МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «СОЗВЕЗДИЕ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«ЦДТ «Созвездие»
городского округа город Уфа
Республики Башкортостан
_____ Е.В. Тимирьянова
«30» августа 2024 г.
Приказ №224 от 30.08. 2024 г.

Утверждена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4 от 23.08. 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Артистизм и пластика. Художественная гимнастика»

(возраст детей: 7-16 лет, срок реализации программы 8 лет)

Автор-составитель программы:
Головина Д.Д.,
педагог ДО

Уфа – 2024

РАЗДЕЛ 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Артистизм и пластика. Художественная гимнастика» физкультурно-спортивной направленности, включает стартовый, базовый, продвинутый уровни сложности. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнасток, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ (последняя редакция от 11.06.2021 № 170-ФЗ);
- Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Указ Президента РФ от 29.10.2015 г. № 536 «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на 18 период до 2030 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018 г., протокол № 3);
- 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« (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...");

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...").

− Приказ №629 от 27.07.2022г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09- 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

− Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Артистизм и пластика. Художественная гимнастика» продиктована следующими обстоятельствами:

- необходимостью сохранения образовательного пространства в учреждении дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта;

- государственной политикой - социальной направленностью развития общества, ориентированной на создание благоприятных условий для развития духовно-нравственной личности, воспитания физической культуры у детей, что позволит в ближайшем будущем создать нравственно и физически здоровое общество.

- востребованностью программы со стороны детей разного возраста и их родителями (законными представителями)

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данной программы заключаются в следующем:

-Программа строится на основе требований Всероссийскойи международной Федераций художественной гимнастики.

- Программа обеспечивает *непрерывность и преемственность* в развитии мастерства художественной гимнастики, поскольку разработана на основе разноуровневого подхода. *К*аждый уровень обучения представлен как цикл, имеющий задачи, учебный план, содержание программы, планируемые результаты.

- В программу положен *принцип разноуровневого обучения*. Выявляя индивидуальные особенности каждого обучающегося в группе, педагог в дальнейшем осуществляет индивидуальный образовательный маршрут, подбор изучаемых элементов для каждого ребёнка, что является условием успешной составляющей образовательного процесса и самореализации ребёнка

- В основу программы *положен принцип воспитывающего обучения*, который предполагает опору на сильные стороны обучаемых, уважительное отношение к личности обучаемого и одновременно разумную требовательность к нему; процесс обучения ориентирован не только на развитие мастерства в области художественной гимнастики, но прежде всего решение задач духовно-нравственного развития личности обучающегося, а именно: формирование у них навыков учебного труда, таких личностных свойств, как организованность, самостоятельность, трудолюбие, деловитость, требовательность к себе и другим, дисциплинированность, отзывчивость.

- На основе многолетнего опыта работы с детьми разных возрастов разработаны *специальные комплексы подводящих упражнений* к основным элементам и отобраны по их доступности и эффективности усвоения для работы в учреждениях дополнительного образования.

- В процессе работы педагог осуществляет *совместный с детьми подбор изучаемых элементов* для показа в концертных номерах, конкурсах и соревнованиях.

- Обязательным условием процесса освоения акробатических и хореографических элементов является *музыкальное сопровождение*, для чего разработано музыкально-методическое обеспечение.

- Занятия выстраиваются *со сменой деятельности* за счет смены группы упражнений.

- Так как программа основана *на принципе цикличности*, то интенсивно осваивая программу предыдущего уровня и года, дети быстро адаптируются к более серьёзным требованиям, соответствующим задачам следующего года обучения.

Адресат программы. Программа разработана для детей в возрасте от 7–16 лет. Зачисление детей на обучение осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Объем и срок освоения программы. Настоящая программа рассчитана на 8 лет обучения по 144 часа в год.

Формы обучения. Форма обучения – очная, при реализации программы предусмотрено использование дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут между занятиями Расписание составлено с учетом мнения родителей (или законных представителей)

Особенности организации образовательного процесса. Образовательный процесс осуществляется на русском языке. Организация освоения дополнительной образовательной программе осуществляется в студии художественной гимнастики «Гармония» по группам. Состав групп в объединении может быть постоянный и временный. В группе могут обучаться учащиеся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество детей в группе оптимально15 человек.

Содержание программы построено циклично с постоянным повтором и углублением изучения тем разделов.

Организация обучения по программе предусматривает *несколько уровней*.

Программа I, II годов обучения соответствует I этапу обучения - «Погружение» - *стартовый уровень***(7-9 лет).**Данный уровень программы ориентирован на приобретение детьми первичных представлений и художественной гимнастике, пробуждение их интереса к освоению элементов и предметов художественной гимнастики. На этом этапе учащиеся развивают специальные двигательные качества, осваивают элементарныенавыкиработы с предметами: мяч, скакалка, обруч, лента, булава, а также изучают основы хореографической и музыкальной подготовки. На стартовом уровне развиваются: умения слушать, рассуждать, внимание, образное и логическое мышление, память, формируются основы культуры общения со взрослыми и сверстниками, навыки общественных норм поведения;

Программа III, IV, V годов обучения соответствует II этапу обучения - «Наполнение» - *базовый уровень* (**10-13лет**) На этом этапе обучения происходит изучение основ художественной гимнастики, отработка техники выполнения общефизических и специальных упражнений, техники упражнений с гимнастическими предметами, техники выполнения танцевальных элементов и хореографической подготовки.Применение в практической деятельности правил безопасности; учащиеся приобретают опыт участия в концертах соревнования районного и городского уровней; На базовом этапе программы воспитываются: чувство товарищества, личной ответственности; нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.); учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни и гармонии тела, а также развиваются способности самостоятельно определять цели своего обучения и планировать пути их достижения, соотносить свои действия с планируемыми результатами, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Программа VI, VII, VIII годов обучения соответствует III этапу обучения - «Утверждения и совершенствования» - *углубленный уровень*(14-16 лет*).* На этом этапе учащиеся выполняют спортивные разряды, совершенствуют свое мастерство в индивидуальной и групповой программе, владеют теоретическими знаниями по истории возникновения и развития мировой художественной гимнастики. У гимнасток воспитываются культурологические качества: восприятие красоты двигательных действий, управления эмоциональным состоянием, музыкальный вкус, в целом – имидж. Воспитанники, успешно освоившие программу, являются организаторами спортивно-оздоровительных мероприятий.

Формы проведения занятий: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования и прочие.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрация наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Методы обучения в практике физического воспитания, применяются в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания. Основные методы работы с обучающимися: словесный,

наглядный, метод строгого регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Программой предусмотрены также показательные выступления, соревнования, тренировочные сборы, спортивно-оздоровительные лагеря, массовые мероприятия воспитательного характера.

С целью социально-личностного развития личности учащихся в программу включено также участие во флешмобах, социально-культурных акциях, спортивно-массовых мероприятиях

На всех этапах реализации программы предусмотрена индивидуальная работа с одарёнными детьми (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).

При организации обучения в дистанционном формате используются платформа Контур.Толк, приложение WatsApp, электронная почта.

Формы организации познавательной деятельности: коллективная, групповая, в парах, индивидуальная.

Формы подведения итогов занятия: самостоятельная работа, тестирование, викторина, повторение. Уровень обученности детей отслеживается в ходе педагогического наблюдения и мониторинга при проведении занятий.

2. Цели и задачи

Цель программы: формирование интереса обучающихся к занятиям художественной гимнастикой, развитие навыков и умений для достижения высокого уровня мастерства, а также обеспечение духовно-нравственного развития обучающихся.

Задачи:

- формирование способности выполнять сложные элементы художественной гимнастики
- формирование умений и навыков исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях;
- формирование у обучающихся индивидуального исполнительского стиля;
- формирование опыта соревновательной практики за счет участия в соревнованиях разного уровня;

Метапредметные:

- развитие двигательных умений и навыков детей, гибкости и скоростно-силовых качеств
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм, эмоциональность
- стимулирование проявления активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- обучение обучающихся приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, развитие коммуникативного опыта.

Личностные:

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям художественной гимнастикой;
- воспитать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувства товарищества, взаимовыручки и отзывчивости, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Стартовый уровень программы

Цель: формирование интереса к занятиям художественной гимнастикой, выявление индивидуальных творческих и физических способностей у детей, развитие музыкально-ритмических навыков, развитие силы, выносливости, координации движений.

Задачи:

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни,
- осуществлять гармоничное развитие ребенка,
- воспитывать морально-волевые, нравственные качества,
- владеть терминологией в художественной гимнастике,
- воспитать физические качества (гибкость, ловкость, равновесие).

Планируемые результаты:

- знают базовые и специальные элементы художественной гимнастики
- владеют простейшими элементами художественной гимнастики
- выполняют контрольные тесты по физической и предметной подготовке.
- участвуют в соревнованиях и массовых праздниках районного и городского уровня
- проявляют организованность и самодисциплину

Учебный (тематический) план

Iгод обучения

№	*Раздел, тема*	*Количество часов*			*Форма контроля*
		Всего	*Теория*	*Практика*	
1.	Введение	2	1	1	Первичная диагностика
2.	Базовые элементы	35	8	27	Зачет
3.	Специальная подготовка	65	8	57	Зачет
4.	Танцевальная подготовка	12	2	10	Опрос
5.	Музыкально-ритмическая подготовка	18	6	12	Наблюдение
6.	Выступления,	10	1	9	Наблюдение

	соревнования				
7.	Подведение итогов	2		2	Зачёт
	Итого:	144	26	118	

Учебный (тематический) план
II год обучения

№	*Раздел, тема*	*Количество часов*			*Форма контроля*
		Всего	*Теория*	*Практика*	
1	Введение	2	1	1	Опрос
2	Базовые элементы	35	8	27	Зачет
3	Специальная подготовка	65	8	57	Зачет
4	Профессиональная подготовка	12	2	10	Опрос
5	Музыкально-ритмическая подготовка	18	6	12	Наблюдение
6	Выступления, соревнования	10	1	9	
7	Подведение итогов	2		2	Тестирование
	Итого:	144	26	118	

Базовый уровень программы.

Цели: формирование познавательного интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом через изучение основ художественной гимнастики, совершенствование двигательных способностей, укрепление физического и нравственного здоровья.

Задачи:

- освоение комплекса общей физической подготовки
- освоение комплекса специальной физической подготовки
- освоение акробатического комплекса
- формирование двигательной культуры гимнасток
- формирование вкуса к красивым, выразительным движениям,
- формирование чувства коллективизма, взаимовыручки.
- развитие основных физических способностей (ловкость, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие, выносливость

Планируемые результаты:

- приобретены навыки владения элементами упражнения без предмета
- приобретены навыки владения элементами упражнения с предметами
- приобретены знания по технике танцевальной подготовки, владеют основами хореографии
- приобретены знания выполнения базовых акробатических элементов,

- участвуют в соревнованиях городского и республиканского уровня
- уважительно и доброжелательно относится к окружающим, общается со сверстниками и взрослыми,
- применяет в практической деятельности правила личной безопасности, правила поведения в чрезвычайных ситуациях.
- способен планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

Учебный (тематический) план
III год обучения

№	*Тема, раздел*	*Количество часов*			*Форма контроля/ аттестации*
		Всего	*Теория*	*Практика*	
1.	Введение	2	1	1	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	33	8	28	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка:	56	16	40	Зачет
4.	Соревнования, выступления	10	-	10	Соревнования
5.	Музыкально-ритмическая подготовка	34	2	32	Зачет
6.	Профориентация	9	4	5	Опрос
7.	Подведение итогов	2	1	1	Тестирование
	Итого:	144	22	118	

Учебный (тематический план)
IV года обучения

№	*Тема, раздел*	*Количество часов*			*Форма котроля/ аттестации*
		Всего	*Теория*	*Практика*	
1	Введение	2	1	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	Зачет
3	Специальная физическая подготовка: 3.1. Элементы тела 3.2. Предмет	 *20* *30*	 *4* *10*	 *16* *20*	
4	Хореография	30	3	27	
5	Акробатика	30	4	26	
6	Артистическая подготовка	14	4	10	Наблюдение
7	Профориентация	8	-	8	Круглый стол
8	Подведение итогов	2	1	1	Тестирование
	Итого:	144	20	124	

Учебный (тематический) план
V года обучения

№	*Тема, раздел*	*Количество часов*			*Форма контроля/ аттестации*
		Всего	*Теория*	*Практика*	
1	Введение	2	1	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	Зачет
3	Специальная физическая подготовка: 3.1. Элементы тела 3.2. Предмет	 *20* *28*	 *4* *4*	 *16* *24*	
4	Хореография	35	3	32	
5	Акробатика	15	5	10	
6	Артистическая подготовка	18	6	12	Наблюдение
7	Профориентация	16	2	14	Творческие работы
8	Подведение итогов	2	1	1	Тестирование
	Итого:	144	28	116	

Углублённый уровень программы

Цели:раскрытие индивидуальных возможностей обучающихся, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям, развитие морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

Задачи:

- совершенствование мастерства по художественной гимнастике
- развитие соревновательного опыта
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований, накопление;
-выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке
- воспитание навыков контроля и адекватной самооценки уровня спортивной подготовленности и состояния спортсменки
- формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности

Планируемые результаты:

- приобретеномастерствовладения элементами тела
- приобретеномастерство владения элементами упражнения с предметами,
- владеет сложной хореографической подготовкой
- владеет сложными акробатическими элементами
- владеет артистическими навыками
- имеет активную соревновательную практику (городские, республиканские, чемпионатыи первенства России)
- имеет инструкторскую и судейскую практику
- способен вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- осознанно и ответственно относиться к собственным поступкам;
- применяет в практической деятельности социальные нормы, правила поведения
- владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Учебный (тематический) план
VI года обучения

№	*Тема, раздел*	*Количество часов*			*Форма контроля/ аттестации*
		Всего	*Теория*	*Практика*	
1	Введение	2	1	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	Зачет
3	Специальная физическая подготовка: 3.1. Элементы тела 3.2. Предмет	 *26* *22*	 *4* *4*	 *22* *18*	
4	Хореография	36	4	32	
5	Акробатика	16	6	10	
6	Артистическая подготовка	18	5	13	Наблюдение
7	Профориентация	16	-	16	Творческие отчеты
	Итого:	144	26	118	

Учебный (тематический) план
VII года обучения

№	*Тема, раздел*	*Количество часов*			*Форма контроля/ аттестации*
		Всего	*Теория*	*Практика*	
1	Введение	2	1	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	Зачет
3	Специальная физическая подготовка: 3.1. Элементы тела 3.2. Предмет	 *26* *32*	 *4* *4*	 *18* *28*	
4	Хореография	35	3	32	
5	Акробатика	15	5	10	
6	Артистическая подготовка	18	5	13	Наблюдение
7	Профориентация	16	-	16	Пробные уроки
8	Подведение итогов	2	1	1	Тестирование
	Итого:	144	25	119	

Учебный (тематический) план

VIII год обучения

№	Тема, раздел	Количество часов			Форма котроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	1	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	Зачет
3	Специальная физическая подготовка: 3.1. Элементы тела 3.2. Предмет	 *26* *32*	 *4* *4*	 *22* *428*	
4	Хореография	35	3	32	
5	Акробатика	15	5	10	
6	Артистическая подготовка	18	5	13	Наблюдение
7	Профориентация	16	-	16	Инструкторская практика
8	Подведение итогов	2	1	1	Тестирование
	Итого:	144	25	119	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА
первый год обучения

I. Введение (2 ч.)

Теория: «История развития художественной гимнастики в России». Знакомство с программой обучения. Техника безопасности.

Практика: Входная диагностика. Тестирование.

II. Базовые элементы (35 ч.)

Теория: Понятие об общей физической подготовке. Правила, особенности выполнения ОФП.

Практика: Упражнение на овладение навыкам правильной осанки и походки. Упражнения для правильной постановки ног и рук. Гимнастический бег, гимнастические шаги, (на полупальцах, высокий, острый, пружинящий, скрестный, перекатный).Маховые упражнения (махи ногами в лицевой и боковой плоскости). Круговые упражнения (наклоны вперед-назад, влево-вправо, круговые движения туловищем).Пружинистые упражнения. (пружинистые движения рук, пружинистые шаги, волны, взмахи). Упражнения в равновесии (стойка на носках, по приседе, в стойке на левой и правой, переднее, заднее).Акробатические упражнения (кувырок вперед назад).

III. Специальная подготовка (65 ч.)

Теория: Понятие о специальной физической подготовке. Правила, особенности выполнения и проведения комплексов по СФП.

Практика: выполнение, отработка шагов. Наклоны (на полной стопе, вперед-назад, на полупальцах вперед-назад).Подскоки и прыжки (с двух на две прогнувшись в шпагат, открытый-закрытый).Упражнения в равновесии (переднее, боковое, заднее, вращение и повороты).Простейшие волны (лицевая, боковая).Вращения (повороты на двух ногах, повороты на одной

ноге).Упражнения с мячом (броски мяча двумя руками, передача мяча из руки в руку, перекат по двум рукам, выкруты мяча).Упражнения со скакалкой (прыжки на одной и двух ногах, элементы народных танцев со скакалкой, круги скакалкой и вращение скаколки).Упражнения с обручем (способы держания обруча одной, двумя руками в различных плоскостях, прыжки в обруч, вращение обруча).

IV.Танцевальная подготовка (12 ч.)

