

Муниципальное автономное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Арзамас
Нижегородской области»

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете МАУ
«ФОК в г. Арзамас
Нижегородской области»
протокол № 1
от «27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «ФОК в г. Арзамас
Нижегородской области»
Бухвалов А.В.
«30» 08 2024 г.



МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА»

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составители:

Тренер-преподаватель: Белова Г.О.

Тренер-преподаватель: Нестерова А.А.

Тренер-преподаватель: Садова Н.Р.

г.о.г. Арзамас,
2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
3. Содержание программы.....	11
3.1. Рабочие программы модулей.....	11
3.2 Воспитательная работа.....	44
3.3 Соревнования.....	44
3.4 Форма аттестации и контроля.....	45
4. Методическое обеспечение программы.....	56
5. Список литературы.....	59

Пояснительная записка

Модульная программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.06.2022 года № 629;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Уставом Муниципального автономного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Арзамас Нижегородской области» утвержденного постановлением администрации г. Арзамас от 26.12.2016 г. № 1659 с изменениями.

Художественная гимнастика — женский вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений и элементов без предмета, а также с предметом. Одним из самых популярных и эффективных видов двигательной активности для укрепления общего состояния здоровья является именно гимнастика.

Направленность модульной программы – физкультурно-оздоровительная. Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» направлена на ознакомление с видами гимнастики, укрепление здоровья, совершенствование физического развития воспитанников.

Актуальность обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Простота, доступность и высокая эффективность упражнений способствуют физическому воспитанию детей. Данная программа способствует развитию интереса к выбранному виду спорта, воспитывает физические качества (гибкость, ловкость, выносливость и координацию), а также воспитывает музыкальность и вкус. Модульная программа направлена на формирование гармоничной личности.

Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решить задачи начального физического воспитания, когда только происходит основа развития двигательных способностей и навыков.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена на решение комплексного подхода обучения и оздоровления занимающихся. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что учтены и адаптированы к разным возможностям занимающихся направления художественная гимнастика. Модульная программа направлена на становление личности, позволяющая более полно приблизить образование к особенностям каждого обучающегося.

Цель программы - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

Задачи программы:

1. Развивающие (метапредметные)

- ~ развить гибкость, выносливость, выворотность, прыжки, ритмичность и музыкальность;
- ~ развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся;
- ~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- ~ развивать внимание, образность, логическое мышление, память.

2. Обучающие (предметные)

- ~ познакомить с историей и основам художественной гимнастики;
- ~ расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- ~ помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками.
- ~ познакомить с основами техники по виду спорта художественная гимнастика;
- ~ изучение основ анатомии и физиологии и гигиены;
- ~ изучение требований техники безопасности на занятиях.

3. Воспитательные:

- ~ повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- ~ расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении детей и подростков, занимающихся в объединении;
- ~ подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменок, воспитание социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- ~ профилактика правонарушений, обеспечения занятости детей.

Возраст обучающихся участвующих в реализации данной программы:

5 - 18 лет.

Сроки реализации программы – 3 года.

Наполняемость групп при реализации модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Художественная гимнастика»

№	Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Общеразвивающие группы (ОРГ)				
1.	Стартовый уровень	1-3 год	15	25

Условия набора: принимаются все дети, желающие заниматься художественной гимнастикой, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

Объем программы:

- 168 часов из расчета 4 академических часа в неделю (42 учебных недель);
- 252 часа из расчета 6 академических часов в неделю (42 учебных недель);
- 336 часов из расчета 8 академических часов в неделю (42 учебных недель).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с сентября и ведется в соответствии с Учебным планом МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области», утвержденным на учебный год. Срок реализации данной программы составляет 42 учебных недели.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебно-тренировочного занятия при реализации модульной дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» рассчитана в академических часах (академический час – 45 минут) с учетом возрастных особенностей и не превышает 2 часов. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Формы занятий: групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия, соревнования.

Формы аттестации: Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Основной показатель работы – это стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической и теоретической подготовки.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия художественной гимнастикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности художественной гимнастикой;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочных занятий;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития

современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных тренировочных занятиях;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в художественной гимнастике, а также применения их в тренировочной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по художественной гимнастике.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Формы подведения итогов освоения программы в форме устного опроса по теоретической подготовке, сдача контрольных испытаний по практической подготовке, участия в соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение художественной гимнастики включает: фитнес-зал, зал хореографии, разделки и гардеробную. Залы оснащены необходимым оборудованием и спортивным инвентарём.

2. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Всего часов по всей программе	168 ч/в год			252 ч/в год			336 ч/в год			Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Первоначальные навыки художественной гимнастики	216	7	65	72	7	65	72	7	65	72	Устный опрос, контрольные испытания
2.	Обучение и совершенствование базовых элементов	199	2	46	48	2	70	72	2	77	79	Устный опрос, контрольные испытания
3.	Обучение и совершенствование основ акробатической подготовки	162	2	27	29	2	52	54	2	77	79	Устный опрос, контрольные испытания
4.	Обучение и совершенствование упражнений с предметами	179	2	17	19	2	52	54	2	104	106	Устный опрос, контрольные испытания
Итого часов		756	13	155	168	13	239	252	13	323	336	

3. Содержание программы

168 часов год

Модуль 1. Первоначальные навыки художественной гимнастики

Первоначальные навыки в художественной гимнастике включают в себя базовые элементы и техники, которые являются основой для более сложных упражнений и комбинаций. Эти навыки помогают гимнасткам развивать координацию, гибкость, силу и грацию, необходимые для успешных выступлений.

Цель – это создание прочной основы для дальнейшего развития и совершенствования гимнасток.

Это включает в себя развитие физических качеств, таких как гибкость, сила, координация и грация, а также освоение базовых элементов и техники, необходимых для успешных выступлений.

Задачи включают в себя повышение двигательной активности детей; развитие физических качеств.

Ожидаемые результаты: улучшение самочувствия и повышение работоспособности организма занимающихся; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание морально-волевых качеств; развитие эстетических качеств.

Освоение первоначальных навыков требует терпения, настойчивости и внимания к деталям. Постоянная работа над техникой и взаимодействие с тренером-преподавателем помогут достичь высоких результатов в художественной гимнастике.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	4	49	53	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	14	17	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		2	2	Контрольные

				испытания
Всего часов модуля в год	7	65	72	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления организма. Зарождение и история развития художественной гимнастики.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Специально-физическая подготовка: Упражнение без предметов - пружинные движения, расслабления, волны, взмахи, наклоны, равновесие, повороты, прыжки.

Шаги на полупальцах: мягкий, высокий, острый, пружинящий, двойной (приставной), скрестный, скользящий, перекаточный, широкий, галопа, польки, вальса.

Бег на полупальцах: высокий, пружинящий,

Наклоны а) стоя: вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге), б) на коленях.

Акробатические упражнения – статистические (мост (на двух ногах), шпагат (на правую, левую ногу, поперечный), упоры (стоя, сидя, лежа), стойки (на лопатках, на груди, предплечьях, руках)); динамические (перекаты (по направления, по положению тела), кувырки (по направления, по положению тела), перевороты (медленные и темповые по направлению)).

Партерные элементы (седы (обычный, на пятках, бедре, ноги врозь, углом), упоры (присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади), положения лежа (на спине, животе, боку), движения (повороты, переползания, перекаты).

Подскоки и прыжки:

- с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;

- с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции;

- в позе приседа, олень, кольцом;

- толчком одной с места: прыжок махом (в сторону, назад); толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед), закрытый и открытый, со сменой ног (впереди, сзади), со сменой согнутых ног, махом в кольцо, широкий, широкий, сгибая и разгибая ногу.

Модуль 2. Обучение и совершенствование базовых элементов

Базовые элементы – это основа, с которой начинается обучение. Только после изучения базовых элементов начинаем переход к более сложным.

Цель – научить основам для последующего совершенствования и усложнения элементов.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; освоение основ техник и элементов данного вида спорта; укрепление здоровья юных спортсменов; воспитание личностных психологических качеств.

Ожидаемые результаты: освоение базовых элементов; устойчивый интерес к занятиям.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	21	22	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	10	11	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		14	14	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	46	48	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления организма.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения

туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения: с обручами, мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 - 1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, спортивные игры.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Строевые упражнения: понятие о строе: дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Специальная физическая подготовка: Упражнение без предметов - пружинные движения, расслабления, волны, взмахи, наклоны, равновесие, повороты, прыжки.

Шаги на полупальцах: мягкий, высокий, острый, пружинящий, двойной (приставной), скрестный, скользящий, перекатный, широкий, галопа, польки, вальса.

Бег на полупальцах: высокий, пружинящий,

Наклоны а) стоя: вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге), б) на коленях.

Акробатические упражнения – статистические (мост (на двух ногах), шпагат (на правую, левую ногу, поперечный), упоры (стоя, сидя, лежа), стойки (на лопатках, на груди, предплечьях, руках)); динамические (перекаты (по направления, по положению тела), кувырки (по направления, по положению тела), перевороты (медленные и темповые по направлению)).

Партерные элементы (седы (обычный, на пятках, бедре, ноги врозь, углом), упоры (присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади), положения лежа (на спине, животе, боку), движения (повороты, переползания, перекаты).

Подскоки и прыжки:

- с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;

- с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции; - в позе приседа, олень, кольцом; - толчком одной с места: прыжок махом (в сторону, назад); толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед), закрытый и открытый, со сменой ног (впереди, сзади), со сменой согнутых ног, махом в кольцо, широкий, широкий, сгибая и разгибая ногу

Техническая подготовка: *Упражнения в равновесии:* стойка на носках, равновесие в полуприседе равновесие в стойке на левой, на правой переднее равновесие, заднее равновесие, боковое равновесие.

Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны: (боковая волна, боковой целостный взмах, волна вперед-назад).

Вращения (повороты): переступанием, скрестные, одноименные от 180

Упражнения со скакалкой: броски и ловля: одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки, одной рукой прямую скакалку, двумя руками из основного хвата, обвивание и развивание вокруг тела; передача около отдельных частей тела; «мельницы»: в лицевой плоскости, поперечная, горизонтальная.

Мостик из положения лежа, поза кошки, бабочка, складочка, лодочка,

Модуль 3. Обучение и совершенствование основ акробатической подготовки

Акробатическая подготовка представляет собой комплекс упражнений, направленных на развитие силы, ловкости, гибкости и пространственной ориентации. Включает в себя кувырки, стойки, мосты, прыжки и перевороты, которые благоприятно влияют на развитие вестибулярного аппарата.

Цель – повышение качества выполнения упражнений и развитие вестибулярного аппарата.

Задачи: развитие и совершенствование вестибулярного аппарата с помощью акробатических упражнений; последовательное овладение упражнениями; всесторонняя физическая подготовка.

Ожидаемые результаты: устойчивый интерес к спорту; освоение базовых акробатических элементов.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	13	14	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	5	6	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		8	8	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	27	29	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Понятие акробатики в художественной гимнастике.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения: с гантелями, мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 -1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, *спортивные игры.*

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Строевые упражнения: понятие о строе: дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе

Специальная физическая подготовка:

Волны. Руками вертикальные и горизонтальные, одновременные боковая волна, боковой целостный взмах

Вращения переступанием: скрестные, одноименные от 180 до 540 , разноименные от 180 до 360, кувырок назад, кувырок боком, длинный кувырок.

Стойки на лопатках, на груди, махом на две и на одну руку

Упражнения в равновесии стойка на носках: равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой, на правой, равновесие в полуприседе на левой, на правой, переднее равновесие, заднее равновесие, боковое равновесие

Техническая подготовка: Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны: (боковая волна, боковой целостный взмах, волна вперед-назад)

Индивидуальная подготовка - составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;

Групповая подготовка - подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения;

Командная подготовка - формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток.

Модуль 4. Обучение и совершенствование упражнений с предметами

Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике является важной частью подготовки гимнасток. Оно включает в себя работу с различными предметами, такими как лента, обруч, мяч, булавы и скакалка. Каждый предмет требует развития специфических навыков и техники.

Упражнения с предметом заключается в выполнении различных элементов и комбинаций под музыку. Нарботка и отработка мастерства с предметами, разучивание рисков и отработка их.

Цель – разучить и отработать соревновательные программы с предметом с музыкальным сопровождением.

Задачи: развитие и совершенствование вестибулярного аппарата с помощью акробатических упражнений; последовательное овладение упражнениями; всесторонняя физическая подготовка;

Ожидаемые результаты: устойчивый интерес; освоение базовых акробатических элементов.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	8	9	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	4	5	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		5	5	Наблюдение
Всего часов модуля в год		2	17	19	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Теория работы со скакалкой, обручем.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками

одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения: с мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 -1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, *спортивные игры.*

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Строевые упражнения: понятие о строе: дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Специальная физическая подготовка: способы удержания предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции; мелкие циклические движения с предметами (вращения, спирали, змейки); перекатные движения по полу и по телу; ловли в жесткий и «свободный» хват после передач, перекатов, бросков, отбивов.

Техническая подготовка:

Упражнения со скакалкой: броски и ловля: одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки, одной рукой прямую скакалку, двумя руками из основного хвата, обвивание и развивание вокруг тела; передача около отдельных частей тела; «мельницы»: в лицевой плоскости, поперечная, горизонтальная.

Упражнения с обручем: махи, круги, покачивания, вращения, перекаты по полу, телу, броски и ловли, вертушки одной/двумя руками, передачи в различных положениях.

Проведение открытых занятий, мастер-классов с предметами, комбинация упражнений под музыку.

252 часов год

Модуль 1. Первоначальные навыки художественной гимнастики

Первоначальные навыки в художественной гимнастике включают в себя базовые элементы и техники, которые являются основой для более сложных упражнений и комбинаций. Эти навыки помогают гимнасткам развивать координацию, гибкость, силу и грацию, необходимые для успешных выступлений.

Цель – это создание прочной основы для дальнейшего развития и совершенствования гимнасток.

Это включает в себя развитие физических качеств, таких как гибкость, сила, координация и грация, а также освоение базовых элементов и техники, необходимых для успешных выступлений.

Задачи включают в себя повышение двигательной активности детей; развитие физических качеств.

