

**Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской  
области**  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №4»**

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
от 29.08.2023г. протокол №1.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора МБУДО  
«Спортивная школа № 4»  
от 29.08.2023г. №138



Подписан: Сорокин О\_Е\_  
DN: C=RU,  
OU=Директор,  
O=МБУДО «Спортивная  
школа №4»,  
E= sch4s@city.tambov.gov.ru  
Основание: Я являюсь автором  
этого документа  
Местоположение  
Дата: 2023-10-16 10:06:10

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Художественная гимнастика»**

**Возраст учащихся: 5-7 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:**  
**Глодева Виктория Сергеевна,**  
**тренер-преподаватель**  
**Малявина Валерия Олеговна**  
**тренер-преподаватель**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №4»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Глодева Виктория Сергеевна тренер-преподаватель Малявина Валерия Олеговна тренер-преподаватель
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.5. Вид программы</b>	Общеобразовательная, общеразвивающая
<b>4.6. Возраст учащихся по программе</b>	5-7 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	1 год

## **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **Пояснительная записка**

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, относится к сложно-координационным видам, сочетающий в себе красоту, грациозность, элегантность. И наряду с этими эстетическими качествами включает в себя выполнение сложных по технике упражнений в сочетании с виртуозной работой предметом. Современная программа выступлений включает в себя выступление со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой, а так же упражнение без предмета.

Неотъемлемым компонентом этого вида спорта является музыкальное сопровождение, что позволяет воспитывать в гимнастках чувство такта, ритма и музыкальность. В настоящее время разрешается в качестве фонограммы использовать музыку с голосом, а в одном из видов многоборья и со словами – песню. Помимо развития эстетических качеств, задачей художественной гимнастики является развитие и совершенствование всех физических качеств: гибкости, координации, выносливости, быстроты и силы. В первую очередь уделяется внимание ведущим из них – гибкости и координации, проявляющейся в координационных способностях и ловкости.

Специфика организации тренировочного процесса заключается в том, что занятия проходят с музыкальным сопровождением. Составной частью занятия является хореографическая подготовка обучающихся.

Программа ориентирована на физическое воспитание личности обучающегося, формирование его двигательной базы, получение теоретических знаний по данному виду спорта, приобретение базовых умений и навыков в избранном виде спорта (художественная гимнастика), укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике.

**Новизна и оригинальность программы** заключается; во-первых в том, что данный подход является формой ранней спортивной специализации детей в избранном виде спорта; во-вторых в специфическом дифференцированном подходе к каждому обучающемуся на начальном этапе обучения, который можно определить как выравнивающий; в-третьих, в процессе обучения существенно расширен теоретический раздел программы, где помимо истории

развития гимнастики будут более глубоко рассмотрены правила художественной гимнастики и особенности врачебного контроля и самоконтроля в художественной гимнастике.

### **Актуальность**

Гимнастические упражнения были известны еще 3000 лет до н. э. в Древнем Китае и Индии, где они применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

Актуальность данной программы в том, что дополнительные занятия художественной гимнастикой повлияют не только на повышение уровня двигательной активности обучающихся, совершенствование формирования их двигательной базы, но и повлияют на улучшение их здоровья и в целом занятия положительно отразятся на улучшение их психо-эмоционального состояния.

При этом наиболее эффективными средствами дополнительного образования обучающихся в процессе освоения программы по художественной гимнастике являются подвижные игры и другие формы двигательной активности.

Программа обеспечивает создание необходимых условий для личностного развития обучающихся, их дальнейшего профессионального самоопределения. А также, что не маловажно, программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что у учащихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Спецификой данной программы является то, что обучающиеся в период раннего детства начинают приобщаться к физическим упражнениям.

При этом специально подобранные гимнастические упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей, а так же хореография и упражнения под музыку являются важным средством эстетического воспитания и творческих способностей гимнастки.

Совместное выполнение гимнастических упражнений максимально сближает членов команды усиливая и воспитывая дружеские отношения между обучающимися, способствует профилактике асоциального поведения, создает условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

При отборе содержания и структурирования программы использованы обще дидактические принципы: доступности; преемственности; перспективности;

развивающей направленности; учета индивидуальных особенностей учащихся; органического сочетания обучения и воспитания; практической направленности; посильности.

**Отличительной особенностью программы является то, что** на основе принципа ранней специализации реализуется дифференцированный подход в обучении, ознакомительный уровень освоения дает выявить исходный уровень физической подготовки, определить перспективность каждого обучающегося и перспективы его спортивного роста.

Так же отличительной особенностью данной общеобразовательной общеразвивающей программы является привлечение обучающихся к самостоятельной работе:

- самостоятельное изучение информации, опубликованной в сети интернет по художественной гимнастике;
- разбор и анализ индивидуальных и командных выступлений России и мира;
- ведение дневника самоконтроля;
- режим дня, гигиена и закаливание.

#### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для обучающихся 5-7 лет.

#### **Условия набора обучающихся**

В группы первого года обучения принимаются по желанию все дети независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств специальной физической подготовки, таких как, гибкость, растяжка и т.д., не влияют на зачисление, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития обучающегося.

#### **Количество обучающихся**

Количество учащихся в одной группе 20 человек.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Также предусматривается возможность перехода учащегося из одного уровня обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе учащегося на следующий уровень при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Всего - 156 часов за 1 год.

### **Формы и режим занятий**

**Форма обучения** – очная.

1 год обучения – 156 часов.

#### **Режим занятий**

На 1 году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут. Длительность учебного часа для учащихся – 45 минут.

**Форма организации детей на занятии:** фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

**Форма проведения занятий:** тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Как правило, в спортивные группы, реализующих ознакомительный уровень подготовки приходят обучающиеся с разным уровнем физической подготовки.

На этом уровне закладываются основы техники бега, прыжков, простые акробатические упражнения, знакомство со спортивными снарядами и т.д.

Эта ступень имеет законченный цикл, но вместе с тем каждая последующая ступень (уровень) является логическим продолжением предыдущей, что позволяет решать проблему преемственности обучения по общеобразовательным, общеразвивающим программам.

Программа подразумевает реализацию нескольких основных разделов: «Общеподготовительная подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Психологическая подготовка», «Соревновательная подготовка», «Судейская практика».

### **Цель программы**

**Цель:** расширение и закрепление двигательных умений и навыков, формирование оптимальной двигательной базы, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей учащихся средствами художественной гимнастики.

## Содержание программы 1 год обучения

### Задачи:

#### **Образовательные:**

формировать знания, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

обучить основным приемам техники и тактическим действиям в художественной гимнастике;

#### **Воспитательные:**

привлечь максимально возможное количество обучающихся к систематическим занятиям спортом;

воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;

воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### **Развивающие:**

Формирование общей базы движений;

Развитие основных координационных способностей;

развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений;

развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий;

развитие способности к согласованию движений в целостные комбинации;

развитие согласованности работы в команде.

#### **Оздоровительные:**

- укрепить физическое и психологическое здоровье обучающихся;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- повысить резистентности организма к различным заболеваниям.

## Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
	<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1.	История развитие гимнастики	1		1	Текущий контроль
1.2.	Правила соревнований по художественной гимнастике	2	1	1	Текущий контроль

<b>2.</b>	<b>Раздел - Общая физическая подготовка</b>	<b>39</b>	<b>30</b>	<b>9</b>	
2.1.	Ходьба, бег, строевые упражнения	10	9	3	Текущий контроль, двигательные тесты
2.2.	Общеразвивающие упражнения:	15	11	3	Текущий контроль, двигательные тесты
2.3.	Физическая подготовка:	14	10	3	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>3.</b>	<b>Раздел - Основные умения и навыки гимнастов</b>	<b>49</b>	<b>42</b>	<b>7</b>	
3.1.	Танцевальные движения и основы хореографической подготовки	7	6	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.2.	Прыжки и подскоки	7	6	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.3.	Равновесия, повороты	7	6	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.4.	Мосты	7	6	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.5.	Шпагаты	7	6	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.6.	Стойки	7	6	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.7.	Комбинации из элементов и танцевальных движений	7	6	1	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>4.</b>	<b>Раздел - Специальная физическая подготовка гимнастов</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>5</b>	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движений	5	5	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.2.	Упражнения для развития	7	6	1	Текущий контроль,

	прыгучести				двигательные тесты
4.3.	Упражнения для развития общей координации движений и ловкости	7	6	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.4.	Упражнения для развития гибкости	7	6	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.5.	Упражнения для развития выносливости	6	5	1	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>5.</b>	<b>Раздел Основы техники гимнастических упражнений</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	
5.1.	Техника упражнений без предмета	6	5	2	Текущий контроль, двигательные тесты
5.2.	Техника упражнений с предметом	6	5	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.3.	Техника акробатических упражнений	4	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.4.	Судейская практика	1		1	Текущий контроль
<b>6</b>	<b>Раздел Врачебный контроль, самоконтроль</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Медицинское обследование</b>
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	Тестирование ОФП, оценка техники исполнения элементов гимнастических упражнений, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации соревнования в конце года
	<b>Итого:</b>	<b>156</b>	<b>120</b>	<b>36</b>	

## Содержание учебного плана (ознакомительный уровень)

### Введение в общеобразовательную программу

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Понятие о физической культуре. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры и спорта. Задачи и содержание работы детско-юношеских спортивных школ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по с художественной гимнастике. Успехи российских спортсменов на крупнейших

международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

## **Раздел 1 Теоретический раздел**

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма гимнастики. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

### **1.1. История развитие гимнастики**

Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития художественной гимнастики. Гимнастика у древних народов, в Средневековье, в эпоху Возрождения, в Новое время. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики во второй половине 19 – начале 20 века. Гимнастика в дореволюционной России. Развитие гимнастики в России после 1917 г. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики. Вступление гимнастов в Международную Федерацию гимнастики (ФИЖ). Участие спортсменов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Состояние работы по гимнастике в г. Тамбове, области и меры для дальнейшего ее развития.

### **1.2. Правила соревнований по художественной гимнастике**

Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по художественной гимнастике. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности, график соревнований, оформление мест соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Роль судей, как воспитателей.

Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Разбор типичных ошибок в исполнении упражнений.

Требования, предъявляемые к выполнению упражнений. Определение ошибок и величина сбавок за неправильное выполнение упражнений. Особенности судейства упражнений.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований (спортивный зал, размер площадки, пол, ковер, снаряды и др.).

## **Раздел 2 Общая физическая подготовка**

### **Тема 2.1. Ходьба, бег, строевые упражнения**

**Теория:** Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости учащихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для художественной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнастке для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, гашение, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнасток); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнасткам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

#### ***Практика:***

##### *Ходьба.*

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

##### *Беговые перемещения.*

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

##### *Строевые упражнения.*

Выполнение команд: «равняйся», «мирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

#### *Элементы легкой атлетики.*

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

#### *Подвижные игры.*

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

### **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения**

**Теория:** Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации учащихся.

**Практика:** Силовые. Подтягивание на перекладине в висе лежа, сгибание туловища лежа на спине, животе (ноги закреплены), поднятие ног в висе на гимнастической стенке, приседания.

Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

### **Тема 2.3. Физическая подготовка**

**Теория:** Значение физической для подготовки юных гимнастов

**Практика:** *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднятие и опускание рук и плечевого пояса в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений; то же с преодолением сопротивления амортизатора, с гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой. Повороты и круговые движения руками. Сгибание и разгибание рук стоя, в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, в висе лежа; набивными мячами, с преодолением сопротивления амортизатора. Подтягивание в висе лежа - выполнять быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения. Выкрут в плечевых суставах с палкой или веревочкой. Упражнения для расслабления мышц рук и плечевого пояса.

*Упражнения для туловища.* Наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; то же с набивным мячом, с преодолением сопротивления амортизатора.

Сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу, на гимнастической скамейке, ноги закреплены.

Упражнения на расслабление мышц туловища стоя, в наклоне вперед, сидя и лежа.

*Упражнения для ног.* Стойки ноги врозь, вместе. Полуприседания и приседания на носках, на всей стопе в 1, 2, 3-й позициях с опорой одной или двумя руками о стенку. Выпады вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание, повороты и круговые движения ногой стоя, сидя, лежа. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны, сидя у гимнастической стенки. Поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте; то же с помощью скакалки, наступая на ее середину одной ногой.

