

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования

«Центр детского творчества «Приокский»

Утверждено
Педагогическим советом
Протокол № 1,
от «03» сентября 2025 г.



Приказ № 02-02/161
от «03» сентября 2025 года

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

«Художественная гимнастика»

Возраст детей: 5-15 лет
Программа разноуровневая:
Трудоемкость начального уровня-144 часа
Трудоемкость базового уровня – 216 часов
Трудоемкость продвинутого уровня – 288 часов.
Общий объем программы: 648 часов

Автор составитель:

Я.О.Будкина
педагог
дополнительного образования

Рязань 2023

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на создание условий для формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья и гармоничного развития детей и подростков, формирования интереса к художественной гимнастике и участию в соревновательной деятельности.

По уровню освоения программа является общеразвивающей, так как способствует развитию физических качеств (гибкости, силы, прыгучести, выносливости, быстроты), владения техникой многообразных упражнений без предмета и с предметом, специфических способностей (пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности).

Данная программа предусматривает три уровня освоения материала: начальный, базовый и продвинутый, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Начальный уровень: предполагает осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Учебно-тренировочный процесс направлен на воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, овладение ими основами техники элементов художественной гимнастики.

Базовый уровень: предполагает углубленное изучение техник элементов художественной гимнастики без предмета и с предметом, умение самостоятельно применять полученные знания и навыки при выполнении заданий, а так же выполнение юношеского разряда.

Продвинутый уровень: предполагает сотворчество педагога и ребенка на основе индивидуальных образовательных траекторий личностного, творческого, культурного самоопределения обучающегося, предполагает подготовку учащихся для выполнения спортивного разряда.

Программа- разноуровневая. Весь курс обучения поделен на три уровня сложности. Каждый год обучения представляет собой определенный уровень развития физических качеств и способностей обучающихся.

В то же время каждый уровень является самостоятельной, логически завершенной стадией обучения, воспитания и развития детей. Учащийся может начать обучение с любого уровня программы, перейти на следующий по результатам промежуточной аттестации или контрольных нормативов.

Роль и место программы в Образовательной программе Центра

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МБУДО «ЦДТ «Приокский» (далее Центр), Программа - основной документ планирования и

организации образовательного процесса. В соответствии с основными положениями Образовательной программы Центра данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Художественная гимнастика» осуществляется в соответствии с нормативными актами Центра.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения учащихся, преемственность в решении образовательных, воспитательных и развивающих задач, удовлетворяет социальный заказ на развитие обучающихся: физическое, творческого потенциала, формирует дисциплину и навык общения.

Характеристика вида спорта – художественная гимнастика.

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, булавы, мячи). Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Упражнения художественной гимнастики усиленно развивают выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма ребенка. Психологическая подготовка в художественной гимнастике также играет немаловажную роль. Изучение психологических личностных качеств гимнасток поможет найти индивидуальный подход к каждой из них. В художественной гимнастике предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире. Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Актуальность программы

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, их зрелищность привлекают к занятиям юных граций. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детского организма.

Упражнения художественной гимнастики способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, развивают не только силу и подвижность в суставах, но и координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях. Характерной особенностью

упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличения работоспособности.

Занятия художественной гимнастикой содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство.

Отличительные особенности программы

Программа – модульная, разноуровневая, что дает возможность реализовать право каждого ребёнка на овладение знаниями и умениями в художественной гимнастике в индивидуальном темпе, объёме и сложности, предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

Использование методики индивидуального подхода к каждому учащемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности, создание тем самым “ситуации успеха” для каждого учащегося повышает эффективность и результативность образовательного процесса.

Система оценивания результатов обучения дает возможность определить уровень эффективности и результативности освоения учебного материала, а также уровень достижений учащихся, что способствует осуществлению индивидуального подхода к каждому ребёнку, а также выявлению и дальнейшему развитию талантливых детей.

Ведущие педагогические идеи, на которых базируется данная программа – это идея сотрудничества, неформального общения, сотворчества педагога, родителя и учащихся, создание “ситуации успеха” для каждого учащегося, что способствует повышению эффективности и результативности образовательного процесса.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Художественная гимнастика лучшее средство формирования правильной осанки ребенка.

Формы и методы обучения, используемые при реализации программы полностью соответствует возрастным и психологическим особенностям детей; ознакомление с основами спортивных техник, изучение элементов художественной гимнастики и применение полученных знаний на практике способствует развитию личности детей и подростков. Применение того или

иною метода определяться, исходя из индивидуальных характеристик и способностей конкретного ученика, специфики содержательно-тематического материала программы.

Основной метод обучения – от простого к сложному, постепенное увеличение теоретической и практической нагрузки дает возможность оттачивать спортивное мастерство и добиться высоких спортивных результатов.

Адресат программы

Программа разработана для работы с девочками дошкольного, младшего и среднего школьного возраста.

Начальный уровень будет интересен дошкольникам в возрасте 5-6 лет, не имеющим проблем со здоровьем.

Базовый уровень предназначен для детей, прошедших начальный уровень, проявивших желание продолжать обучение элементам художественной гимнастики и показавшие высокие результаты освоения стартового уровня программы, ориентировочный возраст - 7 -11 лет, а также дети, не являющиеся участниками стартового уровня программы, но прошедшие входное собеседование.

Углубленный уровень предназначен для учащихся, имеющих базовые знания и умения выполнения гимнастических элементов или по итогам промежуточной и итоговой аттестации, или показывающих высокие результаты на турнирах и соревнованиях, ориентировочный возраст 11 – 15 лет.

Форма обучения — очная.

Формы и режим занятий:

- Групповые занятия (теоретические и практические) по утвержденному расписанию.
- Участие в соревнованиях.
- Просмотр и методический разбор учебных кинофильмов и программ, а так же соревнований с участием известных гимнасток.
- Индивидуальные занятия.
- Самостоятельные занятия — домашнее задание по совершенствованию физических качеств с учетом особенностей каждого ребенка.
- Подготовка и сдача зачетов по теории и контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки.

Объем программы:

Таблица 1. Объем программы, сроки реализации и режим занятий

Год обучения	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Начальный уровень	2	4	144

Базовый уровень	3	6	216
Продвинутый уровень	4	8	288

Воспитательный потенциал программы (Приложение)

Содержание программы

Начальный уровень

Цель: формирование и развитие личностных качеств дошкольника, его физического развития, самореализации и социальной адаптации через занятия художественной гимнастикой.

Педагогические задачи:

- развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- знакомство с историей и основными элементами художественной гимнастики;
- обогащение речи учащихся понятиями в области спорта и художественной гимнастики в частности;
- развитие умения слушать, рассуждать;
- развитие внимания, образного и логического мышления, памяти;
- формирование основ культуры общения со взрослыми и сверстниками, навыков общественных норм поведения;
- формирование навыков безопасной жизнедеятельности.

Планируемые результаты освоения

Обучающиеся должны

знать:

- историю развития художественной гимнастики;
- о пользе занятий физическими упражнениями;

уметь:

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения .

Способ определения результативности:

- наблюдение педагога, тесты
- сдача нормативов.

Форма подведения итогов реализации программы:

Соревнования по ОФП, открытые занятия, соревнования среди обучающихся учреждения, сдача нормативов.

Учебный план

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	2		Теоретическое занятие тестирование
2	Общая физическая и специальная подготовка	40	3	37	Тестирование уровня физической подготовленности
3	Танцевальные упражнения	10	2	8	Педагогический контроль. Показ упражнений
4	Акробатика	10	1	9	Текущий контроль
5	Упражнения со скакалкой	30		30	Контроль за правильностью выполнения.
6	Упражнения с мячом	28		28	Текущий контроль
7	Музыкально-ритмическая подготовка	11	2	9	Теоретические и практические занятия
8	Показательные выступления	2		2	Соревновательные навыки
9	Психологическая подготовка	5	4	1	Педагогический контроль
10	Восстановительные мероприятия	3	3		Педагогический контроль
11	Итоговое занятие. Контрольные нормативы	3	1	2	Опрос, беседа. Контрольное итоговое тестирование. Показательные выступления. Анализ результатов.
	ИТОГО	144	18	126	

Содержание учебного плана

№	Название темы	Содержание программы
1	Вводное занятие	Теория. История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале. Инструктаж по технике безопасности. Теория. Гигиена занятий: – одежда и обувь для занятий; – влияние занятий физической культурой на рост и развитие; – утренняя гимнастика
2	Общая физическая и специальная подготовка	Теория. Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в учебно-тренировочном процессе. Значение общей и специальной физической подготовки. Развитие физических качеств занимающихся: сила, прыгучесть, координация, выносливость, гибкость. Практика. <u>Общая физическая подготовка:</u>

		1. Строевые упражнения: - построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках; - перестроение в круг; - перестроение в шеренгу и колонну; - бег по кругу и ориентирам («змейкой»), с прямыми ногами, с захлестыванием голени и др; - построение в круг; - построение в шеренгу, сцеплением за руки; - построение в рассыпную. 2. Общеразвивающие упражнения: – упражнения для развития отдельных групп мышц; – упражнения для развития двигательных качеств . Игры и игровые упражнения: – обучающие игры; – малоподвижные игры; – эстафеты; – упражнения из других видов спорта . <u>Специальная физическая подготовка:</u> Теория. Виды и техника выполнения наклонов: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке. Техника выполнения упражнений на равновесие: стоя на полупальцах на двух ногах, на одной ноге, «ласточка». Виды и техника выполнения поворотов: переступанием, скрестный. Виды и техника выполнения прыжков: на двух ногах, на одной, «ножницы». Правила безопасности. Практика. - наклоны: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке; - равновесия: стоя на полупальцах на двух ногах, на одной ноге, «ласточка»; - повороты: переступанием, скрестный; - прыжки: на двух ногах, на одной, «ножницы».
3	Танцевальные упражнения	Теория. Хореографическая подготовка художественной гимнастики и факторы, ее определяющие. Практика. – Шаг на полупальцах; – бег на полупальцах; – мягкий шаг; – высокий шаг; – пружинящий шаг; – приставной шаг; – шаг польки.
4	Акробатика	Теория. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

		Классифицируются индивидуальные акробатические элементы на две группы: статические и динамические. Техника безопасности. Практика. – Стойка на лопатках; – «мост» из положения лежа; – «мост» из положения стоя с поддержкой и без; – «корзиночка»; – «колесо»; – полушпагат ; – кувырки вперед, назад, боком.
5	Упражнения со скакалкой	Практика. – Качания и махи скакалкой; – круги в различных плоскостях; – перепрыгивания; – прыжок вперед, назад; – переброски; – вращения вперед, назад; – высокий бросок
6	Упражнения с мячом	Практика. – Перекаты по полу; – бросок и ловля двумя руками; – бросок с отбивом о стену; – бросок одной рукой и ловля двумя; – отбивы о пол; – перекат по рукам; – переброски.
7	Музыкально-ритмическая подготовка	Теория. Воспроизведение характера музыки посредством движений. Практика. Отработка понятий: – музыкальный ритм; – музыкальный размер; – музыкальный такт; – музыкальный темп; – музыкальные игры.
8	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях.
9	Психологическая подготовка	Базовая психологическая подготовка; Развитие внимания, представления, ощущения, мышления, памяти, воображения; Развитие координации, музыкальности, эмоциональности; Обучение основам самоанализа; Формирование морально-нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремленности, упорства, самостоятельности, инициативности; Знания о психике человека, психических состояниях; Формирование умений регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять

		неблагоприятным воздействиям. Практика. Ментальная тренировка «Визуализация». Техника, используемая для мысленного повторения желаемого результата. Визуализация предполагает создание мысленной картины успешного выступления, включая все детали, такие как окружающая обстановка, движения и эмоции, которые сопровождают успешное выступление.
10	Восстановительные мероприятия	Теория. Средства восстановительных мероприятий. Важность соблюдения режима дня и рационального питания. Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности (гидропроцедур, различных видов массажа, бань). Водные процедуры как средство восстановления после тренировки (теплый душ, контрастный душ, каскадный душ).
11	Итоговое занятие	Подведение итогов. Контрольное итоговое тестирование и диагностика.

Диагностика освоения обучающимися начального уровня

Показатели	Критерии	Уровень освоения	Количество баллов	Формы проведения
1. Теоретическая подготовка обучающегося	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	низкий средний высокий	0-4 5-7 8-10	Контрольные задания
2. Практическая подготовка обучающегося	Соответствие практическим навыкам программы	Низкий ниже среднего средний выше среднего высокий	2,9 и ниже 3,4-3,0 3,9-3,5 4,4-4,0 5,0-4,5	Сдача нормативов, соревнования

Промежуточные практические нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
	«Мост» из положения «лежа»	«5» – кисти рук в упоре касаются пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.

		При выполнении из положения «стоя» к общей оценке добавляется 0,5 балла
	Шпагат с правой и левой ноги	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см
	Поперечный шпагат	«5» – сед, ноги по одной прямой; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см
Координация	И.П. - равновесие «passe», руки в стороны. Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	«5» – сохранение равновесия в течение 6 с; «4» – сохранение равновесия в течение 4-5 с; «3» – сохранение равновесия в течение 2-3 с.
	Вращения скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости по 8 раз. Выполнять поочередно одной и другой рукой	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой со значительным отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
Скоростно-силовые качества	8 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
Сила	Сед «углом», руки в стороны в течение 8 с	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина; «3» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты

Итоговые практические нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп,

		спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
	«Мост» из положения «лежа» и «Мост» из положения «стоя»	«5» – кисти рук в упоре касаются пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. При выполнении из положения «стоя» к общей оценке добавляется 0,5 балла
	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
	Шпагат с правой и левой ноги	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см
	Поперечный шпагат	«5» – сед, ноги по одной прямой; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см
Координация	И.П. - равновесие «passe», руки в стороны. Сохранение равновесие с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	«5» – сохранение равновесия в течение 6 с; «4» – сохранение равновесия в течение 4-5 с; «3» – сохранение равновесия в течение 2-3 с.
	Вращения скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости по 10 раз. Выполнять поочередно одной и другой рукой	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой со значительным отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
Скоростно-силовые качества	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
Сила	Сед «углом», руки в стороны в течение 10 с	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина; «3» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты

Средний балл: 5,0 — 4,5 — высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4 — 4,0 — выше среднего;

3,9 — 3,5 — средний уровень специальной физической подготовки;
3,4 — 3,0 — ниже среднего;
2,9 и ниже — низкий уровень специальной физической подготовки.

Базовый уровень

Цель: формирование познавательного интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом через изучение основ художественной гимнастики.

Задачи:

Предметные:

- изучение терминов художественной гимнастики, хореографии;
- отработка техники выполнения общефизических и специальных упражнений;
- отработка техники хватов гимнастических предметов;
- отработка техники упражнений с гимнастическими предметами;
- отработка техники выполнения танцевальных элементов;
- применение в практической деятельности правил безопасности и гигиены.

Метапредметные:

- развивать регулятивные учебные действия;
- развивать познавательные учебные действия;
- развивать коммуникативные учебные действия.

Личностные:

- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты освоения базового уровня

Личностные результаты

Способен:

- применять в практической деятельности свои права и обязанности как учащегося,
- уважительно и доброжелательно относиться к окружающим,
- общаться со сверстниками и взрослыми,
- применять в практической деятельности правила личной безопасности, правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные результаты

Способен:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Освоил начальные формы личностной рефлексии.

Предметные результаты

Знает и применяет в практической деятельности:

- термины художественной гимнастики, хореографии;
- технику выполнения общефизических упражнений;
- технику выполнения специальных упражнений;
- технику выполнения наклонов, упражнений на равновесие, поворотов и прыжков;
- технику хватов гимнастических предметов;
- технику выполнения упражнений с гимнастическими предметами;
- танцевальные термины и правила выполнения элементов;
- виды экзерсиса и способы комбинирования;
- танцевальные вращения и их виды;
- способы эмоциональной передачи игровых образов и действий;
- правила безопасности и гигиены.

Способен:

- слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения;
- двигаться под музыку, в соответствии с ее характером, ритмом и темпом;
- исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку;
- выполнить норматив юношеских разрядов.

Имеет позитивный опыт участия в конкурсах, соревнованиях и показательных выступлениях.

Способ определения результативности:

- наблюдение педагога, тесты

- сдача нормативов
- соревнования.

Форма подведения итогов реализации программы:

Соревнования по ОФП, открытые занятия, соревнования среди обучающихся учреждения и выездные, сдача нормативов.

Учебный план

№	Тема	Всего	теория	практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	Теоретическое занятие
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	4	2	2	Теоретическое занятие
3	Общая физическая и специальная физическая подготовка	46	6	40	Сдача нормативов
4	Танцевальные упражнения	10	1	9	Текущий контроль
5	Акробатика	12	2	10	Контроль за правильностью выполнения
6	Упражнения со скакалкой	34	3	31	Сдача нормативов
7	Упражнения с мячом	38	3	35	Сдача нормативов
8	Упражнения с обручем	35	2	33	Сдача нормативов
9	Музыкально-ритмическая подготовка	10	1	9	Текущий контроль
10	Психологическая подготовка	10	6	4	Текущий контроль
11	Восстановительные мероприятия	8	8		Текущий контроль, опрос
12	Показательные выступления	4		4	Соревновательные навыки
13	Итоговое занятие. Контрольные нормативы	3	1	2	Опрос, беседа. Контрольное итоговое тестирование. Показательные выступления. Анализ результатов.
	Итого:	216	37	179	

Содержание учебного плана

№	Название темы	Содержание программы
1	Вводное занятие	Теория. – Правила поведения в спортзале; – медицинский контроль;

		– противопожарная безопасность, ТБ
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	Теория. – Профилактика травматизма; – оказание первой медицинