

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕЩЕРА»

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Мещера»
протокол от 10.01.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАОУ ДО СШ «Мещера»
от 10.01.2023 г. № 3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Для детей в возрасте от 5 лет
Срок реализации программы: 1 год

Авторы программы:
педагогический коллектив
МАОУ ДО СШ «Мещера»

г. Нижний Новгород
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
Цели.....	4
Задачи.....	4
Планируемые результаты освоения программы.....	5
Контингент.....	5
2. Учебный план.....	5
3. Календарный учебный график.....	6
4. Рабочие программы изучаемых разделов.....	8
5. Оценочные материалы.....	18
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....	21
7. Методические материалы	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – Программа) разработана в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» и с учётом постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Образовательная программа является модифицированной, по направленности - физкультурно-спортивной, по содержанию и организации учебного процесса - комплексной.

Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является художественная гимнастика.

Новизна программы заключается в том, что программа направлена на массовый уровень – спортивно-оздоровительную развивающую художественную гимнастику.

Актуальность программы определяется повышенным запросом со стороны детей и их родителей на программы спортивно-оздоровительного и художественно-эстетического развития детей. Художественная гимнастика играет значительную роль в развитии современных детей. Простота, доступность и при этом эффективность упражнений делают художественную гимнастику основным средством физического и эстетического воспитания. Художественная гимнастика помимо развития физических качеств, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность, учит правилам эстетического поведения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании единого

направления в образовательном и учебно-тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, чтобы на основе интереса детей к занятиям художественной гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию, укреплению здоровья.

Цель программы – воспитание разносторонне развитой личности, формирование культуры здорового образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий художественной гимнастикой.

Задачи программы:

образовательные:

- изучение теоретических и практических основ;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение основным техническим элементам с предметами и без, основам хореографии;
- обучение правилам поведения на занятиях, на соревнованиях;
- обучение правилам этики

развивающие:

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природного потенциала;
- соразмерное развитие физических общих и специальных качеств;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие темпово-ритмической памяти;
- развитие специфических (эстетических) качеств: пластичности, грациозности, выразительности, музыкальности.

воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям художественной гимнастикой, формирование познавательной активности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание организованности, дисциплины, самодисциплины, эмоционально-ценностного отношения;
- воспитание творческой инициативы;
- формирование социальной активности.

Отличительная особенность.

Программа направлена на создание условий для массового привлечения детей к занятиям художественной гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах.

Планируемые результаты

По итогам реализации программы обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками, а также личностными качествами:

Теоретические:

1. Знание основных терминов, знание основ музыкально-двигательной подготовки, названия применяемых технических элементов;
2. Знание техники безопасности поведения на занятиях, правил поведения на занятиях.

Практические:

1. Овладение общеразвивающими и специальными упражнениями;
2. Овладение начальными эстетическими качествами (музыкальность, выразительность, танцевальность);
3. Овладение и уверенное выполнение базовых технических элементов акробатики и хореографии.

Личностные:

1. Успешное завершение программы;
2. Владение навыками уважительных основ к взрослым, друг к другу на занятиях и в жизни;
3. Владение навыками культуры здорового образа жизни;
4. Владение навыками дисциплинированности и организованности.

Срок и объём реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения в объёме – 276 часов.

Контингент обучающихся

Программа рассчитана на контингент в возрасте 5-18 лет, не имеющий медицинских противопоказаний и допущенный к занятиям врачом. Наполняемость в группе от 6 до 30 человек.

Группы формируются учетом возраста, индивидуальных особенностей и подготовленности обучающихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым учебным планом и календарём спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, с учётом режима учебно-тренировочной работы в неделю, включая 6 недель летней спортивно-оздоровительной работы в условиях загородного лагеря, либо в условиях спортивной школы.

Учебный план программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

- разработан с учётом индивидуального развития физических способностей и возрастных особенностей обучающихся.