В упоре стоя согнувшись, широкая стойка ноги врозь, поворот туловища вправо, влево со стремлением развести ноги как можно шире и бедром касаться пола. Шпагат.

*Упражнения для всего тела.* Движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно. Упражнения на осанку. Мост из положения лежа и наклоном назад. Мост переворотом вперед. Упражнения на расслабление мышц всего тела лежа.

*Упражнения, со скакалкой.* Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной ноге, согнув другую вперед; попеременно с одной ноги на другую; чередование прыжков на одной ноге и двух ногах; чередование простых прыжков с прыжком с двойным вращением. Прыжки сериями по 30-40 сек. на двух и с чередованием на двух и одной ноге.

*Упражнения в лазании.* Лазание по гимнастической стенке, по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, лестницам (одноименным и разноименным способом, одновременным переставлением ног). Перелезание через гимнастические снаряды (в играх).

*Упражнения в равновесии.* Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки. Переходы в сед и в положение лежа на скамейке. Ходьба на носках с различным положением рук (вверх, вперед, в стороны, за спину, за голову). Ходьба в приседе и с переноской набивных мячей. Ходьба на двух ногах и прыжки на одной ноге с закрытыми глазами.

### **Раздел 3 Основные навыки и умения**

#### **Тема 3.1. Танцевальные движения**

**Теория:** Основными задачами теоретической подготовки в танцевальных движениях являются: освоение знаний по технике танцевальных упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, построение режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания.

**Практика:** Обучение основным положениям рук (вперед, назад, влево, вправо) и исходным положениям. Руки на пояс, к плечам, перед грудью, за спину, за голову. Выставление ноги на носок и махи ногами в трех основных направлениях. Подготовительные упражнения в «выворотность» (постепенно поворачивать бедро, голень и ступню, начиная с основной стойки). Подготовительные упражнения к волне в наиболее простых формах в упоре на коленях - прогибание и дугообразное выгибание туловища. Прогибание и выгибание сидя на пятках. Волна сидя на пятках, то же поднимаясь на колени. Стойки на носках и одном носке, другую вперед, назад, в сторону, то же сгибая ногу. Ходьба на носках вперед, назад, бег. Ходьба с хлопками и акцентированным шагом (в порядке ознакомления с различной длительностью ног, соответственно ритму музыкального произведения). Музыкальные игры: «Музыкальная змейка», «Мышеловка», «Музыкальная эстафета», «Ты катись, катись, мой мячик».

Совершенствование основных форм русского шага, выполняя их в сочетании с другими элементами (повороты, наклоны, прыжки и акробатические элементы).

### **Тема 3.2. Прыжки, подскоки**

**Теория:** видеопоза основных техник прыжков, подскоков в художественной гимнастике и в танцевальных упражнениях.

**Практика:** Прыжки толчком двумя с приземлением на две ноги: на месте, с небольшим продвижением вперед; со сменой ног; эти же прыжки из приседа в присед; махом одной ноги толчком другой прыжок в полуприсед с небольшим продвижением вперед; то же в присед.

Приземление и правильная осанка в полете фиксация положения тела при приземлении (полуприсед на всей стопе, пятки и колени слегка врозь, руки вверх - наружу), то же, но опускаясь из стойки на носках, руки вверх; то же, но после прыжка.

*Опорные прыжки.* Прыжки в длину и высоту с места с заданиями. Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжки с длинной скакалкой (в играх). Прыжки толчком одной (с разбега) или двумя ногами (с места) на препятствия

высотой до 60-70 см. Прыжки вверх толчком двух ног с доставанием руками подвешенного мяча.

Приземление и правильная осанка в полете фиксация положения тела при приземлении (полуприсед на всей стопе, пятки и колени слегка врозь, руки вверх - наружу), то же, но опускаясь из стойки на носках, руки вверх; то же, но после прыжка.

Спрыгивание с гимнастической скамейки, с 3-5-й рейки гимнастической стенки. Прыжки с подвесной площадки, с трамплина на точность приземления, то же, с закрытыми глазами. Прыжки из стойки шагом одной ноги; из полуприседа, руки вверх - наружу (прыжком вверх); из полуприседа, руки назад (с взмахом рук вперед - кверху); прогнувшись, ноги врозь, согнув ноги, с поворотами на 90-180°.