Теория: Адаптация спортсменок к условиям занятий художественной гимнастикой с элементами народных танцев.

Практика: Народные танцы (русский, башкирский).

Народно-характерные танцы.

V. Музыкально-ритмическая подготовка (18ч.)

Теория: Основы музыкальной грамоты. Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер.

Практика: Танцевальные шаги (польки, вальсы, мазурки).

Музыкальный размер 2/4 (“Полька”) музыкальная игра на воспроизведение ритма 2/4 хлопками.Музыкальный размер ¾. Регистры: высокий, низкий.Музыкальный размер 4/4. Виды марша. Определение , характер.Игра “Так делать нельзя”.Игра “Горка-ямка”. Классический экзерсис.

VI. Выступления, соревнования (10ч.)

Теория: Требования к проведению соревнований. Требования к участникам. Требования к костюму и внешнему виду. Правила техники безопасности.

Практика: Участие в соревнованиях и показательных выступлениях, концертах Центра детского творчества «Созвездие».

VII. Подведение итогов (2ч.)

Проведение открытого занятия для родителей. Проведение отчётного спортивного мероприятия объединения «Гармония». Подведение итогов года. Награждение. Рекомендации проведения домашних занятий во время летних каникул.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА
II год обучения

1.Введение (2ч.)

Теория: История развития и современное состояние художественной гимнастики в мире. Знакомство с программой обучения. Правила техники безопасности. Правила работы с гимнастическим оборудованием и спортивным инвентарём в зале.

Практика: Диагностика по элементам СФП (координация, ловкость, гибкость, равновесие, прыгучесть).

2.Базовые элементы (35ч.)

Теория: Понятие об общей физической подготовке. Правила, особенности выполнения ОФП.

Практика: Упражнение на овладение навыкам правильной осанки и походки. Упражнения на скорость и ловкость. Бег (на полупальцах, с ускорением, игровые разминки, прыжковые линии (в том числе и через скамейку).Упражнения, развивающие выносливость: (бег, прыжки, игровые

разминки, круговые разминки).Упражнения, развивающие гибкость Упражнения акробатические. Упражнения на растяжку. Работа в парах и на скамейке.

3.Специальная подготовка (65ч.)

*Теория:*Развитие двигательных качествгимнасток.

Практика: Наклоны(прогнувшись, на животе, мостик, прыжки). Простейшие волны (лицевая волна, боковая волна). Прыжки (подбивной, широкий, кольцом, со сменой ног). Равновесия (стойка на носках, в полуприседе,переднее равновесие, заднее равновесие, боковое равновесие, равновесие в аттитюде, в арабеске).Вращения (с переступанием и скрестно, одноименные от 180 до 360). Упражнения со скакалкой (одиночные вращения скакалки, скрестные дорожки, манипуляции и двойные вразщени). Танцевальные шаги в скакалке.Упражнения с мячом (махи во всех направлениях, круги- большие, направления, передача около шеи и туловища, отбивы (однократные, многократные, со сменой ритма);) броски и ловля (низкие, средние до 2 м, высокие – выше 3 м) Упражнения с обручем (способы держания обруча одной, двумя руками в различных плоскостях, прыжки в обруч, вращение обруча, броски).

4. Профессиональная подготовка (12ч.)

Теория: Особенности профессии - тренер художественной гимнастики.

Практика: Профессиональные пробы, построение группы, подача команды на месте и в движении, проведение разминки учащимися.

5.Музыкально-ритмическая подготовка (18ч.)

*Теория:*Э лементы танцевальных движений. Знакомство детей с правилами выполнения танцевальных движений в упражнениях. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика: Танцевальные элементы. Классический экзерсис. постановка корпуса, упражнения для рук, кистей, и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для головы, упражнения для корпуса.

6.Выступления, соревнования (10ч.)

Практика: участие в соревнованиях, показательных выступлениях, концертах различного уровня.

7.Подведение итогов (2ч.)

Проведение открытого занятия для родителей. Проведение отчётного спортивного мероприятия объединения «Гармония». Подведение итогов года. Награждение. Рекомендации проведения домашних занятий во время летних каникул.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА
III год обучения.

1. Введение (2ч.)

*Теория:*Строение и функции организма человека.Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате, о строении и функциях внутренних органов и нервной системы.

Практика: Тестирование.

2. Общая физическая подготовка (43ч.)

Теория: Правила построения и проведения комплексов по ОФП.

Практика: Упражнения в партере. Маховые упражнения.Пружинистые упражнения. Упражнения в равновесии.Акробатические упражнения.Упражнения на растяжку.Хореография.

3. Специальная и техническая подготовка (116ч.)

3.1.Элементы тела (60ч.)

Теория: Техника выполнения, требования.

*Практика:*1. Равновесия (все виды): подход к равновесиям, равновесие в арабеске, развновесие в аттитюде, переднее, боковое, заднее.2. Прыжки: все виды шпагатов в прыжке: прыжок "кольцом", прыжок "перекидной",прыжки с поворотом на 180, 360 градусов, жэте ан турнан, касаясь. 3.Повороты: поворот на 360 в пассе, поворот на 360 в арабеске, поворот на 360 в аттитюде, связка поворотов – 720 гр4.Наклоны и волны: лицевая, боковая обратная волна, спиральный поворот,турлян, прогибы, "иголочка".

3.2. Работа с предметами(60ч.)

Теория: Техника и требования выполнения элементов с предметами.

*Практика: 1. Упражнения со скакалкой:*качание; махи:двумя руками; одной рукой; круги скакалкой: два конца скакалки в двух руках;скакалка сложена вдвое; скакалка сложена вчетверо; один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой. вращение скакалки: вперед и назад; скрестно вперед и назад;- двойное вперед и назад;- вуалеобразное. броски и ловля:- одной рукой (вдвое, вчетверо сложенной скакалкой);- одной рукой прямую скакалку;- одной ногой прямую скакалку;- двумя руками из основного хвата;- обвивание вокруг тела- «эшапэ» скакалки.Передача скакалки около отдельных частей тела; мельницы:- в лицевой плоскости;- поперечная;- горизонтальная.завязывание и развязывание различных узлов:- на трудности тела;- без трудности тела.работа скакалкой:- держа за один узел- держа за середину.

2. *Упражнения с обручем*: махи, восьмерки обручем, круги одной и двумя руками вверху и внизу, вращения одной рукой вокруг туловища:- вокруг шеи;- вокруг ноги, ступни, колена;- вокруг кисти (по часовой стрелке и против нее).перекаты по полу в различных направлениях:- с вращением;- перекаты по рукам и корпусу, броски и ловля:- одной рукой вверх после маха или круга;- одной рукой вперед с вращением кистью;- после прохода через обруч;- из-под ноги;- без зрительного контроля;- другой частью тела кроме кистей рук. вертушки:- однократные и многократные;- с броском, на открытой ладони проход в обруч:- обруч в руках;- обруч катится, передача из одной руки в другую:- в различных положениях. бумеранги с обручем.

3. Упражнения с мячом:- пальцы соединены естественным образом;- пресечь захват мяча пальцами рук;- передача мяча из кисти в кисть;- перед собой;- за спиной;- через верх;- через низ;- под ногой;- ногами;- удержание мяча на тыльной стороне кисти.переброски мяча:- с ладони на тыльную (участвуют две кисти, участвует одна кисть);- под ногой, ногами;- из-за спины.обволакивания мяча:- двумя кистями;- одной кистью (по самой большой окружности мяча), выкруты кистью:- без восьмерки;- половина восьмерки;- полная восьмерка.перекаты мяча:- до локтевого сустава;- до плечевого сустава;- из кисти в кисть по грудной клетке;- из кисти в кисть по плечам и спине;- по

боковой части корпуса;- по ногам в положении сидя, лежа;- по корпусу (передняя часть);- по корпусу (задняя поверхность).отбивы мячом:- пассивные;- активные;- разными частями тела.броски и ловля:- бросок кистью (последними расстаются с мячом кончики пальцев, локоть прямой, активное движение в плечевом суставе);- ловля кистью (первыми с мячом встречаются кончики пальцев, мяч накатывается на кисть, рука продолжая траекторию уходит сбоку назад);- без зрительного контроля;- другой частью тела;- из-под ноги;- ловля в дальнейший перекат;- ловля в положении на полу.вращения мяча:на пальце.захваты мяча:- стопой;- коленным суставом;- локтевым суставом.нестабильный баланс:- удержание мяча на различных частях тела, связанное с риском потери мяча.

*4. Упражнения с булавами:*малые круги кистевыми суставами:- вперед;- назад;- в горизонтальной плоскости;- во фронтальной плоскости.средние круги:- локтевыми суставами;- «улитка», большие круги:- плечевыми суставами (булава - продолжение руки).хваты булав:- жесткий;- свободный;- свободный хват ладонью кверху;- свободный хват ладонью книзу;- свободный хват между указательным и большим пальцами.мельницы:- двухтактная;- круговая;- горизонтальная.перекаты булав:- по разным частям тела;- без трудности тела;- с трудностью тела.отталкивание булав:- различными частями тела.броски и ловля булав:- маленькие переброски;- из-за спины;- серии различные по форме;- ассиметричные броски;- каскад бросков;- без зрительного контроля;- из-под ноги;- параллельные броски двух булав;- ловля булавы другой частью тела, кроме кистей;- жонглирование булавами.

*5. Упражнения с лентой:*способы удержания палочки:- локоть выпрямлен, ладонь книзу, указательный палец мысленно удлинить до крепления ленты с палочкой.змейки, спиральки, восьмерки, средние круги, большие круги, броски бумерангом, проход через ленту, прокаты ,палочки, рисунки на трудности тела.

4.Соревнования, выступления(10 ч.)

Практика: Участие в соревнованиях.

5.Музыкально- двигательное обучение (34ч.)

Теория: Распознание основных музыкальных размеров.Музыкальный ритм. Мелодия. Музыкальные размеры. Ритм. Мелодия. Такт.

Практика: Музыкальные игры. Аккомпанемент. Темп. Сказки о детстве Моцарта.Классический экзерсис. Воспроизведение характера музыки через движение. Повторение выученных музыкальных терминов.Подготовка к огоньку для мам и бабушек. Музыкальные игры на распознание ритма.Основные музыкально- двигательные средства.

6.Профориентация.

*Теория:*общие сведения о профессии тренера. Виды и формы профессионального обучения

*Практика:*Диспут “Знаешь ли ты профессию тренера ?” Тест“Какими качествами должен обладать человек желающий работать тренером».

7. Подведение итогов (2ч.)

Теория: Обобщение изученного.

Практика: Тестирование

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА
4 год обучения

1. Введение (2ч.)

*Теория:*Режим, питание и гигиена гимнасток. Понятие о режиме, его значение, рекомендации. Питание и его значение в сохранении и укреплении здоровья. Личная гигиена.

Практика: Тестирование.

2. Общая физическая подготовка (30ч.)

*Практика:*1.Маховые упражнения2.Упражнения в равновесии3.Акробатические упражнения (переворот вперед, в сторону, назад, кувырки, стойка на лопатках, стойка на предплечье, прогибы)4.Упражнения на растяжку.

3. Специальная физическая подготовка (100ч.)

3.1.Элементы тела (40ч.)

Теория: Техника и требования выполнения.

*Практика:*1. Равновесия (все виды): подход к равновесиям, равновесие в арабеске, в аттитюде, переднее, боковое, заднее.2. Прыжки: все виды шпагатов в прыжке: прыжок “кольцом”, прыжок “перекидной”, прыжки с поворотом на 180, 360 градусов, жете ан турнан, касаясь, «щучка», со сменой ног с прогибом. 3.Повороты: поворот на 360 в пассе, поворот на 360 в арабеске, поворот на 360 в аттитюде, связка поворотов – 720 гр., поворот с захватом, панше. 4. Наклоны и волны: лицевая, боковая обратная волна, спиральныйповорот, турлян, прогибы, “иголочка”.

3.2. Предмет (60ч.)

Теория: Техника выполнения, требования.

*Практика: 1. Упражнения со скакалкой:*качание; махи:двумя руками; одной рукой; круги скакалкой: два конца скакалки в двух руках;скакалка сложена вдвое; скакалка сложена вчетверо; один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой. вращение скакалки: вперед и назад; скрестно вперед и назад;- двойное вперед и назад;- вуалеобразное. броски и ловля:- одной рукой (вдвое, вчетверо сложенной скакалкой);- одной рукой прямую скакалку;- одной ногой прямую скакалку;- двумя руками из основного хвата;- обвивание вокруг тела- «эшапэ» скакалки. Передача скакалки около отдельных частей тела; мельницы:- в лицевой плоскости;- поперечная;- горизонтальная.завязывание и развязывание различных узлов:- на трудности тела;- без трудности тела.работа скакалкой:- держа за один узел- держа за середину.

2. *Упражнения с обручем*: махи, восьмерки обручем, круги одной и двумя руками вверху и внизу, вращения одной рукой вокруг туловища:- вокруг шеи;- вокруг ноги, ступни, колена;- вокруг кисти (по часовой стрелке и против нее).перекаты по полу в различных направлениях:- с вращением;- перекаты по рукам и корпусу, броски и ловля:- одной рукой вверх после маха или круга;- одной рукой вперед с вращением кистью;- после прохода через обруч;- из-под ноги;- без зрительного контроля;- другой частью тела кроме кистей рук. вертушки:- однократные и многократные;- с броском, на открытой ладони

проход в обруч:- обруч в руках;- обруч катится, передача из одной руки в другую:- в различных положениях. бумеранги с обручем.

3. Упражнения с мячом:- пальцы соединены естественным образом;- пресечь захват мяча пальцами рук;- передача мяча из кисти в кисть;- перед собой;- за спиной;- через верх;- через низ;- под ногой;- ногами;- удержание мяча на тыльной стороне кисти.переброски мяча:- с ладони на тыльную (участвуют две кисти, участвует одна кисть);- под ногой, ногами;- из-за спины.обволакивания мяча:- двумя кистями;- одной кистью (по самой большой окружности мяча), выкруты кистью:- без восьмерки;- половина восьмерки;- полная восьмерка.перекаты мяча:- до локтевого сустава;- до плечевого сустава;- из кисти в кисть по грудной клетке;- из кисти в кисть по плечам и спине;- по боковой части корпуса;- по ногам в положении сидя, лежа;- по корпусу (передняя часть);- по корпусу (задняя поверхность).отбивы мячом:- пассивные;- активные;- разными частями тела.броски и ловля:- бросок кистью (последними расстаются с мячом кончики пальцев, локоть прямой, активное движение в плечевом суставе);- ловля кистью (первыми с мячом встречаются кончики пальцев, мяч накатывается на кисть, рука продолжая траекторию уходит сбоку назад);- без зрительного контроля;- другой частью тела;- из-под ноги;- ловля в дальнейший перекат;- ловля в положении на полу.вращения мяча:на пальце.захваты мяча:- стопой;- коленным суставом;- локтевым суставом.нестабильный баланс:- удержание мяча на различных частях тела, связанное с риском потери мяча.

*4. Упражнения с булавами:*малые круги кистевыми суставами:- вперед;- назад;- в горизонтальной плоскости;- во фронтальной плоскости.средние круги:- локтевыми суставами;- «улитка», большие круги:- плечевыми суставами (булава - продолжение руки).хваты булав:- жесткий;- свободный;- свободный хват ладонью кверху;- свободный хват ладонью книзу;- свободный хват между указательным и большим пальцами.мельницы:- двухтактная;- круговая;- горизонтальная.перекаты булав:- по разным частям тела;- без трудности тела;- с трудностью тела.отталкивание булав:- различными частями тела.броски и ловля булав:- маленькие переброски;- из-за спины;- серии различные по форме;- ассиметричные броски;- каскад бросков;- без зрительного контроля;- из-под ноги;- параллельные броски двух булав;- ловля булавы другой частью тела, кроме кистей;- жонглирование булавами.

*5. Упражнения с лентой:*способы удержания палочки:- локоть выпрямлен, ладонь книзу, указательный палец мысленно удлинить до крепления ленты с палочкой.змейки, спиральки, восьмерки, средние круги, большие круги, броски бумерангом, проход через ленту, прокаты ,палочки, рисунки на трудности тела.

4.Хореография (30ч.)

*Теория:*Хореографическая подготовка как одно из средств на пути к высшим спортивным достижениям в художественной гимнастике.

Практика: Классический экзерсис.

5.Акробатика (30ч**.)**

Теория: Техника исполнения упражнений.

*Практика:*кувырки вперёд: в сед на колене, с быстрым подъёмом, кувырки назад: на колени, в упор присев, стойка на лопатках без рук, стойка на груди с длительной фиксацией положения, стойка на локтях, опускание в «мост» без помощи, перевороты вперед, назад, в сторону.

6.Артистическая подготовка (14ч.)

*Теория:*Выражение настроения музыкального произведения через движение.

*Практика:*Игры на воображение, на импровизацию.

7.Профориентация.

*Теория:*Профессионально-важные качестватренера художественной гимнастики. Ключ к успеху в профессии. Известные тренеры России.

*Практика:*Профессиональные пробы

8.Подведение итогов (2ч.)

*Теория:*Подведение итогов.

*Практика:*Тестирование.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА
5 год обучения

1. **Введение (2ч.)**

Теория: Режим, питание и гигиена гимнасток. Понятие о режиме, его значение, рекомендации. Питание и его значение в сохранении и укреплении здоровья. Личная гигиена. Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь.

