

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята
педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 4
25 мая 2025 г.

Утверждена
Приказом МБОУ ДО «ДЮСШ»
№ 83-од от 31.05.2021 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»**

Программу разработали:
Старший-тренер преподаватель Н.О. Веселова

г. Сосновый Бор
2021 год

Содержание

№ раздела	Наименование раздела	страница
1	Пояснительная записка	2
1.1	Цели и задачи	2
1.2	Актуальность и новизна образовательной программы	4
1.3	Отличительные особенности данной программы	4
1.4	Сроки реализации образовательной программы	5
2	Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе «Художественная гимнастика»	6
2.1	Учебно –тематическое планирование для групп ОФП с элементами художественной гимнастики. Возраст обучающихся – 3-4 года	6
2.2	Учебно –тематическое планирование для групп ОФП с элементами художественной гимнастики. Возраст обучающихся – 5 лет	6
2.3	Учебно –тематическое планирование для групп ОФП с элементами художественной гимнастики. Возраст обучающихся – 5-6 лет	7
2.4	Учебно –тематическое планирование для групп ОФП с элементами художественной гимнастики. Возраст обучающихся – 6-7 лет	7
3	Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	8
3.1	Средства обучения	10
3.2	Учебно-методический материал	10
4	Планируемые результаты освоения образовательной программы	10
5	Приложение 1. Календарный учебный график	11
6	Приложение 2. Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы.	13
7	Приложение 3. Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы.	15

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике разработана на основе:

- ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам»;
- ✓ Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим видам программ»;
- ✓ Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 675 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика **изменениями и дополнениями**).

1.1. Цели и задачи

Цель спортивно-оздоровительного этапа - подготовка юных спортсменок к занятиям избранным видом спорта – художественной гимнастикой при переходе на этап начальной подготовки.

Занятия художественной гимнастикой содействуют формированию полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство в достижении поставленной цели. Связь художественной гимнастики с такими видами искусства, как музыка и танец, способствует развитию специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Систематичность занятий художественной гимнастикой способствует развитию творческого потенциала, становлению личности ребенка, его нравственных качеств, гуманизации отношений между детьми, формированию и обучению адекватной современному уровню знаний картины мира, интеграции личности в национальную и мировую культуру.

При проведении учебно-тренировочного процесса используются разнообразные формы работы: различные методы групповых и индивидуальных занятий, тестирование, участие в спортивно-массовых и культурных мероприятиях. Учитывая возрастные особенности занимающихся, Программа рассчитана на освоение базовых практических и теоретических знаний, умений и навыков для дальнейшего совершенствования в художественной гимнастике на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе подготовки.

Основываясь на выше изложенном, перед руководителями и тренерско-преподавательским составом спортивной школы ставятся следующие **задачи**:

- ✓ укрепления здоровья детей;
- ✓ формирование у детей устойчивого интереса к избранному виду спорта и здоровому образу жизни;
- ✓ создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- ✓ четкая организация тренировочного процесса, использованию данных науки и передовой практики как важнейших условий спортивного совершенствования;
- ✓ обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов для будущей их специализации в избранном виде спорта;
- ✓ воспитание у юных спортсменов трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других социально значимых качеств;
- ✓ привитие обучающимся навыков личной гигиены;
- ✓ овладение занимающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программ) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий избранным видом спорта, так и для общего развития личности;
- ✓ обучение детей основам технико-тактическим приёмам;
- ✓ овладение учащимися широким набором двигательных умений и навыков и осуществлению их всестороннего физического развития;
- ✓ привлечение общественности, родителей, выпускников школы к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

1.2. Актуальность и новизна образовательной программы

1. Строгое соответствие системы тренировки специфическим требованиям избранного для специализации вида спорта – художественная гимнастика.
2. Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсменок; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических способностей и техники движений.
3. Постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменок, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.
4. Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.
5. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.
6. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного совершенствования в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменок.

1.3. Отличительные особенности данной программы

1. Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.
2. Большой раздел посвящен спортивному отбору – с целью определения предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному виду спорта;
3. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
4. В разделах «Психологическая подготовка» и «Воспитательная подготовка» даны дополнительные сведения, которые помогут тренерам и спортсменам в подготовке и выступлениях на соревнованиях.
5. Разработаны критерии усвоения образовательной программы (контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовкам).