### **Тема 3.3. Равновесия, повороты**

**Теория:** видеопоказ основных техник равновесий, поворотов в основной стойке в художественной гимнастике и в танцевальных упражнениях.

**Практика: Стойки** на носках по VI , III позициям; закрытая и открытая осанка. Закрытая – круглый полуприсед на носках. Открытая – стойка на носках с приподнятой головой и максимальным грудным прогибом, спина прямая. Сохранение равновесий на одной ноге ( на всей стопе и на носке), другую назад, в сторону, вперед на 45°. Равновесия на всей стопе и на полупальцах на одной и двух ногах, с закрытыми и открытыми глазами. Овладение навыками «жесткой спины». **Повороты** на двух ногах переступанием; скрестный поворот на 360°, Поворот переступая на одной ноге (тур лян) , другая согнута в различных положениях или назад на 45°. Поворотна 360° с ногой , согнутой вперед, в сторону , на носок.

### **Тема 3.4. Мосты**

**Теория:** видеопоказ основных видов и техник выполнения мостов

**Практика:** Гимнастический мост – это гимнастическое упражнение, выполняя которое можно укрепить мышцы спины, выправить осанку, развить гибкость и улучшить кровообращение тканей, окружающих позвоночные диски. Основное правило при выполнении мостика гимнастического – это плавность и четкость движений. Не нужно делать резких движений, пытаться рывком опуститься ниже привычного уровня или с усилием «складываться», подтягивая ноги к голове. Все эти моменты могут привести к травмам или повреждениям, болевым ощущениям.

### **Тема 3.5. Шпагаты**

**Теория:** видеопоказ основных видов и техник выполнения шпагатов

**Практика:** Шпагат на правую, левую, поперечный. Переходы из шпагата в упор лежа. Шпагаты с повышенной поверхности 10 – 30 см. Вращение в шпагатах «колбаса».

### **Тема 3.6. Стойки**

**Теория:** видеопоказ основных гимнастических стоек в различных гимнастических комбинациях.

**Практика:** строевые упражнения, стойки. Выполнение команд: «равняйся», «мирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Упражнения на месте, совмещая и чередуя движения руками с различными стойками на носках, пружинящими полуприседами, седами, упорами на коленях и положениями лежа.

Повороты на 90° и 180° в стойке на носках, приседах, полуприседах и упорах присев, в медленном темпе, быстро и прыжком, а также в положениях сидя и лежа с движением ног.

Равновесие на одной ноге, другую назад (вертикально и с наклоном вперед). Стойка на одной ноге, другую согнуть вперед, то же сгибая ногу к голени или колену опорной ноги.

### **Тема 3.7. Комбинации из элементов и танцевальных движений**

**Теория:** видеопоказ основных танцевальных комбинаций из танцевальных тренировок и танцевальных движений.

**Практика:** Изучение основных форм вальсовых шагов на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону. Изучение и элементы народных танцев, шагов, перестроений; подскоки на месте с переступанием.

Повороты на 90° и 180° в стойке на носках, приседах, полуприседах и упорах присев, в медленном темпе, быстро и прыжком, а также в положениях сидя.

## **Раздел 4 Специальная физическая подготовка гимнастов**

### **Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты движений**

**Теория:** Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для Восстановления функций организма и т.д. Быстрота – это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы развития быстроты: время реакции, время одиночного движения, резкость – быстрое начало, частота (темп) движений.

**Практика: 1.** Упражнения , требующие быстрой реакции:

- на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета
- выбора, что сделать?

2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.

3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег , вращение скакалки, обруча.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания.
2. Задания выполнять на свежие силы,
3. Трудность задания повышать постепенно.

### **Тема 4.2. Упражнения для развития прыгучести**

**Теория:** Прыгучесть – это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодаление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем – высота или длина отталкивания (прыжка). Необходимо различать собственную прыгучесть и прыжковую выносливость.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

## **Практика:**

1. Упражнения на развитие эластичности ног – растягивания;
  2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
  3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
  4. Упражнения для изучения и совершенствовании техники
- приземления – схождение и спрыгивание с возвышения;
  - отталкивания – пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
  - 5. прыжки в глубину;
  - 6. Упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир;
  - 7. Упражнения на прыжковую выносливость – многоскоки, прыжки со скакалкой.