знакомство с программой пятого года обучения.

Практика: входная диагностика.

2. **Общая физическая подготовка (40ч.)**

Теория: Способы развития физических способностей.

Практика: Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на ловкость и быстроту движений. Упражнения на координацию движений.

3.Специальная физическая подготовка (88ч.)

3.1. Элементы тела (40ч.)

Теория: средства совершенствования техники исполнения.

Практика: Равновесия: все виды – переднее, заднее, боковое, с изменением уровня гимнастки, шпагат с помощью руки и без, кольцо с помощью руки и без, казак – свободная нога горизонтально, равновесия на другихчастях тела. Прыжки: все виды шпагатов, кольцом «одной», кольцом «двумя», прыжки с поворотом, со сменой ног, баттерфляй, фуэте, жете ан турнан.Вращения: на 360, 720, 1080гр.

3.2.Предмет (48ч.)

Теория: Средства совершенствования техники.

*Практика: 1.*Обруч:- вращения;- восьмерки;- броски и ловля;- вертушки;- перекаты по разным частям тела;- броски с вращением вокруг горизонтальной оси;- броски с вращением вокруг вертикальной оси;- бумеранги. 2.Скакалка:- броски и ловля;- эшапэ, манипуляции свободным концом;- работа раскрытой скакалкой;- двойные вращения;- наматывания на различные части тела;-

мельницы;- работа со скакалкой без кистей рук. 3.Мяч:- обволакивания;- выкруты;- восьмерки;- каты мяча;- броски и ловля;- отбивы;- работа без кистей рук;- работа без зрительного контроля.4.*Булавы:*- мельницы;- малые круги;- средние круги;- большие круги;- броски и ловля;- параллельный бросок двух булав;- перекаты;- отталкивания.5. *Лента:*- змейки;- спиральки;- большие, средние круги;- «розочки»,- броски и ловля;- перекаты палочки;- броски бумерангом;- проходы через ленту.

4. Хореография (35ч.)

*Теория:*Хореографическая подготовка в форме классического танца. Музыкальное оформление.

Практика: Классический экзерсис. Исполнение элементов танца.

5.Акробатика (15ч.)

Теория: Техника исполнения упражнений.

*Практика:*стойка на груди с разнообразной работой ногами, стойка на руках ноги вместе у опоры: стойка на руках ноги врозь с помощью, переворот вперёд на две ноги из упора присева, толчком двух ног с помощью, переворот назад на две ноги, толчком двух ног с помощью, опускание в «мост» без помощи на одну руку.

6. Артистическая подготовка (18ч.)

Теория: Движение, жест, пластика. Выражение настроения музыки.

Практика: Практические упражнения на развитие мышц лица. Игровые упражнение «Полоса препятствий на пути к артистизму».Пластические движения телом. Динамические упражнения на увеличение эмоций телом.Выполнение упражнений на развитие способностей пластичности движений.

7.Профориентация. (16 ч.)

*Теория:*Формула профессии тренер художественной гимнастики: что важно знать, когда ты ее выбираешь. Основы профессии как творческой деятельности. Плюсы и минусы профессии тренер художественной гимнастики

Практика: Профессиональные пробы. Судейская практика

8.Подведение итогов (2ч.)

Теория: Обобщение изученного.

Практика: Тестирование.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

6 год обучения

1. Введение (2ч.)

Теория: История развития и современное состояние художественной гимнастики. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований.

Практика: Входная диагностика.

2.Общая физическая подготовка (40ч.)

Теория: Способы развития физических способностей.

Практика: Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на ловкость и быстроту движений. Упражнения на координацию движений.

Специальная физическая подготовка (88ч.)

3.1.Элементы тела (40ч.)

Теория: Методика совершенствования физической подготовки.

Практика: 1. ОФП (прогибы, наклоны, отжимания, бег и т.д.). 2. Равновесия 3. Наклоны и волны 4. Прыжки.5. Вращения. 6. Упражнения на гибкость и растяжку.

3.2. Совершенствование техники элементов упражнений без предмета и с предметами.

*Практика 1.*Равновесия. (Все трудности равновесия должны иметь следующие базовые характеристики: исполняться на полупальцах ;четко удерживаться иметь четко выраженную и фиксированную форму; амплитуду;быть скоординированы, после принятия положения равновесия, как минимум, с одним, двумя или тремя движениями предмета, в зависимости от уровня трудности). 2. Повороты. (Все трудности должны иметь следующие базовые характеристики:исполняться на полупальцах;иметь фиксированную и четко определенную форму до конца вращения;амплитуду.Не засчитываются как трудность повороты, выполненные на ступне во время всего вращения или его части. Уровень трудности зависит от амплитуды формы или уровня вращения. Незавершенность вращения в повороте влечет за собой снижение уровня трудности. 3. *Гибкость и волны.*Все трудности гибкости и волн должны иметь следующие характеристики: выполняться с опорой на одну или две ноги или на другую часть тела;иметь четко выраженную и фиксированную форму; иметь амплитуду.Трудности, выполняемые с недостаточной амплитудой или нечетко зафиксированные, не засчитываются. Трудность не засчитывается если предмет не находится в движении в течении всей трудности. 4.*Прыжки.*Все трудности прыжков должны иметь следующие базовые характеристики:хорошую высоту (подъем) прыжка; определенную и законченную форму во время полета;хорошую амплитуду самой формы;Прыжок без должной высоты, четко выраженный в фиксированной форме или без достаточной амплитуды не рассматривается как трудность.

3.2. Предмет (52ч.)

Теория: Техника исполнения. Критерии оценки.

*Практика:Скакалка.*Специфические группы, открытая скакалка держится двумя руками,вращения скакалкой вперед- назад, в сторону или прыжки через скакалку.открытая скакалка держится двумя руками, вращение скакалкой вперед-назад, в сторону, мелкие прыжки через скакалку. Броски и ловля скакалки.Бросок одного конца (эшапэ). Вращениескакалки. Работа со скакалкой: покачивания, круговые движения, движения в виде восьмерки, волнообразные движения. Двойное вращение скакалки во время трудности прыжка.*Обруч* специфические группы-перекаты по полу, по телу; вращения на руке или другой части тела. Вокруг оси обруча с опорой на полу, весу или какой-либо- части тела элементы над обручем броски и ловля обруча,проходы через обруч.Работа с обручем:покачивания;круговые движения;движения в виде восьмерки.*Мяч* броски и ловля мяча, отбивы, свободные перекаты по телу или полу.Работавыкрут, покачиванияобволакиваниядвижения в виде восьмерки, наклоны с круговыми движениями. *Булавы*маленькие круги,

мельницы, броски с вращением или без вращения булав во время полета (одной или обеих) и ловля.Постукивания. Работа с предметами:взмахи, покачивания, круговые движения руками, взмахи, покачивания. Круговые движения предметом.Движения в виде восьмерки. Ассиметричные движения. *Лента*змейки (4-5 гребней0спирали (4-5 гребней)работа с предметом:взмахи,покачивания, круговые движения, движения в виде восьмерки ,броски, эшапэ,проход всем телом или его частью через рисунок или над рисунком ленты.Ловля, двумя ладонями или руками за спиной,двумя ладонями лежа на полу;предплечьями без опоры на грудь или живот., между ногой и телом, Сидя на полу, между ногами и полом или ладонями и полом.

4.Хореография (36ч.)

*Теория:*Хореографическая подготовка в форме народно-характерного танца.

Практика: Народные танцы. Музыкально-танцевальные игры:- «Веселые пары», «Танцуем все», «Реверансы», «Круговой танец».

5.Акробатика (16ч.)

Теория: Акробатическая подготовка как способ развития двигательных способностей гимнасток. Техника исполнения движений.

*Практика:*переворот вперёд с колен через стойку на локтях, переворот боком вправо и влево на одной руке, переворот назад в положение, лёжа на животе, руки вверх, кувырки вперёд без рук, переворот вперёд в равновесиепереворот назад в равновесие (аттитюд, панше).

6.Артистическая подгтотовка (18ч.)

*Теория:*Значение артистической подготовки в художественной гимнастике.Выражение настроения музыкального произведения через движение.

Практика: Развитие индивидиульного, творческого воображения на основе анализа музыкального произведения, литературных произведений, картин, элементы природы.

8.Профориентация. (16ч.)

*Теория:*Роль интереса в выборе профессии. Склонности, способности, возможности человека. Направленность личности, характер и темперамент. Ценности, мотивы и целевые установки человека и их роль в выборе профессии

*Практика:*профессиональные пробы, судейская практика

9.Подведение итогов:

Теория: Подведение итогов.

Практика: Тестирование.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА
VIIгод обучения

1.Введение (2ч.)

Теория: История развития и современное состояние художественной гимнастики. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

Практика: Тестирование.

2.Общая физическая подготовка (40ч.)

*Теория:*средства развития основных физических качеств

Практика: Упражнения на развитие:гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости.

3.Специальная физическая подготовка (88ч.)

3.1. Элементы тела (36ч.)

Теория: Методика совершенствования физической подготовки.

Практика: 1. ОФП (прогибы, наклоны, отжимания, бег и т.д.). 2. Равновесия 3. Наклоны и волны 4. Прыжки.5. Вращения. 6. Упражнения на гибкость и растяжку.

3.2. Предмет (52ч.)

*Теория*Совершенствование элементов упражнений с предметами.

Практика:Скакалка: Вращательные движения: вращения и обкрутки, фигурные движения: круги, мельницы, восьмерки, спирали, эшапэ, «паруса», «удочки», «крылья»; передачи, перехваты, броски, ловли, прыжки через скакалку, элементы входом в скакалку, складывание скакалки, завязывание скакалки. *Обруч:*фигурное движение (круги восьмерки) передачи, вращения, вертушки, перекаты, отбивы, проходы в обруч, удержание или баланс, броски, ловли. *Мяч:* баланс, зажимы, передачи, перекаты, отбивы, выкруты, восьмерки (по часовой стрелке и против), обволакивание, броски, переброски, ловли. *Булавы:* вращательные движения: вращение, вертушки, обкрутки; фигурные движения: круги, восьмерки, мельницы, улитки, бабочки; передачи, перекаты, отбивы, броски, жонглирование, ловли, удержание или зажимы, ассиметричные движения. *Лента:* фигурные движения: змейки, спирали, восьмерки, круги, тоннель (труба); передачи, проходы в предмет, перекаты, отбивы, броски, эшапэ, бумеранги, ловли, вертушки, удержание.

4.Хореография (35ч.)

Теория: Хореографическая подготовка в форме современного спортивного танца.

Правила исполнения основных танцевальных партерных движений, современных танцев. Джайф, чарльстон, твист, медисон.

Практика: Исполнений элементов современных танцев. Творческие задания:

«Танец расцветающего цветка». «Танец-образ», «Танец-подарок». «Танец-примирение». «Безвольный танец». «Слушай музыку». «Наполняем движение».«Станцуй себя».

5.Акробатика (15ч.)

Теория: Роль акробатической подготовки в развитии гибкости гимнасток. Техника исполнения упражнений.

Практика: переворот вперёд с колен через стойку на локтях, переворот боком вправо и влево на одной руке, переворот назад в положение, лёжа на животе, руки вверх, кувырки вперёд без рук, переворот вперёд в равновесие переворот назад в равновесие (аттитюд, панше), перекат назад через плечо в стойку на груди; кувырки вперёд без зрительного контроля;переворот вперёд из положения, лёжа на животе через стойку на груди;переворот вперёд на две ноги; переворот назад на одну ногу.

6.Артистическая подготовка (18ч.)

*Теория:*Значение артистической подготовки. Театр пластики и жеста.

Практика: Игры, упражнения на согласованность действия, развитие ритмичности и музыкальности.Практические упражнения на развитие мышц лица и тела.

7.Профориентация. (16ч.)

*Теория:*Производственное содержание профессии

*Практика:*Профессиональные пробы. Судейская практика.

8.Подведение итогов (2ч.)

Теория: Обобщение изученного.

Практика: Тестирование.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА
VIII год обучения

1. Введение (2ч.)

*Теория:*Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по художественной гимнастики.

Практика: Тестирование.

2. Общая физическая подготовка (40ч.)

Теория: Направлена на развитие основных физических качеств:

- гибкости
- выносливости
- силы
- быстроты
- ловкости.

Практика: Совершенствование физических качеств.

3. Специальная физическая подготовка (88ч.)

3.1.Элементы тела (36ч.)

Теория: Все трудности равновесия. Базовые характеристики.

Практика: Равновесия. Исполняются на полупальцах, четко удерживаться; имеют четко выраженную и фиксированную форму, амплитуду; *Повороты*. Все трудности должны иметь следующие базовые характеристики: исполняться на полупальцах;иметь фиксированную и четко определенную форму до конца вращения; амплитуду.

Не засчитываются как трудность повороты, выполненные на ступне во время всего вращения или его части. Уровень трудности зависит от амплитуды, формы или уровня вращения. Незавершенность вращения в повороте влечет за собой снижение уровня трудности. Г*ибкость и волны*. Все трудности гибкости и волн должны иметь следующие характеристики: выполняться с опорой на одну или две ноги или на другую часть тела; иметь четко выраженную и фиксированную форму; иметь амплитуду.

Трудности, выполняемые с недостаточной амплитудой или нечетко зафиксированные, не засчитываются. Трудность не засчитывается если предмет не находится в движении в течении всей трудности.

Прыжки. Все трудности прыжков должны иметь следующие базовые характеристики: хорошую высоту (подъем) прыжка; определенную и законченную форму во время полета; хорошую амплитуду самой формы; Прыжок без должной высоты, четко выраженный в фиксированной форме или без достаточной амплитуды не рассматривается как трудность.

3.2. Предмет (52ч.)

Теория: Элементы упражнений с предметами. Программа кандидатов в мастера спорта.

*Практика: Скакалка:*Бросая вперед-вверх. “вертолет”, поймать, впрыгивая в скакалку с двойным вращением,. Вращение скакалки в лицевой плоскости на скрестном повороте, передать за спиной.Манипуляция.Прыжки шагом через скакалку, 2-ой, 4-ый двойной.*Обруч:* Перекаты по рукам и груди. Перекаты по рукам и спине.Бросок вперед-вверх в цель портнеру на расстоянии 6м.Вращение обруча в лицевой плоскости. Бросок вверх-скрестный. Поворот, ловля во вращении (не сходя с места). *Мяч:* Перекаты мяча по рукам и груди с левой и правой стороны. Перекат по рукам и спине. Высокие броски в цель вперед-вверх правой и левой рукой.Из положения руки в стороны, мяч в правой, горизонтальная восьмерка. Двойное “обволакивание” ладонью вокруг мяча перд собой в горизон-тальной плоскости.*Булавы:* 2-х тактная мельница, 3-х тактная мельница, Из положения булавы вниз 4 последователь-ных малых круга поднимая руки вверх; другая назад, руки вниз (круг руками). Мелкие перебросси двух булав из двух рук. Броски 1-ой булавы, “вертолет”, 2-ая во вра-щении, ловля.*Лента:* Спираль вертикальная по воздуху в стойке на полупальцах (левой и правой рукой). Спираль.Спираль по воздуху в повороте переступанием (правой и левой). Бросок “бумеранг”, под лентой поворот на 360).

4.Хореография (35ч.)

Теория: Движения свободной пластики: волны, полуволны и т.д. Пружинные движения и взмахи.

Практика: Экзерсис у станка, Упражнения на середине зала, прыжки. Изучение элементов народно-сценического танца на середине зала. Освоение новых технически сложных элементов и усложнение ранее изученных.

5.Акробатика (15ч.)

Теория: Техника исполнения движений.

*Практика:*стойка на руках без помощи, в стойке на локтях, вытянув ноги над полом, поворот вокруг себя на 180`.

- переворот назад из седа, махом одной ноги
- переворот назад на одну руку.

6.Артистическая подготовка (18ч.)

*Теория:*Значение артистической подготовки. Театр пластики и жеста.

Практика: Пластические движения телом. Динамические упражнения на увеличение эмоций телом.Выполнение упражнений на развитие способностей пластичности движений.

7.Профориентация. (16ч.)

*Теория:*общие сведения о профессии тренера.Условия работы и требования к профессии и человеку.

*Практика:*Профессиональные пробы. Судейская практика: инструктор-гимнастка должна освоить следующие навыки:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь самостоятельно проводить разминку;
- обучить технике упражнений;
- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение;
- определять и исправлять ошибки;
- знать правила соревнований.

8.Подведение итогов (2ч.)

Теория: Обобщение изученного.

Практика: Тестирование.

4.Планируемые результаты.

В результате обучения по программе у обучающегося будет:

- сформирована потребность в творческой активности, проявлении артистизма при выполнении
- сформирован художественный вкус и способности проявлять эстетические чувства в элементах художественной гимнастики
- воспитана исполнительность, аккуратность, ответственность и трудолюбие
- воспитано уважение к нормам коллективной жизни
- применять в практической деятельности социальные нормы, правила поведения
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности
- сформирован интерес к профессиональному самоопределению

*Обучающийся может знать**:***

специальную терминологию художественной гимнастики, хореографии;

- технику выполнения общефизических и специальных упражнений;
- технику хватов гимнастических предметов;
- технику упражнений с гимнастическими предметами;
- технику выполнения танцевальных элементов;
- танцевальные вращения и их виды;
- правила соревнований по художественной гимнастике;
- правила безопасности и гигиены

Обучающийся способен

- слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения
- двигаться под музыку, в соответствии с ее характером, ритмом и темпом
- исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку
- выполнять в группах различные виды гимнастических композиций
- иметь позитивный опыт участия в соревнованиях и показательных выступлениях

РАЗДЕЛ 2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Начало учебного года – для учащихся 1-го года обучения с 15 01.09.2024г.