№	Разделы	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	22	Устный опрос, тестирование
2.	Практическая подготовка	254	Контрольные упражнения
4.	Всего часов	276	

3. ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации программы учреждение разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчёта 46 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия
- практические занятия
- промежуточную аттестацию обучающихся

Сфера распространения образовательной деятельности	МАОУ ДО СШ «Мещера», 603071, г. Нижний Новгород, ул. Карла Маркса, 17 А
Вид спорта	Художественная гимнастика
Реализуемая программа	Дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика»
Продолжительность учебного года	46 недель (6 часов в неделю, 276 часов в год)
Начало учебного года	1 сентября текущего года
Окончание учебного года	20 июля текущего года
Продолжительность учебной недели	6 дней
Режим занятий	По утверждённому расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Начало занятий	8-00
Окончание занятий	20-00 Для учащихся в возрасте от 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час.
Сменность	2 смены

занятий	
Перерыв между сменами	12.00-13.00
Промежуточная аттестация учащихся	1 раз в год (апрель) В форме контрольных нормативов и тестов
Участие в соревнованиях	Согласно календарным планам официальных спортивных мероприятий и положениям о проведении – за рамками учебных занятий
Сроки и продолжительность каникул, занятия в периоды совпадающие с каникулами в основной общеобразовательной организации	Осенние – 31.10-08.11 Зимние – 29.12-08.01 Весенние – 27.03-02.04 Проводятся учебно-тренировочные занятия по расписанию, спортивно-массовые мероприятия по календарному плану спортивно-массовых мероприятий, организуются учебно-тренировочные сборы, культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

Учебный план распределения учебных часов (46 недель)

раздел/месяц	сен тябрь	ок тябрь	но ябрь	де кабрь	ян варь	фев раль	март	ап рель	май	июнь	июль	20.07- 31.08	Итого
1. Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	каникулы	22
Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья	1												1
Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.		1											1
Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся спортом			1										1
Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма		1				1				1			3
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1		13
Правила поведения и техника безопасности на занятиях, в учреждении, на улице, оказание первой доврачебной помощи	1						1						2
Промежуточная аттестация								1					1
2. Практическая	23	23	24	24	24	24	24	24	25	24	15		254

подготовка													
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	2		60
Специальная физическая подготовка	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	4		62
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	13	12	13	12	9		131
Промежуточная аттестация								1					1
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16		276

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на разделы: теоретическая подготовка и практическая подготовка.

4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Теоретические знания имеют определённую целевую направленность – вырабатывать у обучающихся умение использовать знания на практике. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, в учреждении, на улице, оказание первой доврачебной помощи. Порядок и содержание работы секции. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.	1
3.	Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся спортом	1
4.	Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма	3
5.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13
6.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, в учреждении, на улице, оказание первой доврачебной помощи	2
7.	Промежуточная аттестация	1
	Итого:	22

4.2. Рабочая программа «Практическая подготовка»

Физическая подготовка – процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия

для совершенствования всех сторон тренировки. Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную

Общезфизическая подготовка (ОФП)

Общезфизическая подготовка (ОФП) – развитие функциональных возможностей организма обучающихся, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, езда на велосипедах и т.п.

1. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув

колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Техническая подготовка

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки – сформировать знания, умения и навыки, которые позволили бы обучающимся с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой.

В технической подготовке гимнасток выделяют разделы:

- беспредметная – формирование техники телодвижений;
- предметная – формирование техники движений с предметами;
- хореографическая – формирование техники хореографических движений;
- музыкально-двигательная – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой;
- композиционно-исполнительская подготовка – составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

Беспредметная подготовка

Беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела» – волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

Выделяют группы движений:

- специфические элементы – разнообразные по типу и видам упражнения: пружинные движения, расслабления, волны, взмахи, наклоны, равновесия, повороты, прыжки.
- акробатические элементы – статические (мосты, шпагаты, упоры, стойки) и динамические в движении (перекаты, кувырки, перевороты, сальто).
- партерные элементы – виды ходьбы и бега, танцевальные элементы седы, упоры и др.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	

Взмахи	переднезадние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45, 90 (горизонтальные), 135 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда, кольцом
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэантурнан
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
Мосты	на двух и одной ногах, руках	
Шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
Упоры	стоя, сидя, лежа	
Стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		

Перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
Кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно

Содержание упражнений и элементов

1. Повороты:

- переступание, скрестный, одноименный на 180, нога на пассе
- одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога вперед)
- казачок

2. Равновесия:

