

Принято  
Решением педагогического совета  
Протокол № 1  
От « 31 » августа 2023 г.

Утверждаю:  
Заведующий  
НПМДОБУ «Д/С «БУРАТИНО»  
Г.Н. Скляренко  
Приказ № 316-0 от «31» августа 2023г.



Согласована  
На заседании Управляющего совета  
Протокол №1 от 31.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
на бесплатной основе  
**по художественной гимнастике «Бисеринки»**  
Направленность: **физкультурно - спортивная**  
возраст детей 4-6 лет  
срок реализации 1 год

автор  
инструктор по  
физической  
культуре  
Кагальникова О.В.

Каркатеевы  
2023 год

## **Пояснительная записка**

Одной из форм физического воспитания дошкольников в детском саду является спортивно-оздоровительный кружок по художественной гимнастике.

Художественная гимнастика в детском саду – это, прежде всего, интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий упражнениями художественной гимнастики развиваются музыкально-пластические способности, а в процессе игрового общения детей с музыкой через движения – двигательные навыки и умения.

### **Нормативно-правовые документы**

#### **Дополнительной общеразвивающей программы**

#### **на бесплатной основе по художественной гимнастике «Бисеринки»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бисеринки» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. №28; (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).

### **Направленность программы**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии детей;

развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к занятиям спортом.

Программа вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму.

### **Актуальность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бисеринки» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования в округе и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

-удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом.

-формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;

**Новизна** программы и ее отличительные особенности состоят в том, что ее содержание разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося в зависимости от возрастных и физиологических возможностей. При организации образовательного процесса используются педагогические технологии, которые развивают творческую инициативу детей, воображение, умение передать содержание образа движением.

### **Педагогическая целесообразность:**

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Они оказывают благотворное влияние на развитие не только физическое, но и интеллектуальное, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и находящихся рядом с ним речевых центров.

Данная программа является образовательной, развивающей.

Уровень освоения программы – базовый.

Возраст воспитанников 4-6 лет.

Вид группы - профильный.

Состав группы - постоянный.

В группы принимаются дети, имеющие хорошие физические, музыкальные, танцевальные данные, обладающие выносливостью, трудолюбием, при наличии медицинской справки.

Наполняемость групп - 10-15 человек.

Форма обучения – очная.

Форма занятий - групповая.

Срок реализации – 1 год.

Общее количество занятий в год – 30.

Количество занятий в неделю- 1 раз по 30мин.

## **Цель и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- давать знания о принципах выполнения основных элементов художественной гимнастики;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов);
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат».

#### **Развивающие:**

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

#### **Воспитательные:**

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

## **Ожидаемые результаты**

К концу обучения учащиеся

**будут знать:**

- осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- начальное представление о некоторых видах спорта.
- имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

**будут уметь:**

- результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- проявлять постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

**У учащихся будут развиты (сформированы):**

- в двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

### Условия реализации программы

Построение развивающей среды в спортивном зале с учетом всех принципов обеспечивает воспитанникам чувство психологической защищенности, помогает формированию личности, развитию двигательных способностей, овладению разными способами двигательной деятельности. Созданная эстетическая среда, вызывает чувство радости, эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности, желание заниматься в спортивном зале, побуждает к активности, способствует развитию ребенка.

Вид помещений	Оснащение
<b>Спортивный зал</b>	Скакалки резиновые 42шт., обручи (60, 70, 80 см)30 шт., мячи резиновые-большие, средние, малые-60 шт., коврик для упражнений 14шт., маты гимнастические 3шт; ковер, музыкальный центр.
<b>Картотека музыкальных композиций</b>	Музыкальные композиции «Ангелы», «Музыка в современной обработке», «Никогда не стой на месте», «Снежинки». «Буратино», «Латино», «Русская народная в современной обработке».
<b>Картотека сюжетных картинок</b>	«Узнай вид спорта!», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Видео с Олимпийских игр по художественной гимнастике»,

## Учебно-тематический план

	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Теоретическая подготовка	2	2	-
3	ОФП	11		11
4	СФП (Хореография, акробатика)	7	-	7
5	Базовая предметная подготовка	9	-	9

### Основное содержание.

#### **Вводное занятие**

Знакомство с программой и планом работы. Гигиенические требования и техника безопасности на занятиях по художественной гимнастике.

**Тема 1.** Теоретическая подготовка. **История развития художественной гимнастики.** 30 мин

**Тема 2. «Кошка, собака, змея, мышка».** 30 мин

Теоретическая подготовка. Краткие сведения о истории гимнастики.