Окончание учебного года - 31.05.2025г.

Количество часов в неделю: 2 раза в неделю по 2 часа.

Сроки каникул для учащихся: не предусмотрены

Праздничные и выходные дни: 11 октября -День Республики Башкортостан 4 ноября- День народного единства 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января - Новогодние каникулы 7 января - Рождество Христово 23 февраля - День защитника Отечества 8 марта- Международный женский день 1 мая - Праздник Весны и Труда 9 мая - День Победы.

Промежуточная аттестация: 21.01.2024г., 30.05.2024г.

Количество часов в год: 144 часа в год

Приложение 1: План воспитательной работы на 2024-2025 учебный год.

Приложение 2: Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Сведения о помещении: помещение для занятий спортом в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Материально-технические условия– просторный спортивный зал с наличием:

-окон с открывающимися форточками;

-хорошим освещением.

Необходимый инвентарь для занятия художественной гимнастикой:

- спортивный зал, оснащенный согласно СанПиН ковровым покрытием;
- раздевалки;
- хореографические станки и зеркала;
- музыкальный центр;
- мячи;
- скакалки;

Информационно-методическое обеспечение:

- Информационная и справочная литература по художественной гимнастике.
- Положения по проведению различных соревнований.
- Набор дидактического материала для проведения учебных занятий и соревнований (таблицы, тесты, карточки, видеофильмы)/
- Нормативные требования в художественной гимнастике.
- Специальная литература и видеофильмы.
- *Кадровое обеспечение:* данная программа обеспечена педагогическими кадрами, образование которых соответствует профилю.

Система оценки результатов освоения программы

В процессе обучения детей по данной программе используются три вида контроля:

- *текущий контроль* – проводится по итогам освоения каждого раздела программы
- *промежуточная аттестация* -проводится раз в полгода(апрель-май)для приема контрольных нормативов.
- *итоговая аттестация* проводится по окончании всего курса обучения.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Для оценки знаний в процессе обучения применяются опросы учащихся по пройденному теоретическому материалу.

Для фиксации результатов контроля освоения дополнительной общеразвивающей программы «Артистизм и пластика. Художественная гимнастика» используются:

- журнал посещаемости,
- протоколы тестирования,
- диагностические карты,
- грамоты и дипломы.

Оценочные материалы

Ориентиром для оценки результатов служить таблица нормативов

Год обучения	Результат по программе	Какие ЗУНы контролируются в конце года	Формы и способы контроля
1 год обучения	III юношеский разряд	1.Упражннения без предмета (равновесие, прыжок, гибкость) (50 % элементов на недоминирующую часть тела) 2.Элементы со скакалкой (вращение скакалки, прыжок) 3.Растяжка на скамейке. 4.Позиции рук и позиции ног. 5. Уровень самопознаний (“Кто я, что хочу и что могу?”)	Зачет Зачет Зачет Анкетирование
2 год обучения	II юношеский разряд. ОФП Хореография Профориентация	1.Упражнения без предмета + 2 произвольных предмета на выбор. 2. Элементы труднос-ти поворот, равнове-сие, прыжок, наклон. 3.Мостик (кол-во раз) шпагат, колесо, акробатические элементы. 4. Какие черты характера тебе нравятся в тренере?	Зачет Соревнования Зачет Тестирование

3 год обучения	I юношеский разряд ОПФ Хореография Профориентация.	Элементы: - равновесие в пассе, Поворот в пассе, «рыбка» Прыжок касаясь и в шпагат. Классический экзерсис Общие сведения о профессии тренера	Соревнования Зачет Опрос
4 год обучения	III взрослый разряд ОФП Хореография Профориентация	Упражнение без предмета (50 % элементовна деноминирующую часть тела) + 3 предмета Элементы: - равновесие, - повороты, - прыжки. Предметы: скакалка, обруч. Прогибы, отжимания, растяжка, количество раз. Классический экзерсис Общие сведения о профессии тренера	Соревнования Зачет Опрос
5 год обучения	II взрослый разряд ОПФ Хореография Профориентация	1.Элементы: - равновесия в кольцо, Повороты в кольцо;. Предметы - скакалка, - обруч, Мяч. 2.Упражнение на гибкость, растяжку, силу воли- кол-во раз. 3.Этюдные упражнения на классический экзерсис 4. Помоги подруге по команде Система подготовки профессии тренера	Соревнования Зачет Тестирование
6 год обучения.	I взрослый разряд Базисные элементы и специальная подготовка	Элементы: - равновесия в кольцо, паншэ; - повороты в кольцо и в вытяжку; - прыжки прогнувшись; - жэтэ ан турнан. Предметы: - скакалка, - обруч, - мяч,	Соревнования Городские Республиканские

	Профориентация	- булавы. Система подготовки профессии тренера	Круглый стол
7-8 годы обучения	КМС Артистизм Профориентация Сценическое мастерство	Элементы: - равновесия со стоимостью 5 баллов; Повороты; Прыжки. Предметы: - скакалка, - обруч, - мяч, - булавы, - лента. Особые художественные характеристики, максимум 1,0 б Система подготовки профессии тренера Создание образа- слияние с предметом и музыкой. Демонстрация “упражнения- спектакль”	Соревнования

организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

- строевые упражнения;
- различные вилы ходьбы и бега;
- несложные прыжки;
- упражнения на внимание и быстроту реакции;
- танцевальные комбинации, состоящие из основных ранее изученных элементов, которые сопровождаются музыкой.

Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Общеразвивающие упражнения заменены элементами акробатики. Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колоне, в шеренге, в кругах, у опоры и т.д. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время. При проходном методе упражнения выполняются на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьироватьупражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

Методические особенности

К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и рассказ. Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

Основные задачи заключительной части занятия– постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются:

- различные формы ходьбы,
- спокойные танцевальные шаги,
- упражнения на расслабления,
- плавные движения руками,
- несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой,
- малоподвижные игры,
- короткие беседы,
- аутотренинг, релаксация.

Методические особенности

Объем тренировочной нагрузки подбирается для каждого обучающегося индивидуально, на основании уровня его физической и психологической подготовки.

Обучающее занятие проводится в подготовительный период. Его особенностью является использование раздельного метода, проведение упражнений с многократным повторением, разделением соединений и комбинаций на элементы и части действия, подводящие упражнения. Тренировочное занятие направлено на отработку различных видов соревновательных программ (без предмета, скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Контрольное занятие включает в себя контроль за различными сторонами ОФП и СФП, хореографической, технической, соревновательной программ. Ударное занятие характеризуется величиной нагрузки, необходимой для достижения обучающимися требуемого результата, оно определяется следующими параметрами: объемом и высокой интенсивностью. Восстановительное занятие включает в себя решение задач, необходимых в процессе подготовки обучающихся, с помощью системы специальных средств восстановления, психологического и медикобиологического воздействия. Разгрузочное занятие характеризуется рациональным распределением нагрузок, соблюдением последовательности упражнений, чередованием нагрузок. Занятие включает в себя интервалы отдыха и упражнения на расслабление, восстановление дыхания, коррекции позвоночника. Диагностическое занятие включает в себя тесты по ОФП и СФП, контрольные нормативы соревновательной деятельности. Репетиционно-тренировочное занятие проводится в период подготовки к показательным выступлениям. Комбинированное занятие направлено на интеграцию задач и методов разных типов занятий. Усложнение технологии и структуры занятия обусловлено растущим уровнем мастерства. Групповые занятия проводятся со всей группой, работающей над решением одной задачи под воздействием разных средств обучения.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног целесообразно научить детей

простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым.

Рекомендуется детям давать домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторять элементы акробатических упражнений.

Не смотря, на классическую структуру занятий, есть некоторая специфика, которая возникает, если учитывать интегрированную направленность программы.

В подготовительной части урока хореографическими средствами, которыми решаются основные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе народных танцев, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Для проведения упражнений применяются различные методы: раздельный, в движении, игровой (например, в виде музыкальной игры).

Решение поставленных задач основной части достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, элементов народного танца, элементов свободной пластики.

Самостоятельное занятие. Первым шагом к самостоятельным занятиям, практическим приучением к ним являются домашние задания. Посредством домашних заданий формируется привычка к систематическим занятиям, выполнение которых становится потребностью к совершенствованию. Большие возможности к интенсификации учебного процесса заложены в содержании и организации самостоятельных заданий на занятиях. Очень важно правильно подобрать задания для самостоятельной деятельности детей. Эти задания должны строго учитывать степень подготовленности детей и изучаемый материал, его объем и место на занятии, способы проверки.

Комбинированное занятие. Без выдумки и творчества занятие безрадостное, а значит неэффективное. Занятие должно быть каждый раз иным, не должно быть повторений. Комбинированное занятие способствует этому. Такое занятие сочетает в себе различные виды и формы деятельности. Здесь большое значение имеет творчество педагога, его умение грамотно составить такое занятие.

Соревновательное занятие. Соревновательное занятие проводится тогда, когда дети хорошо освоили упражнения, элементы, фигуры и т.д. Соревнование повышает интерес к занятиям, содействует лучшему выполнению элементов, у детей развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях. В начале соревнование организуется на правильность выполнения упражнений. В дальнейшем критериями оценки может стать, например, быстрота, ловкость и т.д., в зависимости от предложенных заданий.

Игровое занятие. Игровые занятия дают возможность в непринужденной обстановке выполнить какое-либо упражнение, закрепить пройденное на предыдущих занятиях или подвести к более прочному освоению программного

материала. Игры оказывают благотворное влияние на эмоциональный настрой детей, способствуют воспитанию и проявлению таких качеств, как решительность, мужество, смелость, организованность, ответственность. В играх закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными. Педагог приучает детей играть дружно, не ссориться, подчинять свои желания общим для всех правилам игры, воспитывает навыки культурного поведения в коллективе. Выполнение правил требует от детей выдержки, сосредоточенности, внимания, наблюдательности, ловкости. После проведения игрового занятия подводятся итоги: отмечаются те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, соблюдал правила, выручал товарищей.

Развитие специальной подготвоки основывается на идеях болгарской школы художественной гимнастики. Главные принципы применяемые в этом случае художественной гимнастики это:

1. Принцип перехода количества в качество. Он заключается в том,чтобы предоставить возможность каждому отработать тот или иной элемент через исполнение многократного количества раз.

2.Принцип “От простоты к сложному”.Он направлен на то, чтобы создать условия каждому ребенку освоить различной сложности элементов упражнений с предметом и без предмета, начиная с самого простого элемента.

*3.*Принцип сравнения. Чтобы сформировать вкус к хорошему исполнению каждому предоставляется возможность увидеть, сравнить и оценить выступление участника, “правильный- неправильный кружок”.

Основной формой развития мастерства по специальности (художественая гимнастика) являются практические упражнения, четыре базовых вида (это : прыжки, наклоны, равновесие, повороты) – растяжка на шпагат, прыжки на скамейке, упражнения с тяжестью для всех групп мышц, упражнение на гипкость: мостик , американский шпагат, упражнения Джей фонда, перевороты вперед- назад; все виды наклонов.

Упражнения направленные на координацию движений и общую физическую подготовку:

Повороты в пассе, в аттитюде, в арабеске, простые кружения, кроме этого- спортивные игры, эстафеты, а также игры - волейбол, баскетбол.

Поскольку любой мастер художественной гимнастики – это человек творческий, то развивая творческую активность мы используем методику импровизации, включающую в себя различные методы и приемы :

- *метод эмпатии вживаний*. Этот метод направлен на развитие чувственно- образного мышления, когда ребенку представляется возможность “переселиться” в изучаемый объект, почувствовать его изнутри. С этой целью применяются такие задания как например: Представь , что ты мяч, обруч. Он прокатывается по твоему телу нежно и грациозно. Изобрази это”. Или упрражнения такие как: “Ходьба с применениями”, “Кто и как летает”, “Угадай- кто это” и др.

В этой связи ребенку предлагается через игру и или игровое задание вжиться в сущность мяча или обруча через “проживание”. Этому помогают

такие вопросы как: расскажите что вы чувствуете во время упражнения с мячом? что удивило вас, что понравилось?

- *Метод смыслового видения*. Это концентрация детей на образовательные объекты своего зрения, позволяют им увидеть идею заключенную в движениях, музыке или предмете. В этой связи предлагаются задания следующего типа: “Как устроен он (предмет, танец) или она (музыка), что происходит внутри? Почему он такой, а не другой?

- *Метод образного и символического видения*. Предлагается прослушивая музыку, нарисовыть тело, увиденные образы, на что они похожи.

- *Метод придумывания.* Это способ создания неизвестного. Предлагается на музыку придумть несколько элементов различных движений с последующим описанием что они (движения) демонстрируют, выражают, рассказывают.

Таким образом методика импровизации, включающая большое количество различных упражнений, тренингов, позволяют развивать : зрительное восприятие и зрительную память (наблюдательность, воображение), совершенствование мышечно- двигательных восприятий, артистическую смелость и характерность в индивидуальном выступлении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

Основная:

1. Абрамова Д. Ф., Гимнастика – ежемесячный журнал. № 2. (сентябрь), 2015. – 55 с.
2. Алексеев А.В. , Гонопольский А.М. «Спортивная психотерапия» - М., 2008г.
3. Алексеева В. Н.. Развитие одаренных детей: программа, планировакние, конспекты занятий, психологическое сопровождение /авт.сост. Алексеева Н.В. [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2011. – 182 с.
4. Биндусов Е. Е., Быстрова И. В., Сайкина Е. Г.. Теория и методика физической подготовки в худлжественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие /под общей ред. Карпенко Л. А., Румба О. Г. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.: ил.
5. Богданова Е.Б. Методика проведения занятия по хореографии для гимнастических групп. Методическая разработка. – Санкт-Петербург,2018, 9с.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. СПб.: Лань – 2017.
7. Винер – Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития. Е. С. Крючек — «Спорт», 2014, 44с.
8. Власова О.П. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовке по художественной гимнастике. – Омск, 2013, 33с.
9. Жигарева С.А. Специальная технико-физическая подготовка высококвалифицированных спортсменок дл выполнения акробатических поддержек в эстетической гимнастике.// Диссертация.- Санкт – Петербург, 2017, 166с.

10. Кабаева А. . 80 лет художественной гимнастике. Брошурованное справочное издание, ALINAKABAEVA, CHARITYFOUNDATION.-47с.,ил.
11. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. – Волгоград, 2010,45с.
12. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие] / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с. ISBN
13. Лузгина О., Залесская В.. Моя гимнастика. № 3. Весна. Тираж 999 экз. – журнал, 2017. – 23 с.
14. Медведева Е.Н. Объективизация технической ценности элементовстурктурных групп художественной гимнастики./ Дессертация. – Санкт-Петербург, 2017, 321с.
15. Мельникова Л.А. Хореография в художественной гимнастике. Совершенствование. – Сыктывкар, 2014, 31с.
16. Правила 2017 -2020 по художественной гимнастике.
17. Степанова И. А., Румба О. Г.. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: Учебно-методическое пособие / под ред. Проф. Карпенко Л. А., - Белгород: ЛитКараВан, 2011. – 100 с.
18. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / [М. Л.Журавин, О.В. Загрядская, Н.В.Казакевич и др.] ; под ред. М. Л.Журавина, Е.Г.Сайкиной. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. — 496 с.
19. Шипилина И.А. Хореография в спорте: учебник для студентов. Хореография в спорте.: Феникс; Ростов-на-Дону; 2004. – 187 с.
20. **Янсен** Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. - 160 с. Баранов А.б. Развитие артистизма у детей в детских хореографических коллективах. Методические рекомендации /Дополнительное образование/ № 11 2013г.

Статьи :

1. Художественная гимнастика гран-при, Москва. – журнал, 19-21 февраля 2016. – 24 с.

Интернет ресурсы:

1. 1.https://www.yandex.ru/search/?text=гимнастика%20видео%20уроки&lr=172&clid=9582#/videowiz?filmId=10583298468912126387 – Видео-уроки по художественной гимнастике.
2. https://www.yandex.ru/yandsearch?clid=9582&text=мастер-классы – Мастер-класс Д. Дмитриевой по работе с обучем
3. https://www.yandex.ru/yandsearch?clid=9582&text=мастер-классы – мастер-классы по ОФП
4. https://yandex.ru/video/search?text=мастер-класс – Мастер-классы по работе с булавами.
5. https://yandex.ru/video/search?filmId=11255284666966997583&text=мастер-класс%20по%20работе%20с%20мячом – работа с мячом

6. https://yandex.ru/video/search?filmId=6359166251626882710&text=мастер-класс%20по%20работе%20с%20лентой%20гимнастика – упражнения с лентой.

7. https://www.youtube.com/watch?v=MNJ2xvAS8aI – растяжка. Видео урок.

8. https://ogimnastike.com/gimnastika-rastyazhka - Правильная растяжка в художественной гимнастике и как избежать травм

9. https://yandex.ru/video/search?text=видео%20выступлений%20известных%20гимнасток&path=wizard&noreask=1 – видео выступлений известных гимнасток.