- на пассе
- в полуприседе
- переднее
- на колене нога вперед
- переднее вертикальное « арабеск»
- атитюд
- боковое с помощью на правую и левую ногу
- в кольцо

3. Волны:

- руками
- расслабление рук
- волна вперед
- вперед и обратная
- руками

4. Наклоны и гибкость:

- из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола
- из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону
- из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола
- мост стоя
- шпагаты со скамейки
- из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола
- из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге - наклон в назад
- из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад
- мост стоя
- шпагаты со стула
- подъем волной
- ловля ноги в кольцо из положения лежа
- вращение в шпагате с наклоном вперед
- переворот в кобру
- стойка на локтях вперед и назад

5. Прыжки:

- на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок
- в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя

6. Комбинации из различных элементов тела

Предметная подготовка

Предметная подготовка – формирование техники движений предметами, Компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	перед собой, над собой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
Вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

Содержание упражнений и элементов

<p>Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> - качания и махи (одной и двумя руками) - круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмерка скакалкой (одной и двумя руками) - броски (сложить вдвое, втрое) - закручивание и раскручивание - прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу) - бег, вращая вперед, назад - эшапе - прыжки вперед в двое сложенную скакалку - мельница - махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях - восьмерка вперед и назад - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца) - вертикальная мельница хватом за середину - двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости - прыжки скрестно вперед и назад - прыжки в полном седе - прыжки с двойным вращением - козлики с поворотом - широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись,
--

шагом

Обруч

- разнообразные хваты
- передачи
- вращения в лицевой плоскости
- вращения на шее, на талии
- прыжки в обруч вперед и назад
- вертушка на полу
- вертушка вокруг кисти
- кат по полу
- разнообразные хваты
- махи и передачи (перед и за телом)
- вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях
- вертушки вокруг кисти
- вертушки без помощи
- вертушки с передачей
- прыжки в обруч
- широкие прыжки в обруч
- большие перекаты по телу и полу
- бросок и ловля двумя руками
- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге).

Мяч

- удержание мяча
- передача мяча из рук в руку
- обволакивания двумя руками
- отбивы многократные
- отбивы со сменой ритма
- отбивы разными частями тела
- выкруты и восьмерки
- перекаты по двум рукам
- перекат по спине
- нестабильный баланс на шее
- бросок, отбив-ловля одной рукой
- бросок, присед-ловля одной рукой
- отбив, кувырок-ловля
- маленькие броски

Движения с партнером:

- отбивы друг другу
- переброски
- чередование отбивов и перекатов

Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка – система упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца.

Хореографическая подготовка двигательно обогащает, содействует разнообразию деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритmicность, эмоциональность и выразительность.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при изучении танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает обучение элементам четырех танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной.

содержание

- волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные);
- позиции рук и ног
- классический экзерсис лицом к станку:
- Plié по 1, 2, 5 позиции;
- BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям;
- BATTEMENT TENDU JETÉ по 1 позиции по всем направлениям;
- ROND DE JAMBE PAR TERRE;
- BATTEMENT FONDU по всем направлениям;
- BATTEMENT FRAPPÉ по всем направлениям;
- BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT по всем направлениям;
- BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону;
- GRAND BATTEMENT по всем направлениям.
- PORT DE BRAS.
- упражнения на развитие координации
- ALLEGRO:
- TEMPS SAUTE по всем позициям;
- CHANGE MENT DE PIED
- Классический экзерсис за одну руку:
- разминка у станка;
- Plié по 1, 2, 4, 5 позиции;
- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;
- BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям;
- ROND DE JAMBE PAR TERRE;
- BATTEMENT FONDU ;
- BATTEMENT FRAPPÉ;
- BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT;
- BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям;
- GRAND BATTEMENT.
- Классический экзерсис на середине зала:
- Plié по 1, 2, 4, 5 позиции;
- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;
- BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям;
- ROND DE JAMBE PAR TERRE;
- BATTEMENT FONDU BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT;
- BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям;
- GRAND BATTEMENT.
- Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево; пируэт с ногой на 90 градусов.
- ALLEGRO:
- TEMPS SAUTE по всем позициям;
- CHANGE MENT DE PIED;
- PETIT PAS ECHAPPE.
- PORT DE BRAS.
- Танцевальные комбинации на материале русского танца.

