

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 59 «Перспектива» г. Липецка**

Согласовано
на методическом объединении
классных руководителей, воспитателей и
педагогов дополнительного образования
Протокол №1 от 28.08.2013г.

Утверждаю
приказом от 28.08. 2013 г № 283.
Директор МАОУ СОШ № 59
«Перспектива» г. Липецка
_____ Р.А.Гладышева

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение школьников основам художественной
гимнастики»**

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 7 лет

Автор: педагог дополнительного
образования Носова Н.В.

г. Липецк, 2013

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы- физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Все виды гимнастики направлены на реализацию общей цели физического воспитания, физического совершенствования человека. Роль художественной гимнастики в физическом воспитании учащихся определяется следующими возможностями: широким выбором упражнений, оказывающих, разностороннее воздействие на организм ребенка и решают оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания; осуществляют избирательное воздействие на определенные группы мышц, на развитие различных двигательных способностей. Главная методическая особенность художественной гимнастики заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им. Это способствует эстетическому воспитанию, развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой. В процессе занятий художественной гимнастикой, большое внимание уделяется развитию творческих способностей, которые осуществляются в подвижных и музыкальных играх, в самостоятельном составлении детьми разнообразных упражнений.

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

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

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающегося.

Теоретическая часть программы содержит перечень знаний, которые должны получить учащиеся в процессе обучения.

В практическую часть программы входит перечень умений и навыков, упражнений, движений и композиций.

Цели программы:

1. Физическое совершенствование, формирование системы нравственных ценностей.
2. Формирование творческой личности.
3. Формирование танцевальной культуры.
4. Эстетическое воспитание средствами художественной гимнастики.

Задачи программы:

1. Вовлекать максимальное количество учащихся в систематическое занятие спортом, выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;
2. Формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни, осуществлять всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся;
3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
5. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10

Основные принципы:

При работе над программным материалом следует опираться на следующие основные принципы:

1. Целенаправленность учебного процесса.
2. Систематичность и регулярность занятий.
3. Постепенность в развитии данных учащихся.
4. Строгая последовательность в овладении техникой упражнений.

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия. Для решения задач программы по художественной гимнастике необходимо использовать разнообразные **методы и приемы:**

- **словесный** - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;

- **наглядный** - показ тренера и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);

- **практический** - целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), упрощенного и усложненного упражнения (у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные

компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- **физической помощи** - тренера, соученицы, тренажера (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);

- **ориентировочной помощи** - зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);

- **идеомоторный** - представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);

- **музыкальный** - выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты (позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц).

Возраст детей: данная программа рассчитана для детей от 7 до 16 лет.

Сроки реализации программы: 7 лет. Группа начальной подготовки и спортивно – оздоровительной направленности – 2 года, учебно-тренировочная группа – 5 лет.

Группа начальной подготовки и спортивно – оздоровительной направленности (СОГ) 1 года обучения – 1 классы.

Группа начальной подготовки и спортивно – оздоровительной направленности 2 года обучения – 2 классы.

Учебно-тренировочная группа (УТ) 1 года обучения – 3,4 классы.

Учебно-тренировочная группа 2 года обучения – 5,6 классы.

Учебно-тренировочная группа 3,4,5 годов обучения – 7,8,9 классы

Формы и режим занятий.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная.

Занятия по 45 минут с перерывом на отдых не менее 5 минут.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Ожидаемые результаты - контрольные нормативы.

Способы проверки: подведение итогов проводится в форме проведения контрольных (промежуточных), контрольно-переводных нормативов

К концу первого этапа обучения (группы СОГ) учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по художественной гимнастике.

К концу первого этапа обучения (группы СОГ) учащиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями группы СОГ.

К концу второго этапа обучения (группы НП) учащиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях;
- историю развития художественной гимнастики как вида спорта, знаменитых гимнасток;
- значимость посещения объединения художественной гимнастики для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни.

К концу второго этапа обучения (группы НП) учащиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями групп НП;
- элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости.

К концу третьего этапа обучения (группы УТ) учащиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях;
- терминологию художественной гимнастики;
- самоконтроль спортсмена (контролировать свое состояние на тренировках; своевременно ставить в известность своего тренера-преподавателя);

К концу третьего этапа обучения (группы УТ) учащиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях;
- выполнять контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями групп УТ;
- комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия;

Формы подведения итогов – контрольно-переводные нормативы, участие в фестивалях и концертах.

Учебно-тематический план

группы начальной подготовки 1 года обучения и спортивно – оздоровительной направленности.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Теоретическая подготовка	4	2	2
3	Общая и специальная физическая подготовка	40	2	38
4	Основные упражнения художественной гимнастики	20	2	18
5	Технико-тактическая подготовка	2	1	1
6	Контрольно-переводные испытания	2	-	2
7	Восстановительные мероприятия	3	1	2
	Общее количество часов	72		

Учебно-тематический план

группы начальной подготовки 2 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	20	2	18
3	Основные упражнения художественной гимнастики	40	2	38
4	Технико-тактическая подготовка	2	1	1
5	Теоретическая подготовка	4	2	2
6	Контрольно-переводные испытания	2	-	2
7	Восстановительные мероприятия	3	1	2
	Общее количество часов	72		

Учебно-тематический план
учебно-тренировочных групп 1 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	20	2	18
3	Основные упражнения художественной гимнастики	36	1	35
4	Технико-тактическая подготовка	39	2	37
5	Теоретическая подготовка	6	2	4
6	Контрольно-переводные испытания	2	-	2
7	Зачетная композиция	2	-	2
8	Восстановительные мероприятия	2	-	2
	Общее количество часов	108		

Учебно-тематический план
учебно-тренировочных групп 2 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	20	2	18
3	Основные упражнения художественной гимнастики	30	-	30
4	Технико-тактическая подготовка	44	4	40
5	Теоретическая подготовка	4	1	3
6	Контрольно-переводные испытания	3	-	3
7	Зачетная композиция	4	-	4
8	Восстановительные мероприятия	2	-	2
	Общее количество часов	108		3

Учебно – тематический план
учебно - тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9
3	Основные упражнения художественной гимнастики	25	1	24
4	Технико-тактическая подготовка	50	4	46
5	Теоретическая подготовка	4	2	2
6	Контрольно-переводные испытания	6	-	6
7	Зачетные композиции	8	-	8
8	Восстановительные мероприятия	4	-	4
	Общее количество часов	108		

Содержание изучаемого курса

группы начальной подготовки 1 года обучения и спортивно – оздоровительной направленности.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки учащихся
1 1.1	Вводное занятие Художественная гимнастика в системе физ. воспитания	1	Значение художественной гимнастики в системе физического воспитания.	Иметь представление о художественной гимнастике и работе кружка.
2 2.1 2.2 2.3	Теоретические занятия Гигиенические основы Инвентарь и уход за ним Основы музыкальной грамоты	1 1 2	Гигиена занятия, одежды, обуви. Знакомство с предметами, правила пользования, уход и хранение. Прослушивание музыкальных произведений, определение темпа произведения.	Соблюдение учащимися гигиены. Умение слышать произведения.
3 3.1 3.2 3.3 3.4 3.5 3.6	Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Разновидности бега. Общеразвивающие упражнения. Акробатические элементы. Общая физическая подготовка.	1 1 2 20 8 8	На носках, пятках, внешней и внутренней стопе. Обычный бег, с ускорением, змейкой, с прямыми и согнутыми ногами. Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, живота и ног. Перекаты, стойка на лопатках, «коробочка», мост из и. п. - лёжа. Силовые упражнения, упражнения на выносливость, растяжка.	Следить за осанкой. Соблюдать дистанцию. Соблюдение правильной осанки.
4 4.1 4.2 4.3 4.4 4.5 4.6 4.7 4.8 4.9 4.10	Основные упражнения художественной гимнастики. Пружинные движения. Волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальные шаги. Повороты. Равновесия. Упражнения с лентой. Упражнения с обручем. Упражнения с мячом. Упражнения со скакалкой. Хореографическая подготовка.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	Пружинные движения руками и ногами. Пригибание и выгибание спины из разных и. п. Волна туловищем, волна руками. Шаг голопа, вальсовый шаг и скользящий шаг. Переступанием и скрестный на 180-360 градусов. На одной и двух ногах с различным положением рук и свободной ноги. Махи и круги во всех плоскостях, вертикальные и горизонтальные змейки. Вращения и перекаты обруча, прыжки через обруч. Переброски, броски, перекаты и отбивы мяча. Круги скакалкой во всех плоскостях, прыжки с ноги на ногу и через скакалку на двух ногах. Задания на изменения темпа, ритма, звука. Позиции рук и ног.	Уметь правильно выполнять упражнения. Следить за осанкой. Держать равновесие. Правильное выполнение задания. Палка и кисть составляют прямую линию с рукой. Змейки выполняются кистью. Мягкая ловля мяча. Следить за осанкой, внимательное выполнение заданий.
5	Технико-тактическая подготовка.	2	Выбор музыкальных произведений и сочетание их с движениями.	
6	Контрольно-переводные задания.	2	Наклоны, мосты.	Правильность выполнения заданий.
7	Восстановительные мероприятия.	3	Упражнения для восстановления организма. (дыхательные, на расслабление)	

Содержание изучаемого курса

группы начальной подготовки 2 года обучения и спортивно – оздоровительной направленности.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки учащихся
1 1.1	Вводное занятие. История художественной гимнастики.	1	Познакомить с историей худ. гимнастики и знаменитыми гимнастками.	Знать историю гимнастики.
2 2.1 2.2	Теоретические занятия Гигиенические основы Основа музыкальной грамоты	2 2	Гигиена занятий, режим и питание. Прослушивание музыкальных произведений, определение темпа произведения.	Соблюдение учащимися режима и питания. Умение слышать произведения.
3 3.1 3.2 3.3 3.4 3.5 3.6	Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Разновидности бега. Общеразвивающие упражнения. Акробатические элементы. Общая физическая подготовка.	1 1 1 9 4 4	Понятия о шеренге, колонне, интервале. На носках, пятках, внешней и внутренней стопе. Обычный бег, с ускорением, змейкой, с прямыми и согнутыми ногами. Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, живота и ног. Кувырок вперёд, мост из и. п.- лёжа, с поднятием ноги, мост. Силовые упражнения, упражнения на выносливость, растяжка.	Следить за осанкой. Соблюдать дистанцию. Соблюдение правильной осанки. Правильное выполнение акробатических элементов
4 4.1 4.2 4.3 4.4 4.5 4.6 4.7 4.8 4.9 4.10	Основные упражнения художественной гимнастики. Пружинные движения. Волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальные шаги. Повороты. Равновесия. Упражнения с лентой. Упражнения с обручем. Упражнения с мячом. Упражнения со скакалкой. Хореографическая подготовка.	2 2 4 6 6 4 4 4 4 4	Пружинные движения руками, целостное. Волна руками, туловищем. Вальсовый шаг в сторону, шаг польки вперёд. Переступанием в круглом приседе, на носке на 180 градусов. Равновесие с круглой спиной, вертикальное равновесие с различным положением рук. Махи и круги в сочетании с различными шагами, змейки с бегом и поворотом. Вращения обруча на одной руке перед собой, справа и слева от себя, прыжки через обруч. Переброска и отбивы мяча на шагах. Круги скакалкой во всех плоскостях, прыжки с ноги на ногу и через скакалку на двух ногах, переводы скакалки. Задания на изменения темпа, ритма, звука. Позиции рук и ног.	Уметь правильно выполнять упражнения. Следить за осанкой. Держать равновесие. Правильное выполнение задания. Змейки выполняются кистью. Мягкая ловля мяча. Следить за осанкой, внимательное выполнение заданий.
5	Технико-тактическая подготовка.	2	Выбор музыкальных произведений и сочетание их с движениями.	
6	Контрольно-переводные задания.	2	Наклон вперёд с гимнастической скамейки, наклон с захватом голени.	Правильность выполнения заданий.
7	Восстановительные мероприятия.	3	Упражнения для восстановления организма. (дыхательные, на расслабление)	

Содержание изучаемого курса учебно-тренировочных групп 1 года обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки учащихся
1 1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	Техника безопасности работы с предметами.	
2 2.1 2.2 2.3	Теоретические занятия Гигиенические основы. Основы музыкальной грамоты. Терминология упражнений.	1 3 2	Режим питания, помощь при ушибах. Прослушивание музыкальных произведений, определение темпа произведения. Название элементов определёнными терминами.	Соблюдение учащимися режима и питания. Умение слышать произведения.
3 3.1 3.2 3.3 3.4 3.5 3.6	Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Разновидности бега. Общеразвивающие упражнения. Акробатические элементы. Общая физическая подготовка.	1 1 1 7 4 6	Понятия о шеренге, колонне, интервале, дистанции. На носках, пятках, с высоким подниманием бедра. Обычный бег, с ускорением, змейкой, с прямыми и согнутыми ногами, с остановками, в различном темпе. Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, живота и ног. Мост из положения стоя, переворот боком, стойка на руках с помощью товарища. Силовые упражнения, упражнения на выносливость, растяжка.	Следить за осанкой. Соблюдать дистанцию. Соблюдение правильной осанки. Правильное выполнение акробатических элементов
4 4.1 4.2 4.3 4.4 4.5 4.6 4.7 4.8 4.9 4.10 4.11	Основные упражнения художественной гимнастики. Пружинные движения. Волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальные шаги. Повороты. Равновесия. Прыжки Упражнения с лентой. Упражнения с обручем. Упражнения с мячом. Упражнения со скакалкой. Хореографическая подготовка.	1 1 4 4 4 4 6 6 6 6 4	Целостное пружинное движение из стойки на носках. Волна руками вперёд, в стороны, целостная волна туловищем. Вальсовый шаг вперёд и в сторону, шаг польки с поворотом, шаг галопа. На одной ноге на 360 градусов с различным положением рук и свободной ноги. Вертикальное, переднее. Прыжки ноги врозь, со сменой ног, открытый, закрытый Махи и круги в сочетании с шагами и прыжками, змейки с бегом и поворотом. Перекаты обруча по полу и спине, вращение обруча на шагах, броски. Соединение отбивов с бросками, перекаты, выкруты. Прыжки, вращая скакалку вперёд, назад, прыжки с переводом скакалки. Позиции рук и ног, музыкально-двигательные задания.	Уметь правильно выполнять упражнения. Следить за осанкой. Держать равновесие. Правильный толчок. Правильное выполнение задания. Мягкая ловля мяча. Следить за осанкой, внимательное выполнение заданий.
5	Технико-тактическая подготовка.	39	Выбор музыкальных произведений и сочетание их с движениями.	
6	Контрольно-переводные задания.	4	Наклон с захватом голени, шпагат со скамейки.	Правильность выполнения заданий.
7	Восстановительные мероприятия.	2	Упражнения для восстановления организма. (дыхательные, на расслабление)	

Содержание изучаемого курса учебно-тренировочных групп 2 года обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки учащихся
1 1.1	Вводное занятие. Противопожарная безопасность во время занятий.	1	Противопожарные выходы, умение ориентироваться в сложных ситуациях.	
2 2.1	Теоретические занятия Гигиенические основы	2	Гигиена занятий, режим и питание.	Соблюдение учащимися режима и питания.
2.2	Основы музыкальной грамоты	2	Прослушивание музыкальных произведений, определение темпа произведения.	Умение слышать произведения.
3 3.1	Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения.	1	Понятия о шеренге, колонне, интервале, повороты.	
3.2	Разновидности ходьбы.	1	Мягкий шаг, с поднятием бедра.	Следить за осанкой.
3.3	Разновидности бега.	1	Обычный бег, с ускорением, змейкой, с прямыми и согнутыми ногами.	Соблюдать дистанцию.
3.4	Общеразвивающие упражнения.	9	Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, живота и ног, наклоны.	Соблюдение правильной осанки.
3.5	Акробатические элементы.	4	Мост из положения стоя, переворот боком, переворот вперёд на 2 ноги.	Правильное выполнение акробатических элементов
3.6	Общая физическая подготовка.	4	Силовые упражнения, упражнения на выносливость, координацию, растяжка.	
4 4.1	Основные упражнения художественной гимнастики. Пружинные движения.	2	Пружинные движения руками, целостное.	Уметь правильно выполнять упражнения.
4.2	Волнообразные движения руками и туловищем.	2	Волна руками, туловищем.	
4.3	Танцевальные шаги.	2	Подбивной шаг в сторону, русский медленный шаг, скрестный шаг в сторону.	Следить за осанкой.
4.4	Повороты.	2	Переступанием в круглом приседе, на носке на 180 градусов.	Держать равновесие.
4.5	Равновесия.	2	Переднее равновесие в полуприседе, вертикальное равновесие после различных движений.	Правильное выполнение задания. Высокие полупальцы.
4.6	Упражнения с лентой.	4	Спирали, змейки в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями, небольшие связки.	Правильное выполнение задания
4.7	Упражнения с обручем.	4	Прыжки в обруч, броски обруча, перекаты, вращение в различных плоскостях.	
4.8	Упражнения с мячом.	4	Восьмёрки мячом, соединение отбивов с бросками.	Мягкая ловля мяча.
4.9	Упражнения со скакалкой.	4	Шаги галопа через скакалку, бег, восьмёрка скакалкой.	
4.10	Хореографическая подготовка.	4	Комплексы упражнений у станка.	Следить за осанкой, внимательное выполнение заданий.
5	Технико-тактическая подготовка.	44	Техника выполнения отдельных элементов, сочетание с музыкой.	
6	Контрольно-переводные задания.	3	Наклон вперёд с гимнастической скамейки, наклон с захватом голени.	Правильность выполнения заданий.
7	Зачётные композиции.	4	Композиции с лентой, мячом, обручем.	
8	Восстановительные мероприятия.	2	Упражнения для восстановления организма. (релаксация)	