Приложение 1.

Программа воспитания детского объединения «Гармония»
на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Характеристика обучающихся детского объединения:

В детском объединении, обучающиеся по дополнительной образовательной программе «Художественная гимнастика. Артистизм и пластика» занимается 60человек; 60девочек в возрасте от 7-14лет. Большинство детей 2014-2017года рождения. За время обучения показали себя добросовестными, исполнительными учениками. Грамотно излагают свои мысли, владеют большим запасом слов.

В учебной деятельности проявляют активное участие. На занятиях работают очень хорошо. Дают полные ответы на поставленные вопросы.

Память развита, быстро запоминают и с удовольствием проигрывают музыкальные композиции, ритмически четко и верно. Работают над ошибками, учатся новому и повторяют пройденных материал. На все замечания педагога реагирует адекватно. Сразу стараются исправить допущенные ошибки. Все поручения выполняет в срок и добросовестно.

Дружеские отношения со сверстниками завязывают быстро, стараются держаться в эпицентре всех событий.

Общий интеллектуальный испортивный уровень учащихся – средний, т.к. мало занимаются спортом. Дети добрые, отзывчивые, старательные, девочки с удовольствием выполняют задания творческого характера, задания, требующие анализа. Девочки очень подвижны, шустры, жизнерадостны, активны. Дети очень любознательные, общительные, на контакт друг с другом идут легко.

Родители внимательны к своим детям, интересуются их занятиям в нашем детском объединении, приходят в Центр по просьбе педагога. Контакт с ними поддерживается по телефону и при посещении. Также родители принимают активное участие в вопросах организации экскурсий, концертов, соревнований.

Анализ анкетирования детей позволяет сделать вывод о необходимо вести воспитательную работу по сплочению детского коллектива, воспитывать

самостоятельность и ответственность, создавая условия для благоприятной микросферы и высокого психологического климата в коллективе.

Ожидаемые проблемы: межличностные конфликты, высокая утомляемость, могут возникнуть трудности, связанные с адаптацией в коллективе и усвоением материала дополнительной образовательной программы.

Поэтому одним из основных направлений воспитательной работы в 2024-2025 учебном году в детском объединении «Художественная гимнастика. Артистизм и пластика» является формирование коллектива и развитие межличностных отношений.

Характеристика программы воспитания

Программа воспитания детского объединения «Художественная гимнастика. Артистизм и пластика» составлена с Рабочей программой воспитания МБОУ ДО «ЦДТ «Созвездие» на 2023-2028 гг., в которой единой целью воспитания провозглашается личностное развитие детей, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе нравственных ценностей (то есть, в усвоении ими социально-значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально-значимых дел).

В этой связи МБОУ ДО «ЦДТ «Созвездие» определяет для педагогического коллектива **цель** - создание условий для формирования социально-активной, творческой, эстетически ориентированной и нравственно достойной личности, патриотично настроенной, способной на сознательный выбор жизненной позиции.

Цель и задачи

Общая воспитательная цель Центра конкретизируется применительно к возрастным особенностям обучающихся и позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты для детей младшего школьного возраста, а именно:создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально-значимых *знаний основных норм и традиций общества*, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Виды, формы и содержание деятельности

Практическая реализация целей и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений, каждое из которых представлено модулями:

Модуль 1 «Детский творческий коллектив»

Детский творческий коллектив – это сплоченная группа детей, объединенная совместной творческой деятельностью, общей социально-значимой целью, ценностями, отношениями ответственности и зависимости.

Цель модуля: решение проблемы формирования коллектива детей через совместную деятельность на учебных занятиях и воспитательных мероприятиях.

Задачи модуля:

- создание творческой атмосферы на занятиях с детьми, улучшение психологического климата в детском объединении;

- создание благоприятных условий для самоопределения, самоутверждения каждого обучающегося;

- организация мероприятий по формированию коллективных взаимоотношений учащихся;

- профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере детей и подростков.

Основные формы воспитательной работы: игры на знакомство, вечера знакомства, праздники, беседы об особенностях и ценности каждого человека («...ты мне интересен, потому что ты – другой!»), о красоте человеческих отношений, организация систему «чередования поручений» и коллективно-творческих дел.

Модуль 2 «Воспитание гражданина-патриота»

Основной идея - формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине. А также усвоение ценности и содержания таких понятий как «служение Отечеству», «честь», «совесть», «долг», «справедливость», «доверие» и др.

Формы работы: встречи с ветеранами войны и труда, беседы, викторины, календарные праздники, смотры-конкурсы, выставки, соревнования, экскурсии, походы, акции.

Модуль 3 «Профориентация»

Ранняя профориентация детей характеризуется в основном выявлением сферы интересов детей и обогащением этой сферы знаниями о новых профессиях и направлена на определение дополнительных занятий по интересам.

Цель модуля: подготовка учащихся к осознанному выбору профессии через интерес к миру профессий, расширение представления о месте труда в жизни каждого человека

Содержание модуля построено таким образом, что на стартовом уровне образования для обучающихся 7-14 лет обучающиеся на уровне детского объединения включаются в программу «Мир профессий» (в рамках осваиваемой программы дополнительного образованиях), где знакомятся с базовыми понятиями «труд» и «профессия», узнают значение и роль того или иного профиля профессий в жизни человека и общества, приобщаются к понятию «индустрия нашего города», с отраслевыми организациями сферы культуры и искусства, спорта и др., и их индустрией, а также узнают о «героях» и знаменитых людях спортивных профессий.

Мероприятия проводятся в формах: профориентационные игры, конкурсы знатоков, викторины, беседы, просмотры видеороликов.

Модуль 4 «Мир культуры. Прикоснись к прекрасному»

Процессвовлечениявзрослеющегочеловекавмиркультурыпредполагаетикультуруповседневности,которыйохватываетсамыйширокийдиапазон – от умения поддерживать культуру быта, жилища, до способностейподостоинствуоцениватьновыетенденции,проявляющиесявмировомиотечественном искусстве.

Цель модуля: формирование личности, способной к рефлексии и сопереживанию, понимающей красоту жизни и красоту искусства, умеющей видеть окружающую жизнь глазами другого человека

Основные формы работы: культпоходы в театры, музеи, на выставки, творческий труд обучающихся, концерты, театрализованные представления, досуговые развлекательные акции обучающихся.

Модуль 5 «Работа с родителями»

Смысл педагогического взаимодействия с семьей - в создании условий для развития его индивидуальности в общем доме «центр – семья». В данном модуле отражены основные направления сотрудничества с целью подготовкиродителейк квалифицированному сопровождению развития интересов, способностей ребёнка и его творческого развития.

Цель модуля: помощь родителям в исполнении ими функций воспитателей собственных детей, родительских функций.

Основные задачи модуля:

1.Активное вовлечение родителей во все сферы деятельности детского объединения;

2.Организация родительского всеобуча;

3.Формирование здорового образа жизни в семьях;

4.Создание условий для профилактики асоциального поведения детей;

5.Совершенствование форм взаимодействия центр-семья;

Основные формы работы:анкетирование, беседы, опросы, тесты; родительские собрания, конференции для родителей; совместные праздники и другие формы досугово-воспитательной деятельности; интернет – консультации для родителей в социальных сетях; недели открытых занятий, выставок, мастер-классов; привлечение родителей к социально-культурной деятельности детского объединения

Планируемые результаты

Название модуля	*Планируемые результаты*
Модуль 1 «Детский творческий коллектив»	— Знакомство детей (интересы, способности, умения, характер и привычки) и сближение их друг с другом; — Найдены интересные и нужные общие дела, которые оказались бы по силам всем обучающимся и одновременно были бы достаточно увлекательны, чтобы все приняли в них участие и выразили себя; — Проявление лидеров, создание актива объединения; — Проявление активности и инициативы, и самоопределения в общих делах — Проявление уважения, внимания и поддержки друг к другу
Модуль 2 «Воспитание гражданина-патриота»	— Осознание детьми понятий: патриотизм, Отечество, Родина, память, интернационализм, мужество, смелость, героизм, отвага, самопожертвование, гражданственность — Закреплена система патриотических ценностей, а также чувство уважения и любви к культуре, истории России, традициям и обычаям её народов;
Модуль 3 «Профориентация»	— Знакомство детей с особенностями профессий социально-спортивного профиля — Проявление уважительного отношения к труду, интереса к профессиям, желание овладеть какой-либо профессией
Модуль 4 «Мир культуры. Прикоснись к прекрасному»	— Осознание понятия красота, чувства прекрасного; — Проявление способности воспринимать, чувствовать, понимать прекрасное в жизни и в искусстве, умения отличить красивое от безобразного
Модуль 5 «Работа с родителями»	— Установление партнёрских отношений педагога, родителей, детей для создания единой гуманной, доброжелательной,

	воспитательной среды, единого педагогического пространства; — Создание системы психолого-педагогического всеобуча родителей, вовлечение родителей в педагогическое самообразование; — Привлечение родителей к непосредственной творческой деятельности с детьми, организация совместной досуговой деятельности, спортивно-оздоровительной и туристической работы.

Условия для реализации программы воспитания

Для реализации программы воспитания необходимы следующие условия:

- обеспечение воспитывающей личностно-развивающей предметно-пространственной среды;
- оказание психолого-педагогической помощи, консультирование и поддержка родителей (законных представителей) по вопросам воспитания;
- материально-техническое обеспечение Программы воспитания, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания;
- учет индивидуальных и групповых особенностей детей.

Самоанализвоспитательнойдеятельности

Одними из направлений самоанализа воспитательной работы может быть:

1. Анализ работы по направлениям деятельности.

Критериианализа:

- анализреализациицелейирешениязадач,поставленныхвначалегода;

-анализосновных мероприятий согласнокалендарному планумероприятий.

Способы получения информации - аналитические справки.

2. Общее состояние организуемой совместной деятельности обучающихся, педагогов, родителей (законных представителей).

Критерии анализа: удовлетворенность качеством воспитательных мероприятий и событий. Способы получения информации: анкетирование.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫСЕКЦИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ «ГАРМОНИЯ»НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД. ПДО Головина Дарья Денисовна.

Стартовый уровень.			
№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	День знакомства «Будем знакомы. Давайте дружить»	Сентябрь	Головина Д.Д.
2	Беседа на тему «ПДД, безопасный путь до дома»	Сентябрь	Головина Д.Д.
3	Продуктивная игра. «кодекс члена детского коллектива»	Октябрь	Головина Д.Д.
4	Посиделки для именинников	В течение года	Родит.комитет
5	Игра- викторина «Красота моей Родины»	ноябрь	Старшие дети.
6	Спортивные соревнования среди гимнасток «Гармония»	В течение года	Головина Д.Д.

7	Родительские собрания	В течение года	Родительский комитет
8	Подготовка концертных номеров	Сентябрь, декабрь, май	Актив секции
9	Участие в конкурсе «Мой коллектив-2024»	Октябрь	ЦДТ Созвездие
10	Совместные экскурсии и походы «Вместе весело шагать»	В теч. года	Зав. отделами Головина Д.Д.
11	Виртуальные тематические экскурсии: «Города воинской славы», «Пионеры-герои», «Уфа- город, устремлённый в будущее», «История одного экспоната».	В теч. года	Головина Д.Д.
12	Спортивный праздник «Зимние забавы»	Январь	Зав.отделом ССО, Головина Д.Д.
13	Тематические беседы «Труд как искусство»	сентябрь	Головина Д.Д.
14	Тематические экскурсии «Уфа- город трудовой славы», «Креативные индустрии в пространстве города»	октябрь-	Головина Д.Д.
15	Интеллектуально-познавательная игра «Мир профессий»	ноябрь	Головина Д.Д.
16	Общецентровская профориентационная конференция «Моя будущая профессия»	ноябрь	Дударева Е.А. Герасимова О.А.
17	Участие в районном конкурсе рекламного рисунка «Моя профессия-моё будущее»	ноябрь	Зав.отделом ИЗО Головина Д.Д.
18	Игра «ПерекрёстоК» «Известные люди профессий»	декабрь	Головина Д.Д.
Базовый уровень.			
1	Онлайн встречи -изучение правил ХГ	сентябрь	Головина Д.Д.
2	Беседа на тему «ПДД, безопасный путь до дома»	Сентябрь	Головина Д.Д. Актив секции
3	Участие во флешмобе- «Народные костюмы»	Сентябрь	Команда «Арабеск»
4	Участие во Всероссийской акции по профилактике ДТП	В течение года	Отдел МВД ГИБДД по работе с детскими учреждениями
5	Участие в спортивных праздниках	Август, октябрь, декабрь, май	Спортотдел
6	Подготовка и участие в соревнованиях	В течение года	Головина Д.Д.
7	Правила поведения на соревнованиях	Сентябрь	Врач ФСД Бакирова Т.И.
8	Спорт и жизнь без наркотиков	Январь-март	Инспектор ОДН, врач-нарколог
9	Участие в мастер классе по ХГ тренера молодежной сборной РФ Екатерины Сиротиной	Сентябрь	Головина Д.Д.
10	Участие в конкурсе «Мой коллектив-2024»	Октябрь	ЦДТ Созвездие
11	Совместные экскурсии и походы «Вместе весело шагать»	В теч. года	Зав. отделами Головина Д.Д.
12	Виртуальные тематические экскурсии:	В теч. года	Головина Д.Д.

	«Города воинской славы», «Пионеры-герои», «Уфа- город, устремлённый в будущее», «История одного экспоната».		
13	Спортивный праздник «Зимние забавы»	Январь	Зав.отделом ССО, Головина Д.Д.
14	Тематические беседы «Труд как искусство»	сентябрь	Головина Д.Д.
15	Тематические экскурсии «Уфа- город трудовой славы», «Креативные индустрии в пространстве города»	октябрь-	Головина Д.Д.
16	Интеллектуально-познавательная игра «Мир профессий»	ноябрь	Головина Д.Д.
17	Общецентровская профориентационная конференция «Моя будущая профессия»	ноябрь	Дударева Е.А. Герасимова О.А.
18	Участие в районном конкурсе рекламного рисунка «Моя профессия-моё будущее»	ноябрь	Зав.отделом ИЗО Головина Д.Д.
19	Игра «ПерекрёстоК» «Известные люди профессий»	декабрь	Головина Д.Д.
Углубленный уровень.			
1	Круглый стол: «Наши ошибки, успехи, перспективы»	Сентябрь	Головина Д.Д.
2	Конкурс рисунков – эмблема коллектива	Октябрь	Актив секции
3	Моя будущая профессия- конкурс рисунков	В течение года	Актив секции
4	Технологическая игра – «традиции нашего коллектива»	Ноябрь	Актив секции
5	Кодекс вежливого человека	декабрь	Капитан команды Ягафарова Сафия
6	Видео беседы «секреты профессионального успеха»	Январь	Головина Д.Д.
7	Диспут «почему люди не понимают друг друга»	Февраль	Актив секции
8	Вечер откровений «Почему я хочу выбрать профессию тренера»	Март	Актив секции
9	Встреча с профессиональными спортсменами	В течение года	Головина Д.Д.
10	Участие в спортивных соревнованиях различного статуса.	В течение года	Головина Д.Д.
	«Мама, папа, я -спортивная семья»	Май	Головина Д.Д.
12	Работа с родителями. Индивидуальные беседы	В течение года	Головина Д.Д.
13	Выступления на праздниках в парках	Апрель, май	Головина Д.Д.
14	Концерты для родителей	В течение года	Головина Д.Д.
15	Участие в конкурсе «Мой коллектив-2024»	Октябрь	ЦДТ Созвездие
16	Совместные экскурсии и походы «Вместе весело шагать»	В теч. года	Зав. отделами Головина Д.Д.
17	Виртуальные тематические экскурсии: «Города воинской славы», «Пионеры-герои», «Уфа- город, устремлённый в будущее», «История одного экспоната».	В теч. года	Головина Д.Д.
18	Спортивный праздник «Зимние забавы»	Январь	Зав.отделом ССО,

			Головина Д.Д.
19	Тематические беседы «Труд как искусство»	сентябрь	Головина Д.Д.
20	Тематические экскурсии «Уфа- город трудовой славы», «Креативные индустрии в пространстве города»	октябрь-	Головина Д.Д.
21	Интеллектуально-познавательная игра «Мир профессий»	ноябрь	Головина Д.Д.
22	Общецентровская профориентационная конференция «Моя будущая профессия»	ноябрь	Дударева Е.А. Герасимова О.А.
23	Участие в районном конкурсе рекламного рисунка «Моя профессия-моё будущее»	ноябрь	Зав.отделом ИЗО Головина Д.Д.
24	Игра «ПерекрёстоК» «Известные люди профессий»	декабрь	Головина Д.Д.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МБОУ ДО «ЦДТ «СОЗВЕЗДИЕ»
на 2024-2025 учебный год

Модуль 1 «Детский творческий коллектив»

