анкетирование, беседы |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | -                | 80       | 80    | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | Гимнастические упражнения и комплексы     | -                | 80       | 80    | Наблюдение и анализ          |

|    |  |   |     |     |   |
|----|--|---|-----|-----|---|
| 5  | Акробатические упражнения                    | - | 20  | 20  | Наблюдение и анализ                       |
| 6  | Хореографическая подготовка                  | - | 15  | 15  | Открытые занятия                          |
| 7  | Работа с предметами                          | - | 30  | 30  | Сдача контрольных нормативов              |
| 8  | Спортивные эстафеты<br>Эстафеты с предметами | - | 10  | 10  | Наблюдение и анализ                       |
| 9  | Упражнения классификационной программы       | - | 55  | 55  | Соревнования                              |
| 10 | Участие в показательных выступлениях         | - | 8   | 8   | Наблюдение и анализ поведения обучающихся |
| 11 | Сдача контрольных нормативов                 | - | 4   | 4   | Аттестация                                |
| 12 | Участие в соревнованиях                      | - | 10  | 10  | Соревнования                              |
|    | Итого  | 8 | 312 | 320 |   |

## Содержание программы 2-го года обучения

### 1. Вводное занятие.

Ознакомление с планом работы на предстоящий учебный год. Требования техники безопасности на занятиях. Показательные выступления призеров и победителей республиканских и междугородних соревнований.

### 2. Теоретическая подготовка.

Правила проведения соревнований (общие и специальные требования, оценка выступлений), обсуждение постановки показательных и классификационных программ. Формирование групп трудностей в индивидуальной программе. Обсуждение интересных событий в мире гимнастики.

### 3. Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения и комплексы.

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

- общая разминка - формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;
- партерная разминка - упражнения для стоп;
- для укрепления мышц брюшного пресса и спины;
- для развития гибкости позвоночника;
- для укрепления мышц бедер;
- для укрепления мышц рук;
- разминка у опоры - упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов;
- полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминки:

- общая разминка: бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; - приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны;
- шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра;
- упражнения для укрепления голеностопного сустава;
- партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине;
- для мышц брюшного пресса (угол);
- для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп
- для гибкости позвоночника;
- наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед;
- вперед горизонтально;
- наклон назад, стоя на коленях;
- приставные шаги в сторону и «Шене»;
- прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

- наклон туловища назад в опоре на коленях;
- наклон туловища назад в опоре на животе.

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений. Совершенствование выполнения гимнастических упражнений для развития координации, гибкости, прыгучести, равновесия;

- выполнение комбинаций упражнений. Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц. Упражнения партерной разминки и разминки у опоры. Эти упражнения направлены на совершенствование мастерства юных гимнасток. Добавляются парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре.

#### **4. Акробатические упражнения.**

Совершенствование выполнения акробатических упражнений:

- шпагаты;
- «Мост»;
- кувырки вперед, назад, в сторону;
- перевороты боком на одну руку;

Техника изучения:

- перевороты вперед, назад;
- темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу.

Серии и комбинации переворотов.

#### **5. Хореографическая подготовка, сценические постановки.**

Совершенствование выполнения танцевальных элементов и шагов. Комбинации танцевальных упражнений с элементами гимнастики (акробатики). Упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее. Элементы народного и жанрового танцев.

Воспитание музыкальности и выразительности движений.

Выполнение более сложных ритмов в 2-4 такта. Характер музыки, темп, форма музыкальных произведений, динамика. Учет и определение индивидуальных способностей гимнасток при подборе музыкальных произведений для произвольных упражнений. Сценические постановки.

#### **6. Работа с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)**

Закрепление и совершенствование методики выполнения упражнений с предметами: скакалкой, мячом, булавами, обручем.

Изучение техники работы с лентой:

- большие круги лентой в боковой, лицевой плоскостях;
- полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости;
- «Змейка» на полу «Метелочка»;
- «Спираль»;
- «Змейка»;
- большие круги справа - слева «Восьмерка»;
- «Эшапе».

Фундаментальные и нефундаментальные группы. Динамические элементы с вращением (риск).

Выполнение комбинаций гимнастических упражнений с предметами.

#### **7. Упражнения классификационной программы.**

Комбинации упражнений с предметом из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинации элементов и связок с предметом. Комбинации упражнений с элементами акробатики. Комбинации усложненных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением. Классификационные упражнения с предметами и без предметов.

#### **8. Спортивные эстафеты. Эстафеты с предметами.**

Изучение правил проведения спортивных эстафет.

Проведение эстафет в более усложненном варианте.