В программу включены: физическая, специальная и хореографические подготовки. В Программе раскрываются основные задачи учебно-тренировочной работы. Указаны темы для теоретических и практических занятий. Средства для развития физических качеств, методики организации обучения и физической подготовки обучающихся составляют вариативный компонент Программы и определяются тренером с учетом конкретных условий проведения занятий. Эта

особенность дает возможности тренеру для творчества, одновременно, она возлагает на него всю полноту ответственности за результаты учебного процесса.

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

Одной из положительных сторон художественной гимнастики является обеспечение всестороннего гармоничного развития внешних форм и функций организма, благодаря многообразию ее средств. Упражнения художественной гимнастики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть.

Динамичность движений и упражнений способствуют оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности. Программа является действенным средством интеграции усилий всех взаимодействующих субъектов (тренеров, обучающихся, родителей).

1.4. Сроки реализации образовательной программы

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по художественной гимнастике на спортивно-оздоровительный этап - 5 лет. Занятия в спортивно-оздоровительной группе могут быть ниже на 2 года от минимального возраста зачисления детей.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности (результатов тестирования).

Порядок зачисления учащихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой.

2. Учебный план

2.1. Учебно –тематическое планирование для групп ОФП с элементами художественной гимнастики. Возраст обучающихся – 3-4 года

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе часов	
			Теорет. часы	Практич. часы
1.	Танцевальная подготовка			
	Хореографические упражнения	7	1	6
	Танцевальные шаги	7	1	6
	Общие танцы	15	1	14
2.	Партерная гимнастика			
	Музыкально- ритмические упражнения	8	1	7
	Специальные комплексы упражнений	8	1	7
	Релаксационные упражнения	4	1	3
3.	Обще-развивающие упражнения			
	Строевые упражнения	3	1	2
	упражнения на равновесие	5	1	4
	упражнения на координацию	5	1	4
4.	Музыкально-подвижные игры	10	1	9
	Итого часов	72	10	62

2.2. Учебно –тематическое планирование для групп ОФП с элементами художественной гимнастики. Возраст обучающихся – 5 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе часов	
			Теорет. часы	Практич. часы
1.	Танцевальная подготовка			
	Хореографические упражнения	10	1	9
	Танцевальные шаги	10	1	9
	Общие танцы	10	1	9
2.	Партерная гимнастика			
	Музыкально- ритмические упражнения	8	1	7
	Специальные комплексы упражнений	20	1	19
	Релаксационные упражнения	8	1	7
3.	Обще-развивающие упражнения			

	Упражнения на спину(пресс, спина, ноги)	10	1	9
	упражнения на равновесие	10	1	9
	упражнения на координацию	10	1	9
4.	Групповые упражнения	12	1	11
	Итого часов	108	10	98

2.3. Учебно –тематическое планирование для групп ОФП с элементами художественной гимнастики. Возраст обучающихся – 5-6 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе часов	
			Теорет. часы	Практич. часы
1.	Танцевальная подготовка			
	Хореографические упражнения	10	1	9
	Танцевальные шаги	10	1	9
	Общие танцы	10	1	9
2.	Партерная гимнастика			
	Музыкально- ритмические упражнения	8	1	7
	Специальные комплексы упражнений	20	1	19
	Релаксационные упражнения	8	1	7
3.	Обще-развивающие упражнения			
	Упражнения на спину(пресс, спина, ноги)	10	1	9
	упражнения на равновесие	10	1	9
	упражнения на координацию	10	1	9
4.	Групповые упражнения	12	1	11
	Итого часов	108	10	98

2.4. Учебно –тематическое планирование для групп ОФП с элементами художественной гимнастики. Возраст обучающихся – 6-7 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе часов	
			Теорет. часы	Практич. часы
1.	Танцевальная подготовка			
	Хореографические упражнения	10	1	9
	Танцевальные шаги	10	1	9
	Общие танцы	10	1	9
2.	Партерная гимнастика			

	Музыкально- ритмические упражнения	8	1	7
	Специальные комплексы упражнений	20	1	19
	Релаксационные упражнения	8	1	7
3.	Обще-развивающие упражнения			
	Упражнения на спину(пресс, спина, ноги)	10	1	9
	упражнения на равновесие	10	1	9
	упражнения на координацию	10	1	9
4.	Групповые упражнения	12	1	11
	Итого часов	108	10	98

3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. С помощью ОФП занимающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, которые служат решению следующих задач:

- 1) общее физическое воспитание и оздоровление обучающихся, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, владеть основными элементами спортивных игр;
- 2) расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся с учетом специфики художественной гимнастики.