Ожидаемые результаты: улучшение самочувствия и повышение работоспособности организма занимающихся; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание морально-волевых качеств; развитие эстетических качеств.

Освоение первоначальных навыков требует терпения, настойчивости и внимания к деталям. Постоянная работа над техникой и взаимодействие с тренером-преподавателем помогут достичь высоких результатов в художественной гимнастике.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всего	
1	Общая физическая подготовка	4	35	39	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	29	32	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		7	65	72	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Теория работы со скакалкой, обручем.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка: Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Специальная физическая подготовка:

Шаги: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки.

Бег: на полупальцах, высокий, пружинящий.

Наклоны: а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге), б) на коленях: вперед, в стороны, назад.

Подскоки и прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360 из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми

б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа.

в) толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом: касаясь, кольцом.

г) прыжки с поворотом тела на 180-360 гр.

Разминка со скакалкой: прыжки по линиям, прыжки на месте, эшапе, броски, спирали, ловля с высокого и малого броска, вращения в разных вариациях

Разминка с обручем: броски малые и большие, перекаты большие и малые, свободное вращение обруча вокруг оси или на части тела, вращения, проход и прыжки в обруч.

Модуль 2. Обучение и совершенствование базовых элементов

Совершенствование базовых элементов в художественной гимнастике — это процесс, направленный на улучшение техники выполнения, повышение физической подготовки и развитие артистизма спортсменок. Этот процесс играет ключевую роль в подготовке гимнасток, помогая им достичь высоких результатов в соревнованиях.

Цель – это повышение уровня исполнения и подготовки гимнасток.

Это включает в себя улучшение техники выполнения элементов, развитие физических качеств и навыков, необходимых для успешных выступлений, а также укрепление артистизма и эмоциональной выразительности.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; освоение основ техник и элементов данного вида спорта; укрепление здоровья юных спортсменок; воспитание личностных психологических качеств.

Ожидаемые результаты: освоение базовых элементов; устойчивый интерес к занятиям.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	33	34	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	14	15	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		22	22	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные

					испытания
Всего часов модуля в год	2	70	72		

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики. Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка: *Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения: с обручами, мячами. *Легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 -1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места. *Подвижные игры.* Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища,

вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Специальная физическая подготовка:

Упражнение без предметов - пружинные движения, расслабления, волны, взмахи, наклоны, равновесие, повороты, прыжки. Шаги на полупальцах: мягкий, высокий, острый, пружинящий, двойной (приставной), скрестный, скользящий, перекаточный, широкий, галопа, польки, вальса. Наклоны а) стоя: вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге), б) на коленях.

Партер на укрепление стоп, подколенных связок, тазобедренного сустава. А так же на укрепление мышц кора, спины и мышц ног и рук. Все упражнения на усмотрение тренера.

Подводящие упражнения для базовых элементов, обучение базовым элементам.

Техническая подготовка: *Упражнения в равновесии:* стойка на носках, равновесие в полуприседе равновесие в стойке на левой, на правой переднее равновесие, заднее равновесие, боковое равновесие, стойка на руках около стены и на середине (без опоры и помощи)

Волны: частичные и полные. С опускаем на колени и обратная волна с возвращением на стопы

Вращения (повороты): на 45° , на 180° и 360° с разным положением рук, ног и туловища

Упражнения со скакалкой: броски и ловля: одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки, одной рукой прямую скакалку, двумя руками из основного хвата, обвивание и развивание вокруг тела; передача около отдельных частей тела; «мельницы»: в лицевой плоскости, поперечная, горизонтальная.

Мостик из положения лежа, поза кошки, бабочка, складочка, лодочка.

Модуль 3. Обучение и совершенствование основ акробатической подготовки

Акробатическая подготовка представляет собой комплекс упражнений, направленных на развитие силы, ловкости, гибкости и пространственной ориентации. Включает в себя кувырки, стойки, мосты, прыжки и перевороты, которые благоприятно влияют на развитие вестибулярного аппарата.

Цель – повышение качества выполнения упражнений и развитие вестибулярного аппарата.

Задачи: развитие и совершенствование вестибулярного аппарата с помощью акробатических упражнений; последовательное овладение упражнениями; всесторонняя физическая подготовка;

Планируемые результаты: совершенствования физической подготовки обучающихся; освоение базовых акробатических элементов.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	24	26	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	11	12	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		16	16	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	52	54	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Понятие акробатики в художественной гимнастике. Строение и функции организма человека

Практические занятия:

Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из

различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения: с гантелями, мячами.

Закачка основных групп мышц на усмотрения тренера-преподавателя.

Специальная физическая подготовка: Волны. Руками вертикальные и горизонтальные, одновременная боковая волна, боковой целостный взмах.

Стойки на лопатках, на груди, махом на две и на одну руку.

Упражнения в равновесии стойка на носках: равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой, на правой, равновесие в полуприседе на левой, на правой, переднее равновесие, заднее равновесие, боковое равновесие

Упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;

Упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;

Подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;

Действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;

Выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

Техническая подготовка: Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны: (боковая волна, боковой целостный взмах, волна вперед-назад)

Индивидуальная подготовка - составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;

Групповая подготовка - подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения;

Командная подготовка - формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток.

Модуль 4. Обучение и совершенствование упражнений с предметами

Упражнения с предметом заключается в выполнении различных элементов и комбинаций под музыку. Нарботка и отработка мастерства с предметами, разучивание рисков и отработка их.

Цель – разучить и отработать соревновательные программы с предметом с музыкальным сопровождением.

Задачи: развитие и совершенствование вестибулярного аппарата с помощью акробатических упражнений; последовательное овладение упражнениями; всесторонняя физическая подготовка;

Ожидаемые результаты: устойчивый интерес; освоение базовых акробатических элементов.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	24	25	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	11	12	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		16	16	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	52	54	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. История предметов в художественной гимнастике. Теория работы со скакалкой, обручем и мячом.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады,

перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения: со скакалкой, обручем и мячом.

Специальная физическая подготовка: способы удержания предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции; мелкие циклические движения с предметами (вращения, спирали, змейки); перекатные движения по полу, ловли в жесткий и «свободный» хваты после передач, перекатов, бросков, отбивов.

Обучение DA (трудность с предметом) согласно с правилами РФ и FIG

Техническая подготовка:

Упражнения со скакалкой: броски и ловля: одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки, одной рукой прямую скакалку, двумя руками из основного хвата, обвивание и развивание вокруг тела; передача около отдельных частей тела; «мельницы»: в лицевой плоскости, поперечная, горизонтальная.

Упражнения с обручем: махи, круги, покачивания, вращения, перекаты по полу, телу, броски и ловли, вертушки одной/двумя руками, передачи в различных положениях.

Упражнения с мячом: перекаты, удержания, броски, передачи, отбивы, свободное вращение

Проведение открытых занятий, мастер-классов с предметами, комбинация упражнений под музыку

336 ч/в год

Модуль 1. Первоначальные навыки художественной гимнастики

Первоначальные навыки в художественной гимнастике включают в себя базовые элементы и техники, которые являются основой для более сложных упражнений и комбинаций. Эти навыки помогают гимнасткам развивать координацию, гибкость, силу и грацию, необходимые для успешных выступлений.

Цель – это создание прочной основы для дальнейшего развития и совершенствования гимнасток.

Это включает в себя развитие физических качеств, таких как гибкость, сила, координация и грация, а также освоение базовых элементов и техники, необходимых для успешных выступлений.

Задачи включают в себя повышение двигательной активности детей; развитие физических качеств.

Ожидаемые результаты: улучшение самочувствия и повышение работоспособности организма занимающихся; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание морально-волевых качеств; развитие эстетических качеств.

Освоение первоначальных навыков требует терпения, настойчивости и внимания к деталям. Постоянная работа над техникой и взаимодействие с тренером-преподавателем помогут достичь высоких результатов в художественной гимнастике.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	4	22	26	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	42	45	Опрос, наблюдение

3	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		7	65	72	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка: Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки,

упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий, упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки, упражнения для правильной постановки ног и рук, маховые упражнения, круговые упражнения, пружинящие упражнения, упражнения в равновесия, акробатические упражнения

Специальная физическая подготовка: Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки.

Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий.

Наклоны: а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге), б) на коленях: вперед, в стороны, назад.

Подскоки и прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360 из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа. в) толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом: касаясь, кольцом. г) прыжки с поворотом тела на 180-360 гр.

Разминка со скакалкой: прыжки по линиям, прыжки на месте, эшапе, броски, спирали, ловля с высокого и малого броска, вращения в разных вариациях

Разминка с обручем: броски малые и большие, перекаты большие и малые, свободное вращение обруча вокруг оси или на части тела, вращения, проход и прыжки в обруч.

Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие, полуприседе равновесие в стойке на левой, на правой переднее равновесие, равновесия на коленях.

Модуль 2. Обучение и совершенствование базовых элементов

Базовые элементы – это основа, с которой начинается обучение. Только после изучения базовых элементов начинаем переход к более сложным.

Цель – научить основам для последующего совершенствования и усложнения элементов.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; освоение основ техник и элементов данного вида спорта; укрепление здоровья юных спортсменок; воспитание личностных психологических качеств.

Планируемые результаты: освоение базовых элементов; устойчивый интерес к занятиям.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	36	37	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	16	16	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		24	24	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	77	79	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Режим, питание и гигиена гимнасток. Психологическая подготовка перед выступлением.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка: Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя,

сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий, упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки, упражнения для правильной постановки ног и рук, маховые упражнения, круговые упражнения, пружинящие упражнения, упражнения в равновесия, акробатические упражнения

Специальная физическая подготовка: Упражнение без предметов - пружинные движения, расслабления, волны, взмахи, наклоны, равновесие, повороты, прыжки. Шаги на полупальцах: мягкий, высокий, острый, пружинящий, двойной (приставной), скрестный, скользящий, перекатный, широкий, галопа, польки, вальса. Наклоны а) стоя: вперед, в стороны (на двух

ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге), б) на коленях.

Партер на укрепление стоп, подколенных связок, тазобедренного сустава. А так же на укрепление мышц кора, спины и мышц ног и рук. Все упражнения на усмотрение тренера.

Подводящие упражнения для базовых элементов, обучение базовым элементам.

Базовые навыки движений телом:

- постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям)
- разновидности ходьбы и бега;
- «закрытая осанка» и прогнутое положение в пояснице;
- волнообразные движения, «волны», пружины руками;
- «пружинные» движения ногами;
- целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;
- навык «жесткой спины» в равновесиях и поворотах;
- равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги прямой и согнутой) во всех направлениях;
- отталкивание с полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук, и приземление перекатом с пальцев на всю стопу;
- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот: а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги и б) вставания на носок опорной и отталкивания свободной как в «одноименную», так и «разноименную» стороны; в) наклоны назад и возвращение в исходное положение из стойки на коленях, из стойки на одной, другая впереди на носке.

Перечень базовых навыков движения телом охватывает все структурные группы движений телом, он может дополняться и расширяться (например, элементами акробатики)

Техническая подготовка: *Упражнения в равновесии:* стойка на носках, равновесие в полуприседе равновесие в стойке на левой, на правой переднее равновесие, заднее равновесие, боковое равновесие, стойка на руках около стены и на середине (без опоры и помощи)

Волны: частичные и полные. С опускаем на колени и обратная волна с возвращением на стопы

Вращения (повороты): на 45⁰, на 180⁰ и 360⁰ с разным положением рук, ног и туловища

Упражнения со скакалкой: броски и ловля: одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки, одной рукой прямую скакалку, двумя руками из основного хвата, обвивание и развивание вокруг тела; передача около отдельных частей тела; «мельницы»: в лицевой плоскости, поперечная, горизонтальная.

Мостик из положения стоя, перевороты, равновесия для определенного возраста

Модуль 3. Обучение и совершенствование основ акробатической подготовки

Акробатическая подготовка представляет собой комплекс упражнений, направленных на развитие силы, ловкости, гибкости и пространственной ориентации. Включает в себя кувырки, стойки, мосты, прыжки и перевороты, которые благоприятно влияют на развитие вестибулярного аппарата.

Цель – повышение качества выполнения упражнений и развитие вестибулярного аппарата.

Задачи: развитие и совершенствование вестибулярного аппарата с помощью акробатических упражнений; последовательное овладение упражнениями; всесторонняя физическая подготовка;

Планируемые результаты: устойчивый интерес; освоение базовых акробатических элементов

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всег о	
1	Общая физическая	1	36	37	Опрос,

	подготовка				наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	16	17	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		24	24	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	77	79	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Режим, питание и гигиена гимнасток. Психологическая подготовка перед выступлением.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки,

упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий, упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки, упражнения для правильной постановки ног и рук, маховые упражнения, круговые упражнения, пружинящие упражнения, упражнения в равновесия, акробатические упражнения

Специальная физическая подготовка: Упражнение без предметов - пружинные движения, расслабления, волны, взмахи, наклоны, равновесие, повороты, прыжки. Шаги на полупальцах: мягкий, высокий, острый, пружинящий, двойной (приставной), скрестный, скользящий, перекаточный, широкий, галопа, польки, вальса.

Наклоны а) стоя: вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге), б) на коленях.

Партер на укрепление стоп, подколенных связок, тазобедренного сустава. А так же на укрепление мышц кора, спины и мышц ног и рук. Все упражнения на усмотрение тренера.

Подводящие упражнения для базовых элементов, обучение базовым элементам.

Волны. Руками вертикальные и горизонтальные, одновременные боковая волна, боковой целостный взмах, волна вперед и назад, с опусканием и подниманием с колен через подъемы.

Вращения переступанием: скрестные, одноименные от 180 до 540 , разноименные от 180 до 360, кувырок назад, кувырок боком, длинный кувырок, колесо, переворот вперед и назад на руках, бочка, перекаат через грудь с выходом в мост, вертолет.

Стойки на лопатках, на груди, махом на две и на одну руку, стойка на руках, локтях.

Техническая подготовка: упоры на руках и на локтях, различные стойки на разных частях тела, поддержки на бедрах, мост на коленях, переворот вперед на две ноги и с колен.

Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе равновесие в стойке на левой, на правой переднее равновесие, заднее равновесие, боковое равновесие, стойка на руках около стены и на середине (без опоры и помощи)

Мостик из положения стоя, перевороты, равновесия для определенного возраста, перекаты через плечо, вертикальные вращения (4.6.), пред акробатические элементы

Модуль 4. Обучение и совершенствование упражнений с предметами

Упражнения с предметом заключается в выполнении различных элементов и комбинаций под музыку. Нарботка и отработка мастерства с предметами, разучивание рисков и отработка их.

Цель – разучить и отработать соревновательные программы с предметом с музыкальным сопровождением.

Задачи: развитие и совершенствование вестибулярного аппарата с помощью акробатических упражнений; последовательное овладение упражнениями; всесторонняя физическая подготовка;

Планируемые результаты: устойчивый интерес; освоение базовых акробатических элементов.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	49	50	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	22	23	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		32	32	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	104	106	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Теория работы с булавами.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка:

Упражнения на формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения: со скакалкой, обручем и мячом.

Общеразвивающие упражнения с предметом. Скакалка, обруч и мяч.

Специальная физическая подготовка: способы удержания предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции; мелкие циклические движения с предметами (вращения, спирали, змейки); перекатные движения по полу, ловли в жесткий и «свободный» хваты после передач, перекатов, бросков, отбивов.

Обучение DA (трудность с предметом) согласно с правилами РФ и FIG

Техническая подготовка:

Упражнения со скакалкой: броски и ловля: одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки, одной рукой прямую скакалку, двумя руками из основного хвата, обвивание и развивание вокруг тела; передача около отдельных частей тела; «мельницы»: в лицевой плоскости, поперечная, горизонтальная.

Упражнения с обручем: махи, круги, покачивания, вращения, перекаты по полу, телу, броски и ловли, вертушки одной/двумя руками, передачи в различных положениях.

Упражнения с мячом: перекаты, удержания, броски, передачи, отбивы, свободное вращение

Проведение открытых занятий, мастер-классов с предметами, комбинация упражнений под музыку.

3.2 Воспитательная работа

План воспитательной работы утверждается на учебный год и включает в себя:

- теоретические занятия с просмотром учебных и художественных видеофильмов, имеющих воспитательное значение и оказывающих влияние на воспитанников, с рассказом примеров из личной жизни, рассказом воспитанников своих примеров поступков и проступков.

- родители, вовлекаемые в учебный процесс. Родительские собрания совместные с детьми, разбор ситуаций на собраниях, совместные походы и прогулки, открытые занятия.

- специальные упражнения: на выносливость, воспитывающие силу воли, воспитывающие волю к победе - слабый против сильного, чтобы воспитать командный дух, умение помочь товарищу по команде.

- традиции и ритуалы: день именинника, поздравление с днем рождения и другими праздниками.

- посещение Музея спортивной славы нашего города, знакомство со спортсменами старшего поколения, ветеранами спорта, приглашение действующих спортсменов на занятия для проведения мастер-классов.

- посещение традиционных соревнований по художественной гимнастике в качестве зрителей, совместно с родителями, или в качестве помощников.

- организация бесед, лекций и тематических занятий о вредных привычках, о пользовании социальными сетями и интернетом, организация спортивных праздников, викторин о здоровом образе жизни, пользе спорта.

3.3 Соревнования

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав).

Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповом упражнении. Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Кроме многоборья гимнастики, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в

отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр). Олимпийское многоборье включает в себя два упражнения, одно из которых с одним типом предметов, а другое – с разными типами предметов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих обучение по модульной дополнительной общеразвивающей программе «художественная гимнастика»

~ соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

~ соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

~ выполнение плана программы;

~ прохождение предварительного соревновательного отбора;

~ наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

3.4 Форма аттестации и контроля

Условием эффективной подготовки обучающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовки подготовленности занимающихся являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

На учебно-тренировочных занятиях применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности обучающихся к предстоящим

занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием обучающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;

- текущий контроль (дает возможность оценить состояние обучающихся в течение дня);

- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового календарного плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья обучающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления обучающихся.

Карта наблюдения за степенью утомления в ходе учебно-тренировочного занятия

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная

Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания обучающимися по результатам проверки. Тренер-преподаватель следит за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля тренер-преподаватель осуществляет в журналах учета групповых занятий.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической подготовки обучающихся по данной программе.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка – в форме устного опроса;
- общая и специальная физическая подготовки, техническая подготовка – сдача контрольных испытаний;
- участие в соревнованиях – определяется по итогам учебного года.

Медицинский контроль. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача.

Контроль соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, технико-тактические результаты соревновательной деятельности.

Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований.

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Вопросы подготавливаются по пройденным темам на теоретических занятиях. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет: составить полный и правильный ответ на основе изученного материала,

выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы.

Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Методика проведения оценивания знаний по практическому разделу

Для оценки уровня освоения данной программы обучающимся необходимо пройти контрольные испытания.