Выполнение гимнастических и общефизических упражнений в процессе игры.

#### **9. Участие в показательных выступлениях. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.**

Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций на открытых и итоговых занятиях. Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП (аттестация). Участие в соревнованиях по художественной гимнастике с классификационной программой 2-го и 1-го спортивных разрядов.

### **IV. Планируемые результаты реализации Программы**

По окончании обучения по общеобразовательной программе «Грация» обучающиеся приобретут определенные знания и умения.

*Предметные:*

- у обучающихся сформируется потребность к здоровому образу жизни;



- появится познавательный интерес в области спорта и художественной гимнастики;
- ознакомятся с правилами техники безопасности на занятиях гимнастикой;
- будет сформирована система специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

*Метапредметные:*

- будут развиты и усовершенствованы физические качества гимнасток: сила, гибкость, координация, прыгучесть, быстрота, равновесие и выносливость;
- будут развиты и усовершенствованы специальные эстетические качества: музыкальность, танцевальность, выразительность и артистизм;
- будет развит интерес к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга;
- разовьются морально-волевые и нравственно-эстетические качества.

*Личностные:*

- воспитается дисциплинированность, аккуратность и старательность;
- будет приобретен опыт выступлений на официальных соревнованиях (республиканских, междугородних, межрегиональных), выполнят нормативные требования ЕВСК (3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 спортивный разряд).

## **V. Формы контроля и оценочные материалы**

**Источники отслеживания контроля:**

- дополнительная общеобразовательная программа;
- календарно-тематический план работы;
- индивидуальный план работ педагога;
- план на каникулы;
- сценарии развлекательных программ;
- положения о соревнованиях;
- план-конспект итоговых и открытых занятий;
- положения по конкурсам-фестивалям;
- фото и видео материалы;
- отчёты и анализы о проведённых мероприятиях и работе;
- статистическая информация и др.

**Методы контроля:**

- наблюдение;
- анализ;
- беседа;
- анкетирование и опросы;
- тестирование;
- методологические и социологические исследования;
- хронометраж;
- методика ведения отчётной документации и др.

**Методика отслеживания результатов:**

- анализ рабочей документации и проведённых мероприятий;

- мониторинг качества предоставляемых образовательных–воспитательных услуг среди обучающихся и их родителей;
- наблюдение и анализ поведения обучающихся во время массовых мероприятий;
- диагностика уровня воспитанности;
- результаты соревнований и конкурсов;
- отслеживание участия обучающихся в массовых мероприятиях;
- портфолио и т.д.

Формы подведения итогов:

- открытое занятие;
- итоговое занятие;
- соревнования;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (аттестация).

Виды контроля:

Вводный контроль обучающихся проводится в начале учебного года с целью установления фактического уровня физических знаний, умений и навыков по направлению. Диагностические задания.

Текущий контроль – оценка качества освоения обучающимися содержания конкретной образовательной общеобразовательной программы в течение учебного года. Контрольное занятие.

Промежуточный контроль обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагога и обучающихся за результаты образовательного – воспитательного процесса, определения уровня освоения обучающимися ДОП в рамках учебного года. Открытое занятие, аттестация, соревнования.

Итоговый контроль обучающихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам ДОП. Итоговое занятие, аттестация, соревнования.

Комплексная специально-физическая подготовка, может осуществляться в двух формах:

- комплексы ОФП и СФП
- круговая тренировка по ОФП и СФП.

Проводится специально-физическая подготовка в разных частях учебно-тренировочных занятий:

- начале тренировки;
- конце тренировки;
- фрагментами в течение всей тренировки.

*Оценочные материалы см. Приложение №2*

## **VI. Методические материалы**

Программа имеет практико-ориентированную направленность и призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей. Основополагающие принципы программы:

- комплексность - тесная взаимосвязь всех сторон учебного процесса;
- преемственность задач – от простого к сложному;
- вариативность – учет индивидуальных особенностей обучающихся;
- подбор разнообразных средств и методов обучения.

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

Педагогу следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т. е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности.

В программе предлагаются спортивные эстафеты с гимнастическими предметами. Для того чтобы разнообразить занятия, педагоги предлагают детям выполнять творческие задания, психорегулирующие занятия и отвлекающие мероприятия, а также участие в показательных выступлениях на праздничных концертах учреждения и республики.