Основные средства общей физической подготовки - строевые, общеразвивающие, игровые упражнения из других видов спорта и функциональная подготовка на развитие выносливости.

Все занятия проводятся в форме очных групповых занятий с индивидуальным подходом к обучающимся. Практические занятия состоят из тренировок, концертных выступлений, открытых уроков и спортивных мероприятий.

Теоретические занятия проводятся в форме инструктажа и объяснений во время тренировки.

Практическое занятие состоит из нескольких частей: разминка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (базовая программа), техническая подготовка и теоретическая подготовка, завершение занятия, приведение спортивного зала в порядок.

В группе ОФП детей 3-4 лет занятия проводятся 2 раза в неделю (8 занятий в месяц). Продолжительность занятий – 1 академический час (академический час для детей такого возраста составляет 25-30 минут). Учебный план составляет 72 часа в учебном году. Количество обучающихся 15-20.

В группе ОФП детей 5 лет занятия проводятся 3 раза в неделю (12 занятий в месяц). Продолжительность занятий – 1 академический час (академический час для детей такого возраста составляет 45 минут). Учебный план составляет 108 часов в учебном году. Количество обучающихся 15-20.

В группе ОФП детей 5-6 лет занятия проводятся 3 раза в неделю (12 занятий в месяц). Продолжительность занятий – 1 академический час (академический час для детей такого возраста составляет 45 минут). Учебный план составляет 108 часов в учебном году. Количество обучающихся 15-25.

В группе ОФП детей 6-7 лет занятия проводятся 3 раза в неделю (12 занятий в месяц). Продолжительность занятий – 1 академический час (академический час для детей такого возраста составляет 45 минут). Учебный план составляет 108 часов в учебном году. Количество обучающихся 15-20.

Программа предусматривает: возможность дистанционного обучения с использованием выбора формы проведения дистанционных занятий.

1. Проведение разъяснительной работы с родителями (законными представителями) по вопросам организации образовательной деятельности в МБОУДО «ДЮСШ» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: группа или беседа ВК; беседа в Zoom, WhatsApp, Viber, Telegram или др.
2. Разработка методических рекомендаций с выбором форм проведения дистанционных занятий:
 - Онлайн занятие, проводимое в режиме реального времени с применением средств онлайн трансляции (видео и аудио связь с возможностью демонстрации учебных материалов).
 - Чат-занятие, проводимое в режиме реального времени с применением чат-технологий (переписка или голосовая связь, возможность пересылки в чат файлов с заданиями или ссылок на онлайн платформы с интерактивными заданиями).
3. Организация самостоятельной работы обучающимися по предоставленным тренером-преподавателем материалам с последующей проверкой работы и индивидуальной консультацией (с помощью телефона, чата и т.д.) с разбором ошибок, вопросов и т.д.
4. Организация контроля за реализацией дополнительных общеобразовательных программ в условиях удаленного доступа. (фотоотчет на электронный адрес учреждения).

3.1. Средства обучения

- Зал художественной гимнастики 18*12 метров, оборудованный ковровым покрытием.
- Гимнастическая стенка длиной 10 метров
- Гимнастические маты размером 1*2 метра
- Гимнастические скамейки в количестве 10 штук
- Предметы для художественной гимнастики: обручи малого и среднего размера, скакалки, мячи.
- Магнитофон для музыкального сопровождения.

3.2. Учебно-методический материал

- «Классический танец». Н.П. Базарова. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с
- «Особенности физической подготовки: методические рекомендации». Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
- «Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития». И.А.Винер-Усманова, Е.С.Крючек, Е.Н.Медведева, Р.Н.Терехина. –М.: Человек, 2014. – 200 с + 16 стр. вклейка.
- «Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой», методические рекомендации. Л.А. Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24 с.
- «Классический танец». Н.П. Базарова. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с

4. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Ожидаемый результат обучающихся 3-4 летнего возраста – участие в показательных выступлениях внутри группы.

Ожидаемый результат обучающихся 5-6 летнего возраста – участие в показательных выступлениях внутри группы, в мероприятиях, проводимых с МБОУ ДО «ДЮСШ».