Музыкально-двигательная подготовка

Музыкально-двигательная подготовка — это освоение элементов музыкальной грамоты, формирование умений слушать, понимать и сопереживать музыке, выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой и находить наиболее соответствующие музыке движения.

Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей – поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Композиционно-исполнительская подготовка

Композиционно - исполнительская подготовка — это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

<i>Содержание</i>	
Общие понятия и классификация композиций. Особенности композиционного строения.	
Техничность, амплитудность, соединение элементов	
Принципы составления учебных комбинаций для классификационной программы. Принципы составления композиций для показательных выступлений.	
Особенности композиционного строения различных упражнений гимнастического многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)	

Учебно-тематический план практической подготовки

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Физическая подготовка	122
1.1.	Общая физическая подготовка	60
1.2.	Специальная физическая подготовка	62
2.	Техническая подготовка	131
2.1.	Беспредметная подготовка	28
2.2.	Предметная подготовка	28
2.3.	Хореографическая подготовка	28
2.4.	Музыкально-двигательная подготовка	24
2.5.	Композиционно-исполнительная подготовка	23
4.	Промежуточная аттестация	1

	Итого:	254
--	---------------	------------

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными формами подведения итогов реализации программы являются промежуточная аттестация и текущий контроль.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно на занятиях в течение учебно-тренировочного года.

Промежуточная аттестация

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы и соответствие этого уровня требованиям программы.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- выявление уровня подготовки занимающихся;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Формы промежуточной аттестации

1. Раздел «Теоретическая подготовка» – устный опрос/тесты
2. Раздел «Практическая подготовка» – комплексы контрольных нормативов (контрольные упражнения).

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень подготовки.

Система и критерии оценок при проведении аттестации

Основными показателями результатов усвоения программы является овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и тестов.

Определение уровня теоретической подготовки обучающихся осуществляется в форме беседы/опроса тренером-преподавателем, необходимо правильно ответить на 1 вопрос. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано»

Определение уровня практической подготовки определяется комплексом контрольных нормативов. Комплекс контрольных нормативов содержит контрольные упражнения физической и технической подготовки.

По результатам проведения контрольных нормативов по каждому разделу подготовки ставится итог «сдано/не сдано».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации «аттестован»/«не аттестован»

Обучающимся, по результатам освоения образовательной программы выдается справка об обучении по дополнительной общеразвивающей программе (по требованию).

Контрольные тесты теоретической подготовки

Методика проведения контроля по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме опроса. Необходимо правильно ответить на 1 вопрос. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано».

Вопросы по теоретической подготовке

1. Когда проводят разминку
 - а. в начале занятия**
 - б. в середине занятия
 - в. в конце занятия
2. Что вредит здоровью человека
 - а. зарядка
 - б. курение**
 - в. гимнастика
3. Какой предмет не относится к художественной гимнастике
 - а. мяч
 - б. лента
 - в. брусья**
4. Является ли художественная гимнастика олимпийским видом спорта
 - а. да**
 - б. нет
5. На каком покрытии должны заниматься гимнастки
 - а. маты
 - б. ковры**
 - в. асфальт
6. Внешний вид гимнастки
 - а. гимнастический купальник, чешки**
 - б. пачка и пуанты
 - в. майка, шорты и кроссовки
7. Питание гимнастки
 - а. конфеты, булки
 - б. супы, каши, фрукты, овощи**
 - в. блины, пицца, макароны
8. Сколько предметов в художественной гимнастике
 - а. 4
 - б. 5**
 - в. 6
9. К физическим упражнениям не относятся