## VII. Условия реализации Программы

| №                                       | Наименования объектов и средств материально-технического оснащения | Количество  |
|---|--|-------------|
| <b>Помещения</b>                        |  |             |
| 1                                       | Спортивный зал с высоким потолком (14 м)                           | -           |
| 2                                       | Класс для педагогов  | -           |
| 3                                       | Раздевалка   | -           |
| 4                                       | Душевая кабина, санузел  | -           |
| <b>Учебно-практическое оборудование</b> |  |             |
| 1                                       | Гимнастический ковер – 13*13                                       | 1           |
| 2                                       | Гимнастические скамейки  | 10 штук     |
| 3                                       | Гимнастические стенки – 15 пролетов                                | 15 пролетов |
| 4                                       | Гимнастические маты  | 15 штук     |

|                                      |  |                   |
|--------------------------------------|--|-------------------|
|                                      | Хореографический станок  | на 15- 20 человек |
| 5                                    | Зеркала  | 15 пролетов       |
| 6                                    | Обруч гимнастический   | 20 штук           |
| 7                                    | Мяч гимнастический   | 20 штук           |
| 8                                    | Булавы гимнастические  | 20 штук           |
| 9                                    | Скакалка гимнастическая  | 20 штук           |
| 10                                   | Лента гимнастическая   | 20 штук           |
| 11                                   | Аптечка  | 1 набор           |
| <b>Технические средства обучения</b> |  |                   |
| 1                                    | Музыкальный центр  | 1 шт              |
| 2                                    | Микрофон   | 1 шт              |
| 3                                    | Усилитель  | 1 шт              |
| 4                                    | Колонка  | 1 шт              |
| 5                                    | Фортепиано   | 1 шт              |
| 6                                    | Компьютер  | 1 шт              |
| 7                                    | Принтер  | 1 шт              |
| <b>Печатные пособия</b>              |  |                   |
| 1                                    | Общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике | 1 шт              |
| 2                                    | Рабочая программа  | 1 шт              |
| 3                                    | Правила по художественной гимнастике                                       | 1 шт              |
| 4                                    | Наглядное пособие (фото, плакаты, афиши и т.д).                            |                   |
| <b>Экранно-звуковые пособия</b>      |  |                   |
| 1                                    | Аудио и видео записи   |                   |

**Кадровое обеспечение:** Кадровое обеспечение: Для реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы педагог дополнительного образования должен иметь высшее (или среднее профессиональное) профессиональное образование по направлению деятельности.

## VIII. Календарный учебный график

| Год обучения | Срок реализации            | Кол-во академических часов в год | Кол-во ч/нед. | Кол-во занятий в неделю, продолжительность занятия      | Форма контроля                  |
|--------------|----------------------------|----------------------------------|---------------|---|---------------------------------|
| 2-й          | 4.09. __г.-<br>30.07. __г. | 320                              | 8             | 4 раза в неделю по 2 часа или 3 раза в неделю по 3 часа | Входной, текущий, промежуточный |
| 3-й          | 4.09. __г.-<br>30.07. __г. | 320                              | 8             | 4 раза в неделю по 2 часа или 3 раза в неделю по 3 часа | Входной, текущий, промежуточный |

Календарный план работы по годам обучения см. Приложение №5

## **IX. Рабочая программа воспитания**

Воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер (то есть зависят от сочетания тех факторов, которые оказали влияние на конкретного ребенка). Поэтому воспитательный процесс в детском коллективе проходит постоянно, так как формирование у детей нравственных ценностей и ориентиров происходит постоянно, и педагогу не безразлично, где и как в своей будущей жизни выпускники детских объединений и творческих коллективов будут использовать то, чему они научились.

*Приоритетными направлениями в детском коллективе являются:*

- гражданско-патриотическое воспитание,
- работа с одаренными детьми,
- этнокультурное воспитание детей,
- организация культурно-досуговых мероприятий,
- работа с семьей.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга.

**Основной целью** воспитательной работы коллектива является создание условий для самоопределения и социализации детей, формирование у них чувства патриотизма, гражданственности, формирование патриотического сознания, уважение к старшему поколению, к культурному наследию, традициям многонационального народа Кавказа.

### ***Задачи воспитания:***

- развитие личности ребенка;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности;
- уважение к памяти и подвигам Героев Отечества, к старшему поколению;
- использование всевозможных средств для воспитания у детей общей культуры, верности духовным традициям;
- создание в детском коллективе психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие обучающихся и педагогических работников.
- Одной из важных задач является вовлечение родителей в воспитание и социализацию детей.

### **Модуль «Воспитание в детском объединении»**

Активизация и ориентация интересов обучающихся на интеллектуальное, физическое и духовное развитие, воспитание взаимоуважения (взаимопомощи, взаимоотношений, доброго отношения друг к другу, к природе), создание условий для развития активной жизненной позиции, интеллектуального, эстетического, физического, коммуникативного, самовыражения личности учащегося.