Практика. Правильная постановка рук в 1 и 2-ой позиции, хореографическое движение Деми-плие, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами. Растяжка, гибкость, йога-комплекс «Кошка, собака, змея, мышка»

**Тема 3. «Кошка, собака, змея, мышка».** 30 мин

Практика. Правильная постановка рук в 1 и 2-ой позиции, хореографическое движение Деми-плие различные варианты battement tendu. Растяжка, гибкость, йога-комплекс «Кошка, собака, змея, мышка»

**Тема 4. «Божья коровка»** 30 мин.

Практика. Упражнения на растяжку ног «Бабочка», «Паучки»;

Хореографическое движение - варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами;

- варианты battement fondu.

Гибкость.

Хореографическая композиция «Божья коровка»

**Тема 5. «Березка»** 30 мин.

Практика.

Правильная постановка рук в 3 и 4-ой позиции;

Правильная постановка ног в 3 и 4-ой позиции;

Удерживание равновесия в упражнении «Берёзка»;

Задания на гибкость;

«Гранд-плие»;

Хореографическая композиция «Божья коровка»

**Тема 6. «Бабочка»** 30 мин.

Практика.

Упражнения на растяжку ног «Бабочка», «Паучки»;

Хореографическое движение «Деми-плие».

Гибкость-мост на коленях.

Хореографическая композиция «Божья коровка»

**Тема 7. «Балерины» 30 мин.**

Практика. Упражнения на растяжку ног «Бабочка», «Паучки»;

Хореографическое движение - grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.

Гибкость-мост на коленях.

Хореографическая композиция «Балерины»

**Тема 8. «Лодочка» 30мин.**

Правильная постановка ног в 5 и 6-ой позиции;

Задания на гибкость;

Удерживании равновесия в упражнении «Берёзка» без поддержки;

на середине: упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras; turg lents, различные повороты;

Точное и правильное воспроизводство характера музыки с помощью движения.

**Тема 9. «Божья коровка» 30мин.**

Практика.

Упражнения на вращения;

Хореографическая композиция «Божья коровка»;

Упражнения на развитие гибкости и координации;

Мост из положения лежа.

**Тема 10. «Ласточка»**

Практика.

Упоры, группировки, перекаты, кувырки (вперёд и в сторону);

Горизонтальное равновесие «Ласточка»

Упражнение без предмета.

**Тема 11. «Цапелъка» 30 мин.**

Практика.

Точность движений во времени и пространстве, ловкость, силы мышц рук, плечевого пояса, чувство ритма.

Упражнения в равновесии пасса - «Цапелъка».

Мост из положения лежа на спине.

Колесо (переворот боком), шпагаты (продольный и поперечный).

**Тема 12. «Мы акробаты» 30 мин.**

Практика.

Кувырки (вперёд и назад), стойка на руках, колесо на локтях, переворот вперёд и назад, шпагаты (продольный и поперечный);

Упражнение без предмета.

**Тема 13. «Мы гимнасты» 30 мин.**

Практика.

Повороты: переступание, скрестный, одноимённый на 180о, нога на пасса

Равновесия: на пасса, в полуприседе, на колене нога вперед

Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса.

Упражнение без предмета.

**Тема 14. «Перекаты, кувырки». 30 мин.**

Практика.

Гибкость: боковой кувырок в шпагате, перекаты в шпагате;

Гибкость: переводы ног в различных направлениях, переворот в кобру, стойка на локтях, перекаты в шпагате;

Упражнение без предмета.

**Тема 15 «Волны, взмахи».30 мин.**

Практика.

Волны: у опоры (целостная, боковая), целостная вперёд без опоры;

Наклоны: из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги; глубокий наклон назад;

Гибкость: перевороты вперед и назад с фиксацией форм, встать волной;

Упражнение без предмета.

**Тема 16. «Мы сильные» 30 мин.**

Практика.

Комплекс круговой тренировки для развития силы всех групп мышц

Комплекс упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов

Комплекс упражнений для развития прыгучести.

**Тема 17. «Прыжки» 30 мин.**

Практика.

Прыжки: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180гр.

Упражнение без предмета;

**Тема 18. «Скакалочка» 30 мин.**

Практика.

Скакалка:

- качания и махи (одной и двумя руками)

- обвивание и развивание вокруг тела

Прыжки вперед на двух ногах.

Упражнение без предмета.

**Тема 19. «Скакалочка» 30 мин.**

Практика.