Выполнение контрольных испытаний определяется следующими оценками: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Оценочное суждение «сдал» ставится, если средний балл обучающегося (из расчета набранных баллов по итогу всех выполненных нормативов в соответствии с таблицей 1) составляет 3,5-5,0 балла.

Оценочное суждение «не сдал» ставится, если средний балл обучающегося (из расчета набранных баллов по итогу всех выполненных нормативов в соответствии с таблицей 1) составляет ниже 3,5 балла.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учитывают их возраст, а также особенности вида спорта «художественная гимнастика».

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для обучающихся в возрасте 5-8 лет			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» - в наклоне 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, спина незначительно округлена, колени прямые.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стоп головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания;

			«3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания.
1.3.	Удержание равновесия И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги.	балл	«5» - удержание равновесия в течение 5 секунд; «4» - 4 секунды; «3» - 2 секунды; Выполнять с обеих ног.
1.4.	Прыжки на двух ногах на месте	балл	Оценивание по 5- бальной системе (легкость прыжка, толчок).
1.5.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» - кисти рук в упоре у пяток; «4» - расстояние от кистей рук до пяток 5 см; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 10 см.
1.6.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2. Для обучающихся в возрасте 9-12 лет			
2.1.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксация положения	балл	«5» - плотная складка, в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты; «3» - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты, ноги Врозь; «2» - наклон назад, руки до пола; «1» - наклон назад, руки до пола, колени врозь.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени; «4» - кисти рук в упоре у пяток; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см.

			<p>«2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см;</p> <p>«1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.</p>
2.3.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	<p>«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;</p> <p>«4» - расстояние от пола до бедра до 5 см;</p> <p>«3» - расстояние от пола до бедра до 10 см.</p>
2.4.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» - сед, ноги точно в стороны;</p> <p>«4» - с небольшим поворотом в сторону;</p> <p>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;</p> <p>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;</p> <p>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.</p>
2.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>«5» – 16 раз;</p> <p>«4» – 15 раз;</p> <p>«3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;</p> <p>«2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;</p> <p>«1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.</p>
2.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	<p>«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p>

			<p>«2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.</p>
2.7.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимание туловища, разведение ног в шпагат за 10 секунд	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.</p> <p>«5» – 7 раз;</p> <p>«4» – 6 раз;</p> <p>«3» – 5 раз;</p> <p>«2» – 4 раз;</p> <p>«1» – 3 раз.</p>
2.8.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	<p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>
3. Для обучающихся в возрасте 13 лет и старше			
3.1.	«Мост» из положения стоя	балл	<p>«5» - «мост» с захватом за голени;</p> <p>«4» - кисти рук в упоре у пяток;</p> <p>«3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см.</p> <p>«2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см;</p> <p>«1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.</p>
3.2.	Шпагаты с правой и	балл	«5» - сед с касанием пола правым

	левой ноги		и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедра до 5 см; «3» - расстояние от пола до бедра до 10 см.
3.3.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом в сторону; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
3.4.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
3.5.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимание туловища, разведение ног в шпагат за 10 секунд	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз;

			«1» – 5 раз.
3.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
3.7.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
3.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки: 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.

Контроль соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по художественной гимнастике.

4. Методическое обеспечение программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение

тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития, его креативности, интеллектуального потенциала. Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия.

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие методы и приемы проведения занятий:

- ~ Словесные (рассказ, объяснения, указания);
- ~ Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- ~ Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок.

Основная часть (70% времени занятия) - овладение главными и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (10% времени занятия) - приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Уборка инвентаря, замечания и задания тренера-преподавателя.

Обязательным компонентом подготовки являются соревнования между обучающимися. Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

5. Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2013 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»// Текст Федерального закона опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru) с изменениями от 08 декабря 2020г.
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»//Текст приказа опубликован на Официальный интернет-портал правовой информации (<http://pravo.gov.ru>) 27.09.2022 г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»// Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 21.12.2020г.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»// бюллетень «Официальные документы в образовании», март 2007г. № 9.

Литература для педагогических работников:

1. О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко «Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] /. – Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. – 112 с.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007.
3. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.

4. Боген М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
5. Т. М. Лебедихина «Гимнастика: теория и методика преподавания» (учеб. Пособие) /; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.
6. Медико-биологический контроль в спорте: Учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ /Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2018. –131с.
7. Подвижные игры в общеобразовательных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. - 237 с.
8. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. Учреждений высш. проф. образования / [М. Л.Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.] ; под ред. М. Л.Журавина, Е. Г. Сайкиной. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 496 с. —(Сер. Бакалавриат).
9. Теория и методика подвижных игр: учебно-методические рекомендации / С. Б. Полянская. – Славянск-на- Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 55с.
10. Художественная гимнастика / Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003.

Литература для обучающихся:

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.
3. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.
4. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 2013. 384 с.

5. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьников. М.: ФИЗ, 2013.
398 с.