№	*Мероприятия*	*Сроки*	*Ответственные*
1.	Общецентровский конкурс видеороликов «Портрет и традиции моего коллектива»	сентябрь	Зав.отделами Педагоги ДО
2.	Праздник «Посвящение в кружковцы»	октябрь	Дударева Е.А. Педагоги-организаторы
3.	Организация наставничества в детских творческих коллективах	В теч года	Зав.отделами Педагоги ДО
4.	Совместные экскурсии и походы «Вместе весело шагать»	В теч. года	Зав. отделами Педагоги ДО
5.	Праздник День рождения «Посиделки для именинников”	В теч. года	Зав. отделами Педагоги ДО
6.	Праздники календаря в детских объединениях	В теч. года	Зав. отделами Педагоги ДО
7.	Общецентровский праздник «Посвящение в Наставники»	декабрь	Дударева Е.А. Герасимова О.А.
8.	Общецентровскийфестиваль социальных акций(социальных проб) «Творим добро вместе»	Сентябрь-март	Герасимова О.А. Зав. отделами Педагоги ДО
9.	Общецентровскийфестиваль детских объединений «Самый классный- классный коллектив»	апрель	Дударева Е.А. Герасимова О.А.
10.	Станционная игра «Созвездие друзей»	май	Дударева Е.А., зав.отделом ССО
11.	Общецентровский праздник «Посвящение в Мастера- 2025»	апрель	Дударева Е.А. Педагоги-организаторы
12.	КТД «Лед тронулся, господа выпускники!»	май	Зав.отделами, педагоги ДО

Модуль 2 «Воспитание гражданина-патриота»

№	*Содержание*	*Сроки*	*Ответственные*

1.	Виртуальные тематические экскурсии: «Города воинской славы», «Пионеры-герои», «Уфа- город, устремлённый в будущее», «История одного экспоната».	В теч. года	Педагоги ДО
2.	Беседы-диспуты: «Что я могу сделать для своего Отечества», «Что вы думаете о патриотизме», «Что такое “гордость за свое Отечество”»	В теч. года	Педагоги ДО
3.	Тематические видео беседы из цикла «Жизнь замечательных людей» (по профилю ДООП)	В теч. года	Педагоги ДО
4.	Театрализованная игровая программа «Осторожно – улица»	сентябрь	Дударева Е.А.
5.	Акция «Сюрприз от внуков» (совместно с центром социального обслуживания населения), посвященная Дню пожилого человека (мастер-классы по созданию открыток ко Дню пожилого человека, зарисовки о жизни людей золотого возраста и др.)	октябрь	Зав.отделом ИЗО Педагоги ДО
6.	Районный фестиваль « семейного творчества «Не зарывай свои таланты»	декабрь	Дударева Е.А. Герасимова О.А. Зав.отделами
7.	Районная конференция «Моя семья как часть России»	март	Дударева Е.А. Герасимова О.А. Зав.отделами
8.	Акции милосердия «Подари мне радость»	В теч. года	Зав. отделами Педагоги ДО
9.	Календарь памятных дат. Тематические концерты учащихся музыкально-хореографических студий: «Не старейте душой, дорогие», «Чем труд ваш измерить..?», «Есть такая профессия – Родину защищать»,«При солнышке тепло – при матери добро», ««Праздник со слезами на глазах»	В теч. года	Дударева Е.А. Зав. отделом ТМО Педагоги ДО
10.	Благотворительные концерты и спектакли в детских домах, домах престарелых	В теч. года	Дударева Е.А. Зав. отделом ТМО Педагоги ДО
11.	Очный открытый конкурс социальной рекламы «Сделать мир лучше…»	декабрь	Дударева Е.А. Герасимова О.А. Педагоги ДО
12.	Спортивный праздник «Зимние забавы»	Январь	Зав.отделом ССО, педагоги ДО
13.	Познавательная шоу-программа «И помнит мир спасенный»	февраль	Дударева Е.А., педагоги-организаторы
14.	Театрализованный утренник «НЕ дразните огонёк, чтобы другом стать он мог»	По спец. граф	Дударева Е.А., педагоги-организаторы
15.	Заседание клуба «Здоровье»	По спец. граф	Дударева Е.А., педагоги-организаторы
16.	Заседание клуба «Колесо безопасности»	По спец. граф	Дударева Е.А., педагоги-организаторы
17.	Заседание клуба «Ура, каникулы»	По спец. граф	Дударева Е.А., педагоги-организаторы

18.	Заседание клуба «Отечество»	По спец. граф	Дударева Е.А., педагоги-организаторы
19.	Тематические выставки детских работ: «Мудрость старости», «Пейзажи и купола России», «События России», «Легенды южного Урала», «Сказки П.Бажова», «Национальный формат», «Богатыри земли русской», «Женский образ России», «Русский воин», «Памятники героям»	В теч. года	Зав. отделом ИЗО Педагоги ДО
20.	Конкурс учебных проектов «Твори, выдумывай, пробуй!»	апрель	Низаметдинова А.Ф. Педагоги ДО
21.	Детско-родительский клуб «Продолжение традиций» (пространство для проектирования семейных традиций и праздников)	В теч. года	Дударева Е.А. Герасимова О.А. Педагоги ДО
22.	Проведение мероприятия к Дню Великой Победы.	май	Дударева Е.А. Зав. отделами Педагоги ДО
23.	Участие в районных, городских, республиканских мероприятиях, посвящённых 80-летию ВОВ	В теч. года	Зав. отделами Педагоги ДО
24.	Участие в районных, городских, республиканских проектах «Безопасный мир», «Здоровый образ жизни»	В теч. года	Зав. отделами Педагоги ДО

Модуль 3 « Профориентация»

№	*Содержание*	*Сроки*	*Ответственные*
1.	Тематические беседы «Труд как искусство»	сентябрь	Педагоги ДО
2.	Тематические экскурсии «Уфа- город трудовой славы», «Креативные индустрии в пространстве города»	октябрь-	Педагоги ДО
3.	Интеллектуально-познавательная игра «Мир профессий»	ноябрь	Педагоги ДО
4.	Общецентровская профориентационная конференция «Моя будущая профессия»	ноябрь	Дударева Е.А. Герасимова О.А.
5.	Участие в районном конкурсе рекламного рисунка «Моя профессия-моё будущее»	ноябрь	Зав.отделом ИЗО Педагоги ДО
6.	Игра «ПерекрёстоК» «Известные люди профессий»	декабрь	Педагоги ДО
7.	Общецентровская онлайн викторина «Угадай профессию»	март	Дударева Е.А. Герасимова О.А.
8.	Заседания клуба профессиональных встреч	В теч. года	Зав. отделами Педагоги ДО
9.	Профильные площадки «Время выбирать: территория город»	Ноябрь, январь, март	Зав.отделами Педагоги ДО
10.	Участие в районном этапе конкурса «Ступени в професию»	февраль	Зав.отделом ИЗО Педагоги ДО
11.	Онлайн -олимпиада по профориентации «Мы выбираем путь»	апрель	Дударева Е.А. Герасимова О.А.
12.	Профориентационные экскурсии в профессиональные образовательные организации и на предприятия города	В теч. года	Зав. отделами Педагоги ДО
13.	Профессиональные пробы и мастер-классы	В теч. года	Зав. отделами

	на базе колледжей		Педагоги ДО
14.	Персональные выставки творческих работ учащихся	В теч. года	Зав. отделами Педагоги ДО
15.	Участие в фестивалях и конкурсах профориентационной направленности на разных уровнях	В теч. года	Зав. отделами Педагоги ДО

Модуль 4 «Мир культуры. Прикоснись к прекрасному»

№	*Содержание*	*Сроки*	*Ответственные*
1.	Тематические видео беседы «Мир как осуществление красоты»: ««Что такое красота?», «Виды красоты», «Идеал красоты», «Красота повседневной жизни», «Красота человеческой души», «Красота родной речи», «Красота в природе», «Красота в общественной жизни и в истории человечества», «Красота в искусстве»	В теч. года	Зав.отделами Педагоги ДО
2.	День красоты. Анкетирование по теме «Культурно-эстетические ценности»	сентябрь	Педагоги ДО
3.	Неделя искусства. Умники и умницы. Всемирный день музыки	октябрь	Дударева Е.А. Зав.отделами Педагоги ДО
4.	Познавательная игра брейн-ринг «В мире красоты»	ноябрь	Педагоги ДО
5.	Защита проектов «Как помочь красоте выжить в 21 веке»	январь	Дударева Е.А. Герасимова О.А. Педагоги ДО
6.	Посещение театра, музеев	втеч. года	Педагоги ДО
7.	Международный день памятников и исторических мест	апрель	Зав.отделом ИЗО Педагоги ДО
8.	Арт-студия для детей и родителей «Навстречу друг другу»:	втеч.года	Зав.отделом ИЗО Педагоги ДО
9.	Музыкальная гостиная: «Моя любимая музыка», «Музыка народов мира», «Народная песня не знает возраста», «Песни военных лет»	втеч.года	Зав.отделом ТМО Педагоги ДО
10.	Фестиваль семейного творчества «Не зарывай свои таланты» (Номинации «Самая музыкальная семья», «Самая танцевальная..»)	март	Дударева Е.А. Герасимова О.А. Зав.отделами
11.	Общецентровская олимпиада по изобразительному творчеству	май	Зав.отделом ИЗО, Педагоги ДО
12.	Участие в фестивалях и конкурсах художественно-творческой направленности на разных уровнях	В теч. года	Зав.отделами Педагоги ДО

Модуль 5 «Работа с родителями»

№	*Содержание*	*Сроки*	*Ответственные*
1.	Родительскиесобрания, анкетирование	Сентябрь, декабрь, май	Зав.отделами Педагоги ДО
2.	Совместные тематические мастер-классы по изобразительному и декоративно-прикладному творчеству	В теч. года	Педагоги ДО

3.	Выставки творческих работ объединений ЦДТ «Созвездие»	В теч. года	Зав.отделом ИЗО Педагоги ДО
4.	Праздничные концерты творческих коллективов ЦДТ «Созвездие» для родителей	В теч. года	Зав.отделом ТМО Педагоги ДО
5.	Совместные новогодние праздничные мероприятия	декабрь	Дударева Е.А., Зав. отделами Педагоги ДО
6.	Праздничные мероприятия, связанные со Святочным периодом	январь	Зав.отделами Педагоги ДО
7.	Праздничные мероприятия, связанные с Масленичной неделей	март	Дударева Е.А., Зав.отделами Педагоги ДО
8.	Общецентровский открытый конкурс семейных социальных проектов	март	Дударева Е.А., Герасимова О.А. Педагоги ДО
9.	Подготовка совместных творческих концертных номеров. Участие родителей в совместных проектах.	В теч. года	Педагоги ДО
10.	Отчетные концерты творческих коллективов и солистов ЦДТ «Созвездие»	май	Дударева Е.А. Зав.отделом ТМО Педагоги ДО
11.	Открытая выставка художественного творчества учащихся для родителей	май	Зав.отделом ИЗО Педагоги ДО

Приложение 2

Календарный учебный график
на 2024 – 2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	**«Художественная гимнастика. Артистизм и пластика»**
ФИО педагога	**Головина Дарья Денисовна**
Название детского творческого объединения	**детское объединение «Гармония»**
Год обучения	**первый**
Возраст учащихся	**7-13 лет**
Количество часов (в год)	**140 ч.**
Форма, режим занятий	**4ч. в неделю (вт/чт.), 8:30ч -9:15 ч, 9:20ч. -10:05ч.**
Внесённые изменения с указанием причин (если есть)	

_____

_____

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика. Артистизм и пластика.»
(базовый уровень)
Группа 1

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	3.09.2024	8:30-10:05	Групповая		Комплектование групп	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	
2.	5.09.2014	8:30-10:05	Групповая		Комплектование групп	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	
3.	10.09.2024	8:30-10:05	Групповая		Комплектование групп	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	
4.	12.09.2024	8:30-10:05	Групповая		Комплектование групп	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	
5.	17.09.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Введение в образовательную программу	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Беседа
6.	19.09.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Понятия–основная стойка, упор, разминка, полупальцы, общеразвивающие упражнения	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
7.	24.09.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Ознакомление с элементами ОФП для гибкости суставов, связок, прыжки через скакалку	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
8.	26.09.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Ознакомление с музыкальной грамотой(темп, ритм), упражнения для осанки.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
9.	1.10.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Элементы хореографии - позиции рук иног, прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
10	3.10.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения без предмета (наклоны,повороты) прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
11	8.10.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения ОФП для силы ног, рук,спины.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
12	10.10.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Элементы хореографии- работа ногами устанка, прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
13	15.10.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Музыкальная грамота (характер музыки), упражнения для свода стопы	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	творческая работа, пед. наблюдение
14	17.10.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Элементы акробатики (полу шпагат, мост)ОФП для брюшного пресса, спины	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
15	22.10.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения без предмета-наклоны,равновесия, повороты.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
16	24.10.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Развитиегибкости. Укрепление мышц спины. СФП.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
17	29.10.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения с предметами. Прыжки соскакалкой.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
18	31.10.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения без предметов - вращения,наклоны. Развитие мышц брюшного пресса.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование

19	5.11.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Изучение лечебной физкультуры дляосанки и стопы.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Опрос
20	7. 11.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Корригирующая гимнастика, танцевальные шаги.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
21	12.11.2024	8:30-10:05	Групповая	2	ОФП-развитие силы, рук, ног, спины.Хореография в центре зала.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
22	14.11.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Хореография у станка, упражнения дляосанки.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
23	19.11.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Музыкальная грамота- упражнения на слухв ритме вальса	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	творческая работа
24	21.11.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Акробатика (мост, стойка на лопатках,шпагат)	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
25	26.11.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения без предмета— наклона на коленях, «ласточка», развитие гибкости	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
26	28.11.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения с лентой, прыжки на месте, прыжки с шага	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	творческая работа
27	3.12.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения без предмета выпады, повороты, прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
28	5.12.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения с лентами. Развитие гибкости.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
29	10.12.2024	8:30-10:05	Групповая	2	ОФП - развитие силы ног, брюшного пресса,прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
30	12.12.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Акробатика - кувырки, «колесо»,упражнения для стоп.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
31	17.12.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Хореография- упражнения для баланса, прыжки.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
32	19.12.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Разминка. Упражнения без предмета - выпады,наклоны, равновесия.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
33	24.12.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Разминка. Упражнения с лентами, прыжки соскакалкой.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
34	26.12.2024	8:30-10:05	Групповая	2	Сдача норм ОФП, СФП и базовых элементов	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Аттестация Соревнования
35	9.01.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Работа над групповой композицией с мячом.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
36	14.01.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения без предметов- наклоны наколенях, равновесия, вращения.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
37	16.01.2025	8:30-10:05	Групповая	2	ОФП - развитие мышц брюшного пресса.Прыжки через скакалку	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов

38	21.01.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Хореография у станка. Прыжки на месте	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
39	23.01.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Акробатика - стойка на лопатках, мост Упражнения для осанки	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
40	28.01.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения без предметов- «волна»,наклоны. Прыжки с разбега.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
41	30.01.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнение с обручем. Упражнения длясвода стопы	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
42	4.02.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Групповые упражнения с обручем.Прыжки с разбега, растяжка.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
43	6.02.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения без предмета- "волна".ласточка, повороты.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
44	11.02.2025	8:30-10:05	Групповая	2	ОФП - упражнения для силы рук, ног,спины. Прыжки.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
45	13.02.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Акробатика- колесо, шпагат. Прыжки наместе	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
46	18.02.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения без предмета- наклоны, «ласточка»	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
47	20.02.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения с мячом: круги, передачи, отбивы, броски и ловли, перекаты.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
48	25.02.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения со скакалкой: способы держания скакалки, вращения, броски и ловли, передачи, «мельницы»	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
49	27.02.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Спорт и игры. Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену»	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Беседа Пед. наблюдение
50	4.03.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения на гибкость, силу, растяжку; Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
51	6.03.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Опрос Выполнение нормативов
52	11.03.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения с булавами: способы держания булав; «мельницы», броски малые и большие	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
53	13.03.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Кувырки вперед, назад, в упор присев; Стойка на руках с помощью партнера; Переворот боком	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов

54	18.03.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
55	20.03.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	творческая работа
56	25.03.2025	8:30-10:05	Групповая	2	«Мост» с наклоном назад на одну ногу; Медленный переворот вперед; Стойка на лопатках; «Шпагат»	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
57	27.03.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
58	1.04.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Опрос
59	3.04.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Режим питания и питьевой режим; Гигиена тела и самоконтроль	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Беседа
60	8.04.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Беседа будущей профессии, лучшие качества профессии.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Анкетирование Самоанализ
61	10.04.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Физическая культура и спорт в России	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Беседа Коллективный анализ
62	15.04.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
63	17.04.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Подвижные игры	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
64	22.04.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Повторение пройденного материала Прыжковая подготовка	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Зачет
65	24.04.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Элементы народных танцев в упражнении со скакалкой;	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
66	29.04.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Броски и отбивы мяча с танцевальными шагами; Танцевальные комбинации с мячом, под музыку	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа

					различного темпа и характера		
67	6.05.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Воспроизведение характера музыки через движение; Танцы на любимые мелодии	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
68	8.05.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Задания на изменение темпа; Музыкальные задания в форме игры	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
69	13.05.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Беседа Опрос
70	15.05.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения с мячом. Броски и ловли двумя руками, одной рукой; -перекаты по полу, туловищу, рукам	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
71	20.05.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения с булавами. Передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
72	22.05.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Упражнения с обручем. Вертушки однократные и многократные; - передачи обруча из руки в руку	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
73	27.05.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Прием тест-нормативов, СФП, ОФП	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Аттестация
74	29.05.2025	8:30-10:05	Групповая	2	Показательные выступления с предметом.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Концерт
Всего:				140			