### **Тема 4.3. Упражнения для развития общей координации и ловкости движений**

**Теория:** Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства мышечных усилий.

Ловкость – это способность осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

- Практика:**
1. Упражнения на расслабление;
  2. упражнения на быстроту реакции;
  3. Упражнение на согласование движений разными частями тела;
  4. Упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
  5. Упражнения с предметами;
  6. Подвижные игры с необычными движениями;
  7. Акробатические упражнения.

### **Тема 4.4. Упражнения для развития гибкости**

**Теория:** Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Гибкость зависит от строения

суставов, их формы и площади; длины эластичности связок, сухожилий и мышц; функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц; температуры среды, чем выше, тем лучше; суточной периодики – утренняя снижена; утомления – пассивная улучшается, активная ухудшается; наследственности, пола и возраста.

**Практика:** 1. Упражнения на расслабление (дают прирост на 12 -15%);

2. Плавные движения на большой амплитуде;

3. Повторные пружинящие движения;

4. Пассивное сохранение максимальной амплитуды;

5. Активное сохранение максимальной амплитуды;

6. Махи с постепенным увеличением амплитуды.

#### **Тема 4.5. Упражнения для развития выносливости**

**Теория:** Выносливость – способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая – в различных видах умеренной интенсивности, специальная – в определенном виде – скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

**Практика:** Бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание, прыжки через скакалку, танцевальные комплексы, аэробные упражнения.

### **Раздел 5 Основы техники гимнастических упражнений**

#### **Тема 5.1. Техника упражнений без предмета**

**Теория:** Основными элементами соревновательных комбинаций упражнений без предмета и с предметами являются: равновесия, повороты и прыжки.

**Практика:** Равновесие «пассе» на всей стопе и на полупальцах, равновесие арабеск, бокового нога на 90, нога вперед на полупальцах и на всей стопе; равновесия «крокодил», бокового равновесия, кольцо. Целесообразно сначала равновесия разучивать на полу, затем стоя у опоры, плавно переходя на середину зала выполнять равновесия на всей стопе и только когда гимнастка уверенно выполняет равновесие, переходить на равновесие на полупальце.

Повороты: на двух ногах переступанием, скрестный, «пассе», нога вперед на 90, арабеск, разноименный в боковом равновесии, вращения шпагата на полу.

Прыжки: наскок, подбивной, подбивной в кольцо, касаясь, касаясь в кольцо, шагом, подбивной прогнувшись.

### **Тема 5.2. Техника упражнений с предметом**

**Теория:** Предметы в художественной гимнастике хоть и имеют разную форму, фактуру, размеры и требуют к себе специфического подхода, но все же с точки зрения техники как способа движения, у них есть общее – все они физические тела и их движения подчиняются общим законам механики. С точки зрения механики предметы, как физические тела, могут совершать:

- поступательные движения по той или иной траектории;
- вращательные движения вокруг той или иной оси;
- вращательно-поступательные движения – двигаться по определенной траектории, вращаясь вокруг внутренней оси.

В упражнении с предметами предмет может находиться:

- в связанном положении – руке, на ноге, на туловище;
- в свободном положении – без гимнастики.

Таким образом, опираясь на биомеханические закономерности упражнений с предметами, целесообразно классифицировать их следующим образом: 1.

- Удержание и баланс;
2. Вращательные движения;
3. Фигурные движения;
4. Бросковые движения;
5. Перекатные движения.

#### **Практика:**

**Скакалка** обычно удерживается за два конца хватом за узелки: узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают узелок. Кроме того скакалку можно держать за один конец, за два конца одной рукой, за середину одной и двумя руками, за середину и конец, сложенной в 2-4 и более раз одной и двумя руками.

Вращения скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях. Ловля свободного конца скакалки. Накручивания и раскручивания скакалки на руке и туловище. Манипуляции со скакалкой сложенной в 2 раза и раскрытой, держа ее за один конец. Отбивы со скакалкой. Броски сложенной в 4 раза скакалки с вращения, держа скакалку одной рукой. Прыжки в скакалку вращая вперед, назад, с проходом на каждую ногу, скрестно, с двойным вращением, бег в скакалку.