Содержание изучаемого курса

учебно - тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки учащихся
1	Вводное занятие.	1	Просмотр видеозаписи с выступлением лучших гимнасток страны.	
2	Теоретические занятия			
2.1	Основы музыкальной грамоты.	2	Прослушивание музыкальных произведений, определение темпа произведения.	Умение слышать произведения.
2.2	Терминология упражнений.	2	Название элементов своими терминами.	
3	Общая и специальная физическая подготовка.			
3.1	Строевые упражнения.	1	Понятия о шеренге, колонне, интервале, повороты.	Следить за осанкой. Соблюдать дистанцию.
3.2	Разновидности ходьбы.	1	Мягкий шаг, с поднятием бедра.	
3.3	Разновидности бега.	1	Обычный бег, с ускорением, змейкой, с прямыми и согнутыми ногами.	
3.4	Общеразвивающие упражнения.	3	Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, живота и ног, наклоны.	Соблюдение правильной осанки. Правильное выполнение акробатических элементов
3.5	Акробатические элементы.	2	Переворот вперёд на две и одну ногу, переворот боком на одну руку.	
3.6	Общая физическая подготовка.	2	Силовые упражнения, упражнения на выносливость, координацию, растяжка.	
4	Основные упражнения художественной гимнастики.			
4.1	Танцевальные шаги.	2	Сочетание вальсовых шагов с поворотами и равновесиями.	Следить за осанкой. Держать равновесие.
4.2	Повороты.	2	Боковое равновесие, поворот на 360 градусов в равновесии на одной ноге, на всей стопе, передвигая пятку.	
4.3	Равновесия.	2	Боковое равновесие и вертикальное с различным положением рук.	Правильное выполнение задания. Высокие полупальцы. Хороший толчок
4.4	Прыжки	2	Перекидной прыжок, прыжок шагом.	
4.5	Упражнения с лентой.	3	Спирали, змейки в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями, небольшие связки.	Правильное выполнение задания
4.6	Упражнения с обручем.	3	Прыжки, броски, перекаты в различных связках.	
4.7	Упражнения с мячом.	4	Броски, перекаты на прыжках, в равновесиях.	Мягкая ловля мяча.
4.8	Упражнения со скакалкой.	4	Прыжки на двух, вращая скакалку вперёд и назад, соединение в композиции.	
4.9	Хореографическая подготовка.	2	Комплексы упражнений у станка.	Следить за осанкой, внимательное выполнение заданий.
5	Технико-тактическая подготовка.	50	Техника выполнения отдельных элементов, сочетание с музыкой.	
6	Контрольно-переводные задания.	6	Наклон вперёд с гимнастической скамейки, наклон с захватом голени.	Правильность выполнения заданий.
7	Зачётные композиции.	8	Композиции с лентой, мячом, обручем, скакалкой.	
8	Восстановительные мероприятия.	4	Упражнения для восстановления организма. Релаксация, дыхательные упражнения.	

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.

- 1.Компьютер.
- 2.Телевизор.
- 3.Видео-плеер.
- 4.Видеозаписи, фотографии
5. Скакалки
- 6.Обручи
- 7.Мячи
8. Ленты
9. Гимнастические маты