Календарный учебный график
на 2024 – 2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа — **«Художественная гимнастика. Артистизм и пластика»**

ФИО педагога — **Головина Дарья Денисовна**

Название детского творческого объединения — **детское объединение «Гармония»**

Год обучения — **первый**

Возраст учащихся	**7-13 лет**
Количество часов (в год)	**140 ч.**
Форма, режим занятий	**4ч. в неделю (вт/чт.), 10:15ч. -11:00 ч, 11:05ч. -11:50ч.**
Внесённые изменения с указанием причин (если есть)	

_____

_____

Календарныйучебныйграфик
дополнительнойобщеразвивающейпрограммыфизкультурно-спортивнойнаправленности
«Художественнаягимнастика. Артистизм и пластика.»
(базовый уровень)
Группа 2

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	3.09.2024	10:15-11:50	Групповая		Комплектование групп	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	
2.	5.09.2014	10:15-11:50	Групповая		Комплектование групп	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	
3.	10.09.2024	10:15-11:50	Групповая		Комплектование групп	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	
4.	12.09.2024	10:15-11:50	Групповая		Комплектование групп	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	
5.	17.09.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Введение в образовательную программу	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Беседа
6.	19.09.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Понятия–основная стойка, упор, разминка, полупальцы, общеразвивающие упражнения	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
7.	24.09.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Ознакомление с элементами ОФП длягибкостисуставов,связок,прыжкичерезскакалку	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
8.	26.09.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Ознакомлениесмузыкальнойграмотой(темп,ритм),упражнениядля осанки.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
9.	1.10.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Элементыхореографии-позициирукиног,прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
10.	3.10.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнениябезпредмета(наклоны,повороты)прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
11.	8.10.2024	10:15-11:50	Групповая	2	УпражненияОФПдлясилыног,рук,спины.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
12.	10.10.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Элементы хореографии- работа ногами устанка,прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
13.	15.10.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Музыкальнаяграмота(характермузыки), упражнениядлясводастопы	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	творческая работа, пед. наблюдение
14.	17.10.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Элементыакробатики(полушпагат,мост)ОФП для брюшногопресса,спины	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
15.	22.10.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнения без предмета-наклоны,равновесия,повороты.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
16.	24.10.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Развитиегибкости. Укрепление мышц спины. СФП.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
17.	29.10.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Упражненияспредметами.Прыжкисоскакалкой.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа

18.	31.10.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнениябезпредметов-вращения,наклоны.Развитиемышц брюшногопресса.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
19.	5.11.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Изучение лечебнойфизкультурыдляосанки истопы.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Опрос
20.	7. 11.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Корригирующаягимнастика,танцевальные шаги.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
21.	12.11.2024	10:15-11:50	Групповая	2	ОФП-развитие силы, рук, ног, спины.Хореографияв центрезала.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
22.	14.11.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Хореография устанка, упражнениядляосанки.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
23.	19.11.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Музыкальнаяграмота-упражнениянаслухв ритмевальса	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	творческая работа
24.	21.11.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Акробатика(мост,стойканалопатках,шпагат)	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
25.	26.11.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнениябезпредмета—наклонана коленях,«ласточка»,развитиегибкости	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
26.	28.11.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнениялентой,прыжкинаместе, прыжки с шага	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	творческая работа
27.	3.12.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнения без предмета выпады, повороты,прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
28.	5.12.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнениялентами.Развитиегибкости.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
29.	10.12.2024	10:15-11:50	Групповая	2	ОФП-развитиесилыног,брюшногопресса,прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
30.	12.12.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Акробатика-кувырки,«колесо»,упражниядля стоп.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
31.	17.12.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Хореография-упражниядлябаланса, прыжки.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
32.	19.12.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Разминка. Упражнения без предмета - выпады,наклоны,равновесия.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
33.	24.12.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Разминка. Упражнения с лентами, прыжки соскакалкой.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
34.	26.12.2024	10:15-11:50	Групповая	2	Сдача норм ОФП, СФП и базовых элементов	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Аттестация Соревнования
35.	9.01.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Работанадгрупповойкомпозициейс мячом.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
36.	14.01.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнениябезпредметов-наклонынаколенях,равновесия, вращения.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение

37.	16.01.2025	10:15-11:50	Групповая	2	ОФП-развитиемышцбрюшногопресса.Прыжки через скакалку	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
38.	21.01.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Хореографияустанка.Прыжкинаместе	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
39.	23.01.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Акробатика- стойканалопатках,мост Упражнениядляосанки	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
40.	28.01.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнениябезпредметов-«волна»,наклоны.Прыжкисразбега.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
41.	30.01.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнениесобручем.Упражнениядлясводастопы	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
42.	4.02.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Групповыеупражнениясобручем.Прыжки сразбега, растяжка.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
43.	6.02.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнениябезпредмета-"волна".ласточка,повороты.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
44.	11.02.2025	10:15-11:50	Групповая	2	ОФП -упражнениядлясилырук,ног,спины.Прыжки.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
45.	13.02.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Акробатика- колесо, шпагат. Прыжки наместе	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
46.	18.02.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнениябезпредмета-наклоны, «ласточка»	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
47.	20.02.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнения с мячом: круги, передачи, отбивы, броски и ловли, перекаты.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
48.	25.02.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнения со скакалкой: способы держания скакалки, вращения, броски и ловли, передачи, «мельницы»	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
49.	27.02.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Спорт и игры. Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену»	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Беседа Пед. наблюдение
50.	4.03.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнения на гибкость, силу, растяжку; Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
51.	6.03.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Опрос Выполнение нормативов
52.	11.03.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнения с булавами: способы держания булав; «мельницы», броски малые и большие	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов

53.	13.03.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Кувырки вперед, назад, в упор присев; Стойка на руках с помощью партнера; Переворот боком	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
54.	18.03.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
55.	20.03.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	творческая работа
56.	25.03.2025	10:15-11:50	Групповая	2	«Мост» с наклоном назад на одну ногу; Медленный переворот вперед; Стойка на лопатках; «Шпагат»	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
57.	27.03.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Выполнение нормативов
58.	1.04.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Опрос
59.	3.04.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Режим питания и питьевой режим; Гигиена тела и самоконтроль	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Беседа
60.	8.04.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Беседа будущей профессии, лучшие качества профессии.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Анкетирование Самоанализ
61.	10.04.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Физическая культура и спорт в России	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Беседа Коллективный анализ
62.	15.04.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
63.	17.04.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Подвижные игры	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование
64.	22.04.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Повторение пройденного материала Прыжковая подготовка	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Зачет
65.	24.04.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Элементы народных танцев в упражнении со скакалкой;	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
66.	29.04.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Броски и отбивы мяча с танцевальными шагами; Танцевальные комбинации с мячом, под музыку различного темпа и характера	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
67.	6.05.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Воспроизведение характера музыки через движение;	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Тестирование

					Танцы на любимые мелодии		
68.	8.05.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Задания на изменение темпа; Музыкальные задания в форме игры	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Творческая работа
69.	13.05.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Беседа Опрос
70.	15.05.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнения с мячом. Броски и ловли двумя руками, одной рукой; -перекаты по полу, туловищу, рукам	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
71.	20.05.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнения с булавами. Передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
72.	22.05.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Упражнения с обручем. Вертушки однократные и многократные; - передачи обруча из руки в руку	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Пед. наблюдение
73.	27.05.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Прием тест-нормативов, СФП, ОФП	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Аттестация
74.	29.05.2025	10:15-11:50	Групповая	2	Показательные выступления с предметом.	Гагарина 48/1 ЦДТ«Созвездие»	Концерт
Всего:				140			

Календарный учебный график
на 2024 – 2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	**«Художественная гимнастика. Артистизм и пластика»**
ФИО педагога	**Головина Дарья Денисовна**
Название детского творческого объединения	**детское объединение «Гармония»**
Год обучения	**первый**
Возраст учащихся	**7-13 лет**
Количество часов (в год)	**142ч.**
Форма, режим занятий	**4 ч. в неделю пн-17:45ч. -18:30ч., 18:35ч. -19:20ч., чт 16:00ч.-16:45ч., 16:50ч. -17:35ч.**

Внесённые изменения с указанием причин (если есть)

_____

_____

_____

Календарныйучебныйграфик
дополнительнойобщеразвивающейпрограммыфизкультурно-спортивнойнаправленности
«Художественнаягимнастика. Артистизм и пластика.»
(базовый уровень)
Группа 3

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	2.09.2024	17:45-19:20	Групповая		Комплектование групп	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	
2.	5.09.2014	16:00-17:35	Групповая		Комплектование групп	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	
3.	09.09.2024	17:45-19:20	Групповая		Комплектование групп	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	
4.	12.09.2024	16:00-17:35	Групповая		Комплектование групп	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	
5.	16.09.2024	17:45-19:20	Групповая	2	Введение в образовательную программу	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Беседа
6.	19.09.2024	16:00-17:35	Групповая	2	Понятия–основная стойка, упор, разминка, полупальцы, общеразвивающие упражнения	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
7.	23.09.2024	17:45-19:20	Групповая	2	Ознакомление с элементами ОФП длягибкостисуставов,связок,прыжкичерезскакалку	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
8.	26.09.2024	16:00-17:35	Групповая	2	Ознакомлениесмузыкальнойграмотой(темп,ритм),упражнениядля осанки.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
9.	30.09.2024	17:45-19:20	Групповая	2	Элементыхореографии-позициирукиног,прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
10.	3.10.2024	16:00-17:35	Групповая	2	Упражнениябезпредмета(наклоны,повороты)прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
11.	8.10.2024	17:45-19:20	Групповая	2	УпражненияОФПдлясилыног,рук,спины.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
12.	10.10.2024	16:00-17:35	Групповая	2	Элементы хореографии- работа ногами устанка,прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение

13.	14.10.2024	17:45-19:20	Групповая	2	Музыкальнаяграмота(характермузыки), упражнениядлясводастопы	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	творческая работа, пед. наблюдение
14.	17.10.2024	16:00-17:35	Групповая	2	Элементыакробатики(полушпагат,мост)ОФП для брюшногопресса,спины	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
15.	21.10.2024	17:45-19:20	Групповая	2	Упражнения без предмета-наклоны,равновесия,повороты.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
16.	24.10.2024	16:00-17:35	Групповая	2	Развитиегибкости. Укрепление мышц спины. СФП.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
17.	28.10.2024	17:45-19:20	Групповая	2	Упражненияспредметами.Прыжкисоскакалкой.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
18.	31.10.2024	16:00-17:35	Групповая	2	Упражнениябезпредметов-вращения,наклоны.Развитиемышц брюшногопресса.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
19.	4.11.2024	17:45-19:20	Групповая	2	Изучение лечебнойфизкультурыдляосанки истопы.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Опрос
20.	7. 11.2024	16:00-17:35	Групповая	2	Корригирующаягимнастика,танцевальные шаги.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
21.	11.11.2024	17:45-19:20	Групповая	2	ОФП-развитие силы, рук, ног, спины.Хореографияв центрезала.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
22.	14.11.2024	16:00-17:35	Групповая	2	Хореография устанка, упражнениядляосанки.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
23.	18.11.2024	17:45-19:20	Групповая	2	Музыкальнаяграмота-упражнениянаслухв ритмевальса	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	творческая работа
24.	21.11.2024	16:00-17:35	Групповая	2	Акробатика(мост,стойканалопатках,шпагат)	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
25.	25.11.2024	17:45-19:20	Групповая	2	Упражнениябезпредмета—наклонана коленях,«ласточка»,развитиегибкости	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
26.	28.11.2024	16:00-17:35	Групповая	2	Упражненияслентой,прыжкинаместе, прыжки с шага	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	творческая работа
27.	2.12.2024	17:45-19:20	Групповая	2	Упражнения без предмета выпады, повороты,прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
28.	5.12.2024	16:00-17:35	Групповая	2	Упражненияслентами.Развитиегибкости.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
29.	9.12.2024	17:45-19:20	Групповая	2	ОФП-развитиесилыног,брюшногопресса,прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
30.	12.12.2024	16:00-17:35	Групповая	2	Акробатика-кувырки,«колесо»,упражниядля стоп.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
31.	16.12.2024	17:45-19:20	Групповая	2	Хореография-упражниядлябаланса,	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование

					прыжки.		
32.	19.12.2024	16:00-17:35	Групповая	2	Разминка. Упражнения без предмета - выпады,наклоны,равновесия.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
33.	23.12.2024	17:45-19:20	Групповая	2	Разминка. Упражнения с лентами, прыжки соскакалкой.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
34.	26.12.2024	16:00-17:35	Групповая	2	Сдача норм ОФП, СФП и базовых элементов	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Аттестация Соревнования
35.	30.12.2024	17:45-19:20	Групповая	2	УпражнениеОФПдлясилыног,рук,спины.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
36.	9.01.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Работанадгрупповойкомпозициейс мячом.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
37.	13.01.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Упражнениябезпредметов-наклонынаколенях,равновесия, вращения.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
38.	16.01.2025	16:00-17:35	Групповая	2	ОФП-развитиемышцбрюшногопресса.Прыжки через скакалку	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
39.	20.01.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Хореографияустанка.Прыжкинаместе	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
40.	23.01.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Акробатика- стойканалопатках,мост Упражнениядляосанки	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
41.	27.01.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Упражнениябезпредметов- «волна»,наклоны.Прыжкисразбега.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
42.	30.01.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Упражнениесобручем.Упражнениядлясводастопы	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
43.	3.02.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Групповыеупражнениясобручем.Прыжки сразбега, растяжка.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
44.	6.02.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Упражнениябезпредмета-"волна".ласточка,повороты.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
45.	10.02.2025	17:45-19:20	Групповая	2	ОФП -упражнениядлясилырук,ног,спины.Прыжки.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
46.	13.02.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Акробатика- колесо, шпагат. Прыжки наместе	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
47.	17.02.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Упражнениябезпредмета-наклоны, «ласточка»	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
48.	20.02.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Упражнения с мячом: круги, передачи, отбивы, броски и ловли, перекаты.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
49.	24.02.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Упражнения со скакалкой: способы держания скакалки, вращения, броски и ловли, передачи, «мельницы»	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа

50.	27.02.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Спорт и игры. Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену»	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Беседа Пед. наблюдение
51.	3.03.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Упражнения на гибкость, силу, растяжку; Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
52.	6.03.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Опрос Выполнение нормативов
53.	10.03.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Упражнения с булавами: способы держания булав; «мельницы», броски малые и большие	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
54.	13.03.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Кувырки вперед, назад, в упор присев; Стойка на руках с помощью партнера; Переворот боком	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
55.	17.03.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
56.	20.03.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	творческая работа
57.	24.03.2025	17:45-19:20	Групповая	2	«Мост» с наклоном назад на одну ногу; Медленный переворот вперед; Стойка на лопатках; «Шпагат»	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
58.	27.03.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
59.	31.03.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Опрос
60.	3.04.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Режим питания и питьевой режим; Гигиена тела и самоконтроль	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Беседа
61.	7.04.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Беседа будущей профессии, лучшие качества профессии.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Анкетирование Самоанализ
62.	10.04.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Физическая культура и спорт в России	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Беседа Коллективный анализ
63.	14.04.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Упражнения на развитие подвижности	Гагарина 48/1	Пед.

					укрепление голеностопного сустава и мышц стопы	ЦДТ «Созвездие»	наблюдение
64.	17.04.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Подвижные игры	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
65.	21.04.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Повторение пройденного материала Прыжковая подготовка	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Зачет
66.	24.04.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Элементы народных танцев в упражнении со скакалкой;	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
67.	28.04.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Броски и отбивы мяча с танцевальными шагами; Танцевальные комбинации с мячом, под музыку различного темпа и характера	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
68.	5.05.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Воспроизведение характера музыки через движение; Танцы на любимые мелодии	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
69.	8.05.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Задания на изменение темпа; Музыкальные задания в форме игры	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
70.	12.05.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Беседа Опрос
71.	15.05.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Упражнения с мячом. Броски и ловли двумя руками, одной рукой; -перекаты по полу, туловищу, рукам	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
72.	19.05.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Упражнения с булавами. Передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
73.	22.05.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Упражнения с обручем. Вертушки однократные и многократные; - передачи обруча из руки в руку	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
74.	26.05.2025	17:45-19:20	Групповая	2	Прием тест-нормативов, СФП, ОФП	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Аттестация
75.	29.05.2025	16:00-17:35	Групповая	2	Показательные выступления с предметом.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Концерт

Всего:	142			

Календарный учебный график
на 2024 – 2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа **«Художественная гимнастика. Артистизм и пластика»**
ФИО педагога **Головина Дарья Денисовна**
Название детского творческого объединения **детское объединение «Гармония»**
Год обучения **второй**
Возраст учащихся **7-13 лет**

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

Количество часов (в год) **148ч.**
Форма, режим занятий **4ч. в неделю**
вт-18:25ч. -19:10ч., 19:15ч. -20:00ч.,
чт-18:25ч.-19:10ч., 19:15ч.-20:00ч.,

Внесённые изменения с указанием причин (если есть)
_____
_____
_____

Календарный учебный график
дополнительнойобщеразвивающейпрограммыфизкультурно-спортивнойнаправленности
«Художественная гимнастика. Артистизм и пластика.»
(базовый уровень)
Группа 4

75.	3.09.2024	18:25-20:00	Групповая	2	УпражненияОФПдлясилыног,рук,спины.	Школа №130	Тестирование
76.	5.09.2014	18:25-20:00	Групповая	2	Хореография устанка, упражнениядляосанки.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
77.	10.09.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнениябезпредмета—наклонана коленях,«ласточка»,развитиегибкости	Школа №130	Пед. наблюдение
78.	12.09.2024	18:25-20:00	Групповая	2	ОФП-развитиемышцбрюшногопресса.Прыжки через скакалку	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
79.	17.09.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Групповыеупражнениясобручем.Прыжки сразбега, растяжка.	Школа №130	Беседа
80.	19.09.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Понятия–основная стойка, упор, разминка, полупальцы, общеразвивающие упражнения	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
81.	24.09.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Ознакомление с элементами ОФП длягибкостисуставов,связок,прыжкичерезскакалку	Школа №130	Пед. наблюдение
82.	26.09.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Ознакомлениесмузыкальнойграмотой(темп,ритм),упражнениядля осанки.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
83.	1.10.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Элементыхореографии-позициирукиног,прыжки	Школа №130	Пед. наблюдение
84.	3.10.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнениябезпредмета(наклоны,повороты)прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
85.	8.10.2024	18:25-20:00	Групповая	2	УпражненияОФПдлясилыног,рук,спины.	Школа №130	Пед. наблюдение
86.	10.10.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Элементы хореографии- работа ногами устанка,прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
87.	15.10.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Музыкальнаяграмота(характермузыки), упражнениядлясводастопы	Школа №130	творческая работа, пед. наблюдение
88.	17.10.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Элементыакробатики(полушпагат,мост)ОФП для брюшногопресса,спины	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
89.	22.10.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения без предмета-наклоны,равновесия,повороты.	Школа №130	Выполнение нормативов
90.	24.10.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Развитиегибкости. Укрепление мышц спины. СФП.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
91.	29.10.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Упражненияспредметами.Прыжкисоскакалкой.	Школа №130	Творческая работа
92.	31.10.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнениябезпредметов-вращения,наклоны.Развитиемышц брюшногопресса.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
93.	5.11.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Изучение лечебнойфизкультурыдляосанки истопы.	Школа №130	Опрос

94.	7. 11.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Корригирующаягимнастика,танцевальные шаги.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
95.	12.11.2024	18:25-20:00	Групповая	2	ОФП-развитие силы, рук, ног, спины.Хореографияв центрезала.	Школа №130	Выполнение нормативов
96.	14.11.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Хореография устанка, упражнениядляосанки.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
97.	19.11.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Музыкальнаяграмота-упражнениянаслухв ритмевальса	Школа №130	творческая работа
98.	21.11.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Акробатика(мост,стойканалопатках,шпагат)	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
99.	26.11.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнениябезпредмета—наклонана коленях,«ласточка»,развитиегибкости	Школа №130	Тестирование
100.	28.11.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнениялентой,прыжкинаместе, прыжки с шага	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	творческая работа
101.	3.12.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения без предмета выпады, повороты,прыжки	Школа №130	Пед. наблюдение
102.	5.12.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнениялентами.Развитиегибкости.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
103.	10.12.2024	18:25-20:00	Групповая	2	ОФП-развитиесилыног,брюшногопресса,прыжки	Школа №130	Выполнение нормативов
104.	12.12.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Акробатика-кувырки,«колесо»,упражнениядля стоп.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
105.	17.12.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Хореография-упражнениядлябаланса, прыжки.	Школа №130	Тестирование
106.	19.12.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Разминка. Упражнения без предмета - выпады,наклоны,равновесия.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
107.	24.12.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Разминка. Упражнения с лентами, прыжки соскакалкой.	Школа №130	Творческая работа
108.	26.12.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Сдача норм ОФП, СФП и базовых элементов	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Аттестация Соревнования
109.	9.01.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Изучение профессий педагог, тренер, судья.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Анкетирование
110.	14.01.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Сдача проектов на тему: «Моя будущая профессия».	Школа №130	Зачет
111.	16.01.2025	18:25-20:00	Групповая	2	ОФП-развитиемышцбрюшногопресса.Прыжки через скакалку	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
112.	21.01.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Хореографияустанка.Прыжкинаместе	Школа №130	Пед. наблюдение

113.	23.01.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Акробатика- стойканалопатках,мост Упражнениядляосанки	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
114.	28.01.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнениябезпредметов-«волна»,наклоны.Прыжкисразбега.	Школа №130	Выполнение нормативов
115.	30.01.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнениесобручем.Упражнениядлясводастопы	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
116.	4.02.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Групповыеупражнениясобручем.Прыжки сразбега, растяжка.	Школа №130	Творческая работа
117.	6.02.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнениябезпредмета-"волна".ласточка,повороты.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
118.	11.02.2025	18:25-20:00	Групповая	2	ОФП -упражнениядлясилырук,ног,спины.Прыжки.	Школа №130	Выполнение нормативов
119.	13.02.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Акробатика- колесо, шпагат. Прыжки наместе	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
120.	18.02.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнениябезпредмета-наклоны, «ласточка»	Школа №130	Пед. наблюдение
121.	20.02.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения с мячом: круги, передачи, отбивы, броски и ловли, перекаты.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
122.	25.02.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения со скакалкой: способы держания скакалки, вращения, броски и ловли, передачи, «мельницы»	Школа №130	Творческая работа
123.	27.02.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Спорт и игры. Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену»	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Беседа Пед. наблюдение
124.	4.03.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения на гибкость, силу, растяжку; Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.	Школа №130	Выполнение нормативов
125.	6.03.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Опрос Выполнение нормативов
126.	11.03.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения с булавами: способы держания булав; «мельницы», броски малые и большие	Школа №130	Выполнение нормативов
127.	13.03.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Кувырки вперед, назад, в упор присев; Стойка на руках с помощью партнера; Переворот боком	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
128.	18.03.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств	Школа №130	Тестирование

129.	20.03.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	творческая работа
130.	25.03.2025	18:25-20:00	Групповая	2	«Мост» с наклоном назад на одну ногу; Медленный переворот вперед; Стойка на лопатках; «Шпагат»	Школа №130	Тестирование
131.	27.03.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
132.	1.04.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю	Школа №130	Опрос
133.	3.04.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Режим питания и питьевой режим; Гигиена тела и самоконтроль	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Беседа
134.	8.04.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Беседа будущей профессии, лучшие качества профессии.	Школа №130	Анкетирование Самоанализ
135.	10.04.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Физическая культура и спорт в России	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Беседа Коллективный анализ
136.	15.04.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы	Школа №130	Пед. наблюдение
137.	17.04.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Подвижные игры	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
138.	22.04.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Повторение пройденного материала Прыжковая подготовка	Школа №130	Зачет
139.	24.04.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Элементы народных танцев в упражнении со скакалкой;	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
140.	29.04.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Броски и отбивы мяча с танцевальными шагами; Танцевальные комбинации с мячом, под музыку различного темпа и характера	Школа №130	Творческая работа
141.	6.05.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Воспроизведение характера музыки через движение; Танцы на любимые мелодии	Школа №130	Тестирование
142.	8.05.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Задания на изменение темпа; Музыкальные задания в форме игры	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
143.	13.05.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок	Школа №130	Беседа

							Опрос
144.	15.05.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения с мячом. Броски и ловли двумя руками, одной рукой; -перекаты по полу, туловищу, рукам	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
145.	20.05.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения с булавами. Передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами	Школа №130	Пед. наблюдение
146.	22.05.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения с обручем. Вертушки однократные и многократные; - передачи обруча из руки в руку	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
147.	27.05.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Прием тест-нормативов, СФП, ОФП	Школа №130	Аттестация
148.	29.05.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Показательные выступления с предметом.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Концерт
Всего:				148			

Календарный учебный график
на 2024 – 2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Художественная гимнастика. Артистизм и пластика»**

ФИО педагога **Головина Дарья Денисовна**

Название детского творческого объединения **детское объединение «Гармония»**

Год обучения **второй**

Возраст учащихся **7-13 лет**

Количество часов (в год) **148ч.**

Форма, режим занятий **4ч. в неделю**
ср-18:25ч. -19:10ч., 19:15ч. -20:00ч.,
сб-15:30ч.-16:15ч., 16:20ч.-17:05ч.,

Внесённые изменения с указанием причин (если есть)

_____

_____

_____

Календарныйучебныйграфик
дополнительнойобщеразвивающейпрограммыфизкультурно-спортивнойнаправленности
«Художественнаягимнастика. Артистизм и пластика.»
(базовый уровень)
Группа 5

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
149.	4.09.2024	18:25-20:00	Групповая	2	УпражненияОФПдлясилыног,рук,спины.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
150.	7.09.2014	15:30-17:05	Групповая	2	Хореография устанка, упражнениядляосанки.	Школа №130	Творческая работа
151.	11.09.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнениябезпредмета—наклонана коленях,«ласточка»,развитиегибкости	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
152.	14.09.2024	15:30-17:05	Групповая	2	ОФП-развитиемышцбрюшногопресса.Прыжки через скакалку	Школа №130	Выполнение нормативов
153.	18.09.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Групповыеупражнениясобручем.Прыжки сразбега, растяжка.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Беседа
154.	21.09.2024	15:30-17:05	Групповая	2	Понятия–основная стойка, упор, разминка, полупальцы, общеразвивающие упражнения	Школа №130	Пед. наблюдение
155.	25.09.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Ознакомление с элементами ОФП длягибкостисуставов,связок,прыжкичерезскакалку	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
156.	28.09.2024	15:30-17:05	Групповая	2	Ознакомлениесмузыкальнойграмотой(темп,ритм),упражнениядля осанки.	Школа №130	Тестирование
157.	2.10.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Элементыхореографии-позициирукиног,прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
158.	5.10.2024	15:30-17:05	Групповая	2	Упражнениябезпредмета(наклоны,повороты)прыжки	Школа №130	Выполнение нормативов
159.	9.10.2024	18:25-20:00	Групповая	2	УпражненияОФПдлясилыног,рук,спины.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
160.	12.10.2024	15:30-17:05	Групповая	2	Элементы хореографии- работа ногами устанка,прыжки	Школа №130	Пед.73 наблюдение
161.	16.10.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Музыкальнаяграмота(характермузыки), упражнениядлясводастопы	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	творческая работа, пед. наблюдение

162.	19.10.2024	15:30-17:05	Групповая	2	Элементыакробатики(полушпагат,мост)ОФП для брюшногопресса,спины	Школа №130	Выполнение нормативов
163.	23.10.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения без предмета-наклоны,равновесия,повороты.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
164.	26.10.2024	15:30-17:05	Групповая	2	Развитиегибкости. Укрепление мышц спины. СФП.	Школа №130	Выполнение нормативов
165.	30.10.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Упражненияспредметами.Прыжкисоскакалкой.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
166.	2.10.2024	15:30-17:05	Групповая	2	Упражнениябезпредметов-вращения,наклоны.Развитиемышц брюшногопресса.	Школа №130	Тестирование
167.	6.11.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Изучение лечебнойфизкультурыдляосанки истопы.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Опрос
168.	9. 11.2024	15:30-17:05	Групповая	2	Корригирующаягимнастика,танцевальные шаги.	Школа №130	Творческая работа
169.	13.11.2024	18:25-20:00	Групповая	2	ОФП-развитие силы, рук, ног, спины.Хореографияв центрезала.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
170.	16.11.2024	15:30-17:05	Групповая	2	Хореография устанка, упражнениядляосанки.	Школа №130	Пед. наблюдение
171.	20.11.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Музыкальнаяграмота-упражнениянаслухв ритмевальса	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	творческая работа
172.	23.11.2024	15:30-17:05	Групповая	2	Акробатика(мост,стойканалопатках,шпагат)	Школа №130	Выполнение нормативов
173.	27.11.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнениябезпредмета—наклонана коленях,«ласточка»,развитиегибкости	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
174.	30.11.2024	15:30-17:05	Групповая	2	Упражнениялентой,прыжкинаместе, прыжки с шага	Школа №130	творческая работа
175.	4.12.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения без предмета выпады, повороты,прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
176.	7.12.2024	15:30-17:05	Групповая	2	Упражнениялентами.Развитиегибкости.	Школа №130	Пед. наблюдение
177.	11.12.2024	18:25-20:00	Групповая	2	ОФП-развитиесилыног,брюшногопресса,прыжки	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
178.	14.12.2024	15:30-17:05	Групповая	2	Акробатика-кувырки,«колесо»,упражнениядля стоп.	Школа №130	Тестирование
179.	18.12.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Хореография-упражнениядлябаланса, прыжки.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
180.	21.12.2024	15:30-17:05	Групповая	2	Разминка. Упражнения без предмета - выпады,наклоны,равновесия.	Школа №130	Пед. наблюдение
181.	25.12.2024	18:25-20:00	Групповая	2	Разминка. Упражнения с лентами, прыжки соскакалкой.	Гагарина 48/1	Творческая

						ЦДТ «Созвездие»	работа
182.	28.12.2024	15:30-17:05	Групповая	2	Сдача норм ОФП, СФП и базовых элементов	Школа №130	Аттестация Соревнования
183.	11.01.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Изучение профессий педагог, тренер, судья.	Школа №130	Анкетирование
184.	15.01.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Сдача проектов на тему: «Моя будущая профессия».	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Зачет
185.	18.01.2025	15:30-17:05	Групповая	2	ОФП-развитиемышцбрюшногопресса.Прыжки через скакалку	Школа №130	Выполнение нормативов
186.	22.01.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Хореографияустанка.Прыжкинаместе	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
187.	25.01.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Акробатика- стойканалопатках,мост Упражнениядляосанки	Школа №130	Пед. наблюдение
188.	29.01.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнениябезпредметов-«волна»,наклоны.Прыжкисразбега.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
189.	1.02.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Упражнениесобручем.Упражнениядлясводастопы	Школа №130	Тестирование
190.	5.02.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Групповыеупражнениясобручем.Прыжки сразбега, растяжка.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
191.	8.02.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Упражнениябезпредмета-"волна".ласточка,повороты.	Школа №130	Творческая работа
192.	12.02.2025	18:25-20:00	Групповая	2	ОФП -упражнениядлясилырук,ног,спины.Прыжки.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
193.	15.02.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Акробатика- колесо, шпагат. Прыжки наместе	Школа №130	Выполнение нормативов
194.	19.02.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнениябезпредмета-наклоны, «ласточка»	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
195.	22.02.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Упражнения с мячом: круги, передачи, отбивы, броски и ловли, перекаты.	Школа №130	Пед. наблюдение
196.	26.02.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения со скакалкой: способы держания скакалки, вращения, броски и ловли, передачи, «мельницы»	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Творческая работа
197.	1.03.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Спорт и игры. Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену»	Школа №130	Беседа Пед. наблюдение
198.	5.03.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения на гибкость, силу, растяжку; Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов

199.	12.03.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения с булавами: способы держания булав; «мельницы», броски малые и большие	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Выполнение нормативов
200.	15.03.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Кувырки вперед, назад, в упор присев; Стойка на руках с помощью партнера; Переворот боком	Школа №130	Выполнение нормативов
201.	19.03.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
202.	22.03.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой	Школа №130	творческая работа
203.	26.03.2025	18:25-20:00	Групповая	2	«Мост» с наклоном назад на одну ногу; Медленный переворот вперед; Стойка на лопатках; «Шпагат»	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
204.	29.03.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины	Школа №130	Выполнение нормативов
205.	2.04.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Опрос
206.	5.04.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Режим питания и питьевой режим; Гигиена тела и самоконтроль	Школа №130	Беседа
207.	9.04.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Беседа будущей профессии, лучшие качества профессии.	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Анкетирование Самоанализ
208.	12.04.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Физическая культура и спорт в России	Школа №130	Беседа Коллективный анализ
209.	16.04.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
210.	19.04.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Подвижные игры	Школа №130	Тестирование
211.	23.04.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Повторение пройденного материала Прыжковая подготовка	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Зачет
212.	26.04.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Элементы народных танцев в упражнении со скакалкой;	Школа №130	Творческая работа
213.	30.04.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Броски и отбивы мяча с танцевальными шагами;	Гагарина 48/1 ЦДТ	Творческая работа

					Танцевальные комбинации с мячом, под музыку различного темпа и характера	«Созвездие»	
214.	3.05.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Изучение показательных номеров	Школа №130	Пед. наблюдение
215.	7.05.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Воспроизведение характера музыки через движение; Танцы на любимые мелодии	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Тестирование
216.	10.05.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Задания на изменение темпа; Музыкальные задания в форме игры	Школа №130	Творческая работа
217.	14.05.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Беседа Опрос
218.	17.05.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Упражнения с мячом. Броски и ловли двумя руками, одной рукой; -перекаты по полу, туловищу, рукам	Школа №130	Пед. наблюдение
219.	21.05.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Упражнения с булавами. Передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Пед. наблюдение
220.	24.05.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Упражнения с обручем. Вертушки однократные и многократные; - передачи обруча из руки в руку	Школа №130	Пед. наблюдение
221.	28.05.2025	18:25-20:00	Групповая	2	Прием тест-нормативов, СФП, ОФП	Гагарина 48/1 ЦДТ «Созвездие»	Аттестация
222.	31.05.2025	15:30-17:05	Групповая	2	Показательные выступления с предметом.	Школа №130	Концерт
Всего:				148			