Ожидаемый результат обучающихся 6-7 летнего возраста – участие в показательных выступлениях внутри группы, в мероприятиях, проводимых с МБОУ ДО «ДЮСШ». Участие в муниципальных соревнованиях. Подготовка к переводу в группы начальной подготовки.

Дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»

Календарный учебный график МБОУ ДО «ДЮСШ»

на 2021 - 2022 учебный год

Календарный учебный график определяет организацию учебно-тренировочного процесса в МБОУ ДО «ДЮСШ» в 2021-2022 учебном году.

Целью создания календарного графика является обеспечение необходимых условий для укрепления здоровья, спортивного совершенствования, четкой организации учебно-тренировочного процесса.

Учебный год в Учреждении начинается с 01 сентября.

Число/месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Форма контроля
1 сентября – 24 октября	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> • учебные занятия • аттестационные мероприятия • участие в соревнованиях 	Входная диагностика и текущий контроль
25 октября – 4 ноября (каникулы)		<ul style="list-style-type: none"> • участие в соревнованиях 	
5 ноября – 26 декабря	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> • учебные занятия • Участие в соревнованиях • аттестационные мероприятия 	Промежуточная аттестация
27 декабря – 9 января (каникулы)			
10 января – 25 марта	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> • учебные занятия • Участие в соревнованиях 	Текущий контроль
26 марта-3 апреля (каникулы)	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> • Участие в соревнованиях 	

4 апреля – 29 мая	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> • учебные занятия • Участие в соревнованиях • аттестационные мероприятия 	Аттестация по итогам учебного года
-------------------	------------------------------	--	------------------------------------

Каникулярное время носит гибкий характер и определяется согласно Устава МБОУ ДО «ДЮСШ» и по мере исполнения учебного плана, задач, периода подготовки.

Спортивно-массовые мероприятия и спортивные соревнования проводятся согласно утверждённого календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Промежуточная аттестация обучающихся (тестирование по общей физической и специальной физической подготовке) проводится в сентябре-октябре месяце с фиксацией нормативов в протоколах. Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся всех отделений по видам спорта, кроме спортивно-оздоровительных групп.

Годовая аттестация обучающихся (тестирование по общей физической и специальной физической подготовке) проводится в мае месяце и подразумевает обобщение результатов соревнований в течение года и сдачу контрольно-переводных испытаний. К годовой аттестации допускаются все обучающиеся в МБОУ ДО «ДЮСШ».

Учреждение открыто ежедневно с 9.00 до 22.00.

МБОУ ДО «ДЮСШ» работает в выходные и праздничные дни, кроме

- 31 декабря;
- 1,2 января;
- 7 января;
- 23 февраля;
- 8 марта;
- 1, 9 мая.

Дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»

Для обучающихся 3-6 лет не предусмотрены переводные нормативы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы начальной подготовки 1 года обучения.

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 Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	5-10 прыжков 4-8 прыжков 3 – 6 прыжков 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 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 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 раз 1 - 6 раз

Дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»

**Методические материалы,
обеспечивающие реализацию образовательной программы**

Основное назначение методического обеспечения программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы. Способ развивающего обучения приоритетный по программе художественной гимнастики. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

На первом этапе обучения (репродуктивном) главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между детьми, детьми и тренером. Преподаватель предлагает учащимся двигаться под музыку, передавая характер, оттенки музыки. Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть необходимыми умениями и знаниями. Атмосфера сотворчества позволяет детям развиваться и приобщаться к специфике художественной гимнастики. Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей детей и далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием учащихся.

Приоритетными в обучении по данной программе являются методы упражнений, тренировки и репетиций. Подбор упражнений выполняется в соответствии с возрастом и физическим развитием.

На этапе обучения 5-6 лет это простейшие элементы художественной гимнастики:

- ✓ Ходьба (виды: на полу пальцах, на пятках, с различным положением рук и туловища).
- ✓ Прыжки.
- ✓ Подскоки.
- ✓ Повороты.
- ✓ Элементы со скакалкой, мячом, обручем.

Следует сделать акцент на последовательности обучения. По мере освоения упражнений программы учащиеся получают более сложные задания, где отдельные элементы соединяются в связки. Объединение связок позволяет подготовить учащихся к выполнению двигательных композиций и упражнений с классификационными требованиями. Такая последовательность обучения помогает достичь учащимся и преподавателю качества и подготовиться к освоению более сложной программы.