**Обруч** обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата: жесткий хват – обруч зажимается одной рукой, как скакалка; свободный хват – обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательными пальцами.

Вращения обруча в боковой, лицевой, горизонтальной плоскостях вперед и назад. Вертушки на полу, в руке. Каты по полу, перекаты по телу и рукам. Броски с замаха, с прыжка. Прыжки в обруч вперед, назад. Бег с обручем на ноге. Передачи с помощью рук и без помощи.

**Мяч** обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

Обволакивания мяча двумя руками и одной рукой. Отбивы мяча от пола и различных частей тела. Перекаты по двум рукам, спине, ногам, широкий перекат по двум рукам и груди. Баланс мяча на различных частях тела. Восьмерки с мячом. Броски низкие, средние, высокие из двух и одной руки. Ловли мяча двумя руками, одной рукой после низкого и среднего броска.

### **Тема 5.3. Техника акробатических упражнений**

**Теория:** Акробатические элементы широко применяются во всех видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть, отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки. Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей.

**Практика:** Стойки на лопатках, груди, на руках у опоры. Кувырки вперед ноги врозь, боком в разножку, в группировке вперед, назад. Переворот вперед, назад, боком. Колесо на двух, одной, на предплечьях. «Белочки» вперед и назад.

### **Тема 5.5. Судейская практика**

Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по художественной гимнастике. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности. Права и обязанности участников соревнований.

Возрастное деление участников соревнований.

Требования, предъявляемые к выполнению упражнений. Определение ошибок и величина сбавок за неправильное выполнение упражнений. Особенности судейства упражнений. Таблица трудности элементов и выведение оценки за выступление.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований (спортивный зал, размер площадки, пол, ковер, снаряды и др.).

## **Раздел 6. Врачебный контроль, самоконтроль**

### **Тема 6.1. Основы врачебного контроля и самоконтроля**

**Теория:** Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует

эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Юные и взрослые спортсмены дважды в год проходят профилактическое обследование во врачебно-физкультурном диспансере, где врач определяет не только состояние здоровья, но и правильность тренировочных нагрузок, дает советы, как улучшить спортивные показатели. На соревнования участники допускаются только по заявке, заверенной врачом, без которого не должно проходить ни одно спортивное соревнование.

Пренебрежение врачебным контролем отрицательно сказывается на результатах соревнований. Иногда врач может запретить заниматься спортом.

Физкультурный врач прекрасно знает, откуда грозит опасность юному спортсмену, и умеет вовремя её предотвратить.

В современном спорте без врачебного контроля очень трудно найти наилучшие способы подготовки к соревнованиям, определить нормы питания и нагрузки для каждого спортсмена.

### **Итоговое занятие**

Практика: Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов спортивной гимнастики в вольных упражнениях и на снарядах, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований

### **Планируемые результаты обучения**

1 года обучения

#### ***Образовательные результаты:***

- сформированы базовые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- занимающийся обучен основным приемам техники упражнения на снарядах и вольных упражнениях.

#### ***Результаты в воспитании спортсмена:***

- проведена пропагандистская работа по привлечению обучающихся для занятий в спортивных группах;
- проведена работа по воспитанию нравственные и волевые качества личности учащихся;
- формировалась привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культура здорового и безопасного образа жизни.

#### ***Результаты в формировании двигательных действий:***

- развитие общих координационных способностей (повышен уровень устойчивости, равновесия);
- развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений (повышен уровень перемещений с изменением направления движений, повышена точность выполнения гимнастических упражнений на снарядах);
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);

## **Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель –39

Начало занятий групп – с 1 сентября по 31 мая.

### **Условия реализации программы**

#### **Методическое обеспечение программы**

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы)
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты, кроссворды по темам;
- компьютерные презентации по темам;

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Спортивный зал с гимнастическим оборудованием (гимнастические снаряды).
2. Уличная спортивная площадка (для занятий ОФП).
3. Оборудование гимнастического зала (шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.).
4. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
6. Видеоборудование и экран.

## **Технологии, формы и методы обучения**

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

### ***Для реализации программы используются следующие методы:***

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

#### ***Педагогические методы***

• **Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

• **Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

#### ***Методы спортивной тренировки***

• **Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании

воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - *непрерывных и интервальных*.