Скакалка. Вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое)

- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях)

- восьмёрка скакалкой (одной и двумя руками)

- прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу).

Хореографическая композиция «Сундучок».

**Тема 20. «Скакалочка» 30 мин.**

Практика.

Скакалка:

- качания и махи (одной и двумя руками)

- обвивание и развивание вокруг тела

- вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое)

- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях)

- восьмёрка скакалкой (одной и двумя руками)

- прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу)



**Тема 21. «Обруч» 30 мин.**

Практика.

Обруч:

- разнообразные хваты
- махи и передачи (перед и за телом)

Повороты: переступание, скрестный, одноимённый на 180°, нога на пассе

Равновесия: на пассе, в полуприседе, на колене нога вперед

**Тема 22. «Обруч» 30 мин.**

Практика.

Обруч:

- разнообразные хваты
- махи и передачи (перед и за телом)
- вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях
- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии)

Равновесие горизонтальное.

**Тема 23. «Обруч» 30 мин.**

Элементы б/п во время вращения обруча на полу

Перекаты обруча по отдельным частям тела.

Хореографическая композиция «Сундучок»

**Тема 24. «Мяч» 30 мин.**

Практика.

Мяч:

- отбивы руками о пол
- обволакивание
- каты по рукам и ногам
- бросок и ловля двумя руками.

Хореографическая композиция «Сундучок»

**Тема 25. «Мяч» 30 мин.**

Практика.

Мяч:

- отбивы со сменой ритма
- перекаты: по рукам и шеи; по рукам сзади; по ногам; по телу, лёжа на полу;
- бросок, присед-ловля одной рукой
- бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете
- броски с предплечья
- броски из-за спины
- броски из-под руки

Хореографическая композиция «Сундучок»

**Тема 26. «Мяч» 30 мин.**

Практика.

Мяч:

- отбивы со сменой ритма
- перекаты: по рукам и шеи; по рукам сзади; по ногам; по телу, лёжа на полу;
- бросок, присед-ловля одной рукой
- бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете
- броски с предплечья
- броски из-за спины
- броски из-под руки

- броски в лицевой плоскости
- бросок с ловлей за спиной
- броски и ловля на прыжке «касясь».

**Тема 27. «Повороты, равновесия» 30 мин.**

Практика.

Повороты: одноименные (нога на пасе на 360°, нога вперед), поворот в казаке

Равновесия: переднее, боковое, заднее горизонтальное; боковое с помощью на правую и левую ногу; казачок

Упражнения на растяжку.

**Тема 28. «Прыжки» 30 мин.**

Практика.

Прыжки: «казачок», «касясь», широкий.

Гибкость: переводы ног в различных направлениях, переворот в кобру, стойка на локтях, перекаты в шпагате.

Упражнения на растяжку

**Тема 29. «Волны, взмахи» 30 мин.**

Практика.

Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая)

Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса.

**Тема 30. Соревнования. 30 мин.**

Выступление гимнасток с упражнением без предмета. Награждение.

### Мониторинг

Целью мониторинга является установление соответствия образовательного уровня обучающихся требованиям данной дополнительной общеразвивающей программы, установления фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся, их учебных компетенций.

Его деятельности осуществляется методами: наблюдения, опроса, самоконтроля, контрольных заданий практического и теоретического характера.

Формы проведения мониторинга: спортивные соревнования, контрольные нормативы, показательные выступления на мероприятиях.

Результаты освоения учебной деятельности.

Мониторинг направлен на выявление основных показательной готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе мониторинга выявляются особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладение основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

По итогам года обучения, занимающиеся должны освоить базовые навыки элементов ОФП, изучить азы хореографической и акробатической подготовки и освоить программу упражнения без предмета, упражнения с предметом.

Результативность Программы отслеживается через участие воспитанников в конкурсах и соревнованиях различного уровня.

Методы диагностики:

1. Тестовое задание для выявления ловкости
2. Тестовое задание для выявления выносливость.
3. Тестовое задание для выявления гибкости.
4. Соревнования.

**Диагностические тесты  
физической подготовленности детей 4– 6 лет в ДОУ**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды исполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6

		оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп
		2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу с правой ноги с левой ноги поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 - 6
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 10 раз до горизонтали 4 - 8 3 - 6 2 - 5 1 - 4

Тесты для определения ловкости и координационных способностей.

1. Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Ребенок встает у контрольной линии по команде «на старт», «внимание» - берет один кубик, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер)

преодолеет 10 – метровую дистанцию. Кладет кубик за обозначенную линию, возвращается за вторым кубиком, берет его и бежит к линии, где лежит первый кубик. Фиксируется общее время бега.