- а. бег
- б. плавание
- в. чтение**

10. Самое высшее звание, которое может получить по художественной гимнастике

- а. мастер спорта
- б. олимпийская чемпионка**
- в. отличница

Комплексы контрольных нормативов практической подготовки

Вид подготовки Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	результат	Оценка
Физическая подготовка 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	от 3-х баллов и выше – «сдано» менее 3-х баллов – «не сдано»
Физическая подготовка 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» – до 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе	от 3-х баллов и выше – «сдано» менее 3-х баллов – «не сдано»
Физическая подготовка Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°	от 3-х баллов и выше – «сдано» менее 3-х баллов – «не сдано»
Физическая подготовка Пресс, силовые способности	Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	«5» - 8 раз «4» - 7 раз «3» - 6 раз	от 3-х баллов и выше – «сдано» менее 3-х баллов – «не сдано»
Физическая подготовка Силовые способности: сила мышц спины	Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	«5» - 8 раз до горизонтали «4» - 7 «3» - 6	от 3-х баллов и выше – «сдано» менее 3-х баллов – «не сдано»
Техническая подготовка	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	от 3-х баллов и выше – «сдано» менее 3-х баллов – «не сдано»
Техническая подготовка	Прыжки толчком двух ног, высота от пола не менее 5 см, за 20 с.	«5» - 10 прыжков «4» - 8 прыжков «3» - 6 прыжков (Оценивание легкость прыжка, толчок, колени прямые, стопы оттянуты, пятки вместе)	от 3-х баллов и выше – «сдано» менее 3-х баллов – «не сдано»
Техническая подготовка	Шпагат на полу 1. с правой ноги 2. с левой ноги 3. поперечный	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром «4» - до 5 см от пола до бедра «3» - до 10 см	от 3-х баллов и выше – «сдано» менее 3-х баллов – «не сдано»
Техническая подготовка 8 лет и старше	Мост из положения лежа	«5» - в плотную руками к пятке «4» - до 5 см от рук до стоп «3» - до 10 см от рук до стоп	от 3-х баллов и выше – «сдано» менее 3-х баллов – «не сдано»

Оценка физической (общей и специальной) и технической подготовки:

Средний балл, позволяющий определить уровень физической и технической подготовленности:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

«Сдано» – от 3 баллов и выше.

«Не сдано» – от 3 баллов и ниже.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Организационно-педагогические условия

Форма обучения: очная

Обучение ведется на русском языке.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом возраста
- участие в спортивных мероприятиях и иных мероприятиях
- текущий контроль и промежуточная аттестация

Методы обучения: словесный, наглядный, практический

Наполняемость групп: 6-30 чел.

Объём учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов

Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 мин., перерыв 15 мин)

Режим занятий

Режим занятий занимающихся в учреждении устанавливается расписанием. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Занятия в учреждении проводятся в режиме семидневной рабочей недели, в две смены, включая каникулярное время.

Для несовершеннолетних занимающихся занятия в учреждении начинаются не ранее 08.00 часов, окончание занятий – не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте от 16 лет и старше допускается окончание занятий не позднее 21.00 часа.

Максимальный недельный режим в спортивно-оздоровительных группах – 6 час.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать – 2-х академических часов.

Условия комплектования групп, объём недельной учебно-тренировочной нагрузки

группы	год обучения	возраст	минимальное кол-во обучающихся в группе	кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий
СОГ	1	5-18 лет	6	до 6*	3	2

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии годовым учебным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 46 недель.

Возрастные особенности детей 4,5 и 6 лет

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 4-6 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой.

Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

6.2. Материально-технические условия реализации программы

Для организации учебной работы используется спортивный зал и вспомогательные помещения (раздевалка, душ, санузел).

Для занятий и соревнований используется ковры размером не менее 12м X 12м. Занятия и соревнования проводятся при наличии специальных предметов (скакалки, обручи, мячи, булавы, ленты), отвечающих требованиям правил по художественной гимнастике.

Для занятий кроме обязательного инвентаря используется дополнительный: утяжелители на пояс и ноги, медицинские эластичные бинты, утяжеленный инвентарь - тяжелые мячи, ленты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Для теоретических занятий используются видео, DVD и CD записи, специализированная литература.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Художественная гимнастика. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М. Советский спорт, 2007.
2. Развитие физических способностей детей, И.М. Бутин, А.Д. Викулов, М. Владос, 2002.
3. Подвижные игры в занятиях спортом, И.Коротков, М. ФиС, 1971.
4. Основы теории спортивных соревнований, учебное пособие, А.А. Красников, М. ФиС, 2005.

Аудиовизуальные средства

Видеоматериалы различной тематики

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru).
3. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).
7. Всероссийская федерация художественной гимнастики (www.vfrg.ru.)