Содержание деятельности определяется приоритетными направлениями государственной образовательной политики, особенностями региональной образовательной и культурной политики, интересами, памятными событиями, традициями, государственными и народными праздниками, деятельностью учреждения.

### **Модуль «Ключевые дела Дворца»**

Ключевые дела – это главные традиционные дела РДДТ, комплекс коллективных творческих дел, объединяющих детей, педагогов, родителей, законных представителей ребенка в единый коллектив.

Ключевые дела обеспечивают включенность в них большого числа детей и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему во Дворце.

Реализовывать потенциал событийного воспитания для формирования духовно-нравственных ценностей, укрепления и развития традиций детского объединения и образовательной организации, развития субъектной позиции обучающихся.

#### **Модуль «Работа с родителями (законными представителями) детей**

Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи, Дворца творчества детей и молодежи, детского объединения.

#### **Виды и формы воспитательной работы:**

1. Коллективные формы (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальная композиция, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флэшмобы, батлы.

2. Групповые формы:

- досуговые, развлекательные: тематические вечера, салоны, гостиные;
- игровые программы: конкурсы, квесты, квизы, театрализации, интеллектуальные игры;
- информационно - просветительские познавательного характера: выставки, экскурсии, круглые столы, мастер-классы, тематические программы, агитбригады.

3. Индивидуальные формы: беседы, консультации, наставничество, волонтерство.

## **Х. Информационное обеспечение программы**

### **Основные нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (с изменениями 02.02.2021 г. № 38);
4. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. //Утверждён Распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р;
5. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (р.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
8. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816; Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816;
9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме // утв. Министерством просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02;
10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации / Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020

№ 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития: Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239;

12. Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

13. «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

14. Закон Республики Северная Осетия-Алания от 27 декабря 2013 года N 61-РЗ «Об образовании в Республике Северная Осетия-Алания (с изменениями на 31 января 2022 года);

15. Распоряжение Правительства Республики Северная Осетия – Алания от 25.10.2018 г. «О внедрении целевой модели развития системы дополнительного образования детей Республики Северная Осетия-Алания»;

16. Образовательная программа и учебный план РДДТ;

17. Устав и локальные акты государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Республиканский дворец детского творчества имени Билара Емазаевича Кабалоева».

### **Литература для педагога**

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И., О модели построения многолетней спортивной тренировки в XI г: Метод. рек. – М.: Изд-во В НИИФК, 1989.

2. Архипова Ю.Н., Карпенко Л.А.. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. – СПб.: Изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.

3. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А., Особенности физической подготовки: Метод. рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991.

4. Гавердовский Ю.К.. Не только о программе (о специальной технической подготовке в гимнастике). Гимнастика: Ежегодник. – 1978. вып. 2.

5. Говорова М.А., Плешкань А.В.. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в XI г: Учеб. пособие. – М.: Всерос. фед. Худ. Гим., 2001.

6. Карпенко Л.А.. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся х\г: Учеб. Пособие. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998.

7. Карпенко Л.А.. Урок как важная структурная единица в системе спортивной подготовки занимающихся х\г.: Учеб. Пособие. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1999.



8. Лисицкая Т.С., Сулаков Б.А., Кувшинникова С.А.. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в XI г. Гимнастика: Ежегодник. –1983. вып.2.
9. Приставка М. В.. Теория и методика отбора в XI г.: Метод. рек. – Смоленск: Изд-во СГИФК, 1987.
10. Художественная гимнастика.: Учебник для ИФК. Под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Художественная гимнастика учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. Гос. ком. по физ. кул. и спорту. Федерация XI г. 1991.
12. Художественная гимнастика.: Правила судейства. – ФИЖ – 2017-2020г.
14. Шишманова Ж. Большой путь. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
15. Учебное издание «Работаем по новым стандартам» И.А.Винер М.: «Просвещение» 2011г.

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика - Р-на-Д.,2009г.
2. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений –М.:,2007г.
3. Олимпийский комитет России Твой олимпийский учебник – М.,2019г.
4. Чащина И. Стать собой - М.:,2005г.

### **ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ:**

1. «Центр художественной гимнастики Ирины Винер»  
m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=xsrN\_WVCeIE;
2. инстаграм @centr\_viner
3. Екатерина Пирожкова – @ekaterinapirozhkova\_rg, @pirozhkovaRGtraining  
Телеграм
4. Видео. Обучающие уроки по художественной гимнастике –  
<http://gimnastika-rodniki.jimdo.com>.
5. Информационный портал «Спортсправка» - <http://www/sportspravra.com>.