- **Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

- **Интервальные методы тренировки** (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузам-и является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

- **Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

- **Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях

по сравнению с официальными.

### **Формы аттестации и подведения итогов реализации программы**

1. Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой на этапе предпрофессиональной подготовки. Ребенок не прошедший испытания может продолжить занятия на этапе обще-развивающей подготовки.

2. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся (приложение 1).

3. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (приложение 2).

### **Итоговая аттестации**

- Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.
- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- Оценка морфофункционального состояния
- Оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
- Фестиваль спортивных достижений

### Методическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебного-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные занятия спортивной гимнастикой	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Теоретический раздел</b>	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение Видеопоказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Общая физическая подготовка</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Основные умения и навыки</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видеопоказ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль

<b>Специальная физическая подготовка</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой, дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Основы техники</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Врачебный контроль, самоконтроль</b>	Объяснение, практическое занятие	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материалов. Видеопоказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Исследовательская работа. опрос
<b>Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)</b>	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Фестиваль спортивных достижений</b>	Соревнования	Организация и проведение спортивных Фестивалей, спортивных соревнований.	Методические рекомендации по проведению соревнований	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Результаты спортивных соревнований.

## Список литературы

1. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону 2015
2. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 2012
3. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов-на-Дону 2018
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика.2017
5. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград 2018
6. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2014
7. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 2007
8. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. - 2014
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2014
10. Нижегородцева Н.В., Шадрикова В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. - М.: ВЛАДОС, 2011
11. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. - М.: Айрис-Пресс, 2015
12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2011
13. Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК, 2015. Карпенко Л.А

### **Вспомогательная**

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. - М., 2004
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта, /пер. с англ. И.Л. Моничева - М.: Радуга, 2014.
3. Годунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», М., 2020г.
4. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2013.
5. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015.
6. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2012 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».
7. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2011.
8. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.

9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. - Ростов на Дону: Феникс,2012.
10. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.П.Амаряп, В.А.Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004.
11. Пёнзулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: 2012.
12. Пепзулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет). - М.:ВЛАДОС, 2013.
13. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 2012.
14. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика. – Киев, изд. «Радянська школа», «Полиграф книга».

Вопросы к тестированию для оценки уровня теоретической  
подготовленности

1. Краткие сведения истории развития художественной гимнастики.
2. Назвать и рассказать о самых выдающихся гимнастках .
3. Значение спортивных соревнований
4. Дисциплины соревнований по художественной гимнастике.
5. Предметы, гигиена и уход за ними.
6. Классификация элементов в художественной гимнастике.
7. Значение медицинского контроля.
8. Правила поведения в гимнастическом зале.
9. Техника безопасности во время тренировок, а также при работе с предметами.
10. Значение соревнований .

## Нормативы по ОФП, СФП.

№	Наименование норматива	3	4	5
1.	И.П. упор сидя сзади, разгибание голеностопного сустава	исполнение с сильным нарушением	незначительное отклонение нормы	стопы ниже параллели
2.	Складочка из положения сидя на полу		частичное касание до 5 см	колени прямые, полное касание
3.	«Бабочка»	значительное отклонение нормы	незначительное отклонение нормы	полное касание коленями пола
4.	Шпагат на прав., лев., поперечный.	расстояние до пола более 10 см	расстояние до пола 10 см.	полное касание пола
5.	Коробочка	расстояние более 5 см	расстояние 5 см	полное касание
6.	Мост	значительное отклонение нормы	незначительное отклонение нормы	руки, ноги прямые, высокий мост
7.	Прыжок в верх толчком двумя ногами.			ноги прямые, стопы натянута
8.	Равновесие палки на всей стопе.	значительное отклонение от формы, менее 5 с.	незначительное отклонение от формы, стоять 5 с.	правильная форма равновесия, стоять 5 с.
9.	Стойка «березка».	значительное отклонение от формы, менее 5 с.	незначительное отклонение от формы, держать 5 с.	правильное исполнение, держать 5 с.
10.	Кувырок вперед ноги врозь.	значительное отклонение, отсутствует полная группировка, ноги	незначительное отклонение нормы	правильное исполнение, группировка,

		согнуты		ноги прямые
--	--	---------	--	-------------