### Особенности методики обучения

При организации образовательного процесса используются следующие основные принципы:

**Общепедагогические принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности учащихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.

**Спортивные:** направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

**Методические:** опережающее развитие физических качеств, ранее освоение сложных элементов;

**Соразмерности** – оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**Принцип доступности** - требует постановки перед обучающимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения сложности осваиваемого материала и соблюдения в обучении элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого - к трудному, от простого к сложному

В процессе реализации программы используются следующие методы обучения:

**Наглядный** – в выполнении упражнений ориентации на образец, копирование предложенного образца;

**Словесный и наглядный** – объяснение и показ упражнений;

**Словесный** – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

**Практический** - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

Основной формой организации образовательной деятельности является проведение групповых занятий по освоению основ художественной гимнастики.

Программой предусмотрены разнообразные формы проведения занятий: теоретические занятия, занятия практикумы, урок-игра.

Теоретическая часть занятия включает в себя объяснение нового материала

Практическая часть занятия – приобретение и отработка навыков работы с предметами, освоение различных технологических приемов и техник работы специальных физических упражнений и работы с предметами.

Структура проведения занятий:

*Подготовительная часть занятия (3-5 мин.)* – общеразвивающие упражнения:

– различные виды ходьбы: на носках, на пятках, высокий шаг, в полуприседе, в приседе;

– различные виды бега: с высоким подниманием бедра, сгибая голень назад;

– острый шаг;

– перекатный шаг;

– различные движения руками;

– наклоны.

*Основная часть занятия (15-20 мин.) – хореография:*

а) у опоры:

– позиции ног;

– поднимание на носки в сочетании с наклонами, приседаниями и полуприседаниями;

– волна;

– полуприседания (деми плие), приседания (гран плие) с различными движениями руками в сочетании с волнами, наклонами;

– выставление ноги на носок вперед, назад, в сторону (батман тандю);

– махи ногой на 45 градусов вперед, назад, в сторону (батман жэтэ);

– круги носком ноги по полу (рон де жамб пар терр) в сочетании с наклонами;

– упражнения на растягивание из исходного положения нога на опоре в сочетании с наклонами и полуприседаниями;

– махи (гран батман);

– удержание ноги;

– прыжки по 1, 2, 5-й позициям.

б) на середине.

1. Стоя на месте:

– позиции рук;

– волны и взмахи руками;

– целостная волна;

– наклоны: вперед, назад, в стороны (из различных исходных положений);

– высокое равновесие на носке одной, другую назад, руки в стороны;

– поворот на 360 градусов на одной, другая согнута вперед.

2. В движении:

– соединение упражнений: равновесие с поворотом;

– махи с продвижением вперед;

– круглый полуприсед, волна с продвижением вперед;

– подскоки с продвижением вперед;

– прыжки на двух с продвижением вперед;

– скачок;

– открытый прыжок;

– прыжок шагом.

3. Танцевальные упражнения.

а) Танцевальные шаги:

– приставной шаг;

– шаг польки;

– шаг галопа;

– шаг вальса (в сторону, с поворотом).

б) Танцевальные связки:

– шаг польки, подскоки;

- шаг галопа, прыжки на двух вверх;
  - шаг вальса в сторону, шаг вальса с поворотом.
- Заключительная часть (5 мин.) – упражнения на развитие специальных качеств.
- а) Упражнения на развитие гибкости:
- наклоны;
  - гимнастический мост;
  - «складки»;
  - «кольцо»;
- б) упражнения на растяжку:
- выпады;
  - продольный шпагат;
  - большие махи.
- в) Упражнения на развитие равновесия:
- равновесие на двух, стоя на носках, руки вверх;
  - равновесие на носке одной, другую назад на 60 градусов, руки в стороны;
  - «волна» вперед и назад в стойку на носках.
- г) Упражнения на развитие координации:
- на согласование движений рук и ног.
4. Специальные упражнения художественной гимнастики для выработки пластики, выразительности, женственности:
- различные движения руками, сопровождающиеся движениями головы;
  - волны и взмахи;
  - танцевальные шаги.
5. Упражнения на связь элементов художественной гимнастики с музыкальным сопровождением: танцевальные шаги, танцевальные связи, упражнения у опоры.
- Заключительная часть 5 мин. упражнения на восстановление дыхания.  
Расслабление. Подведение итогов.

#### Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01 октября	30 апреля	30	30	1 раз в неделю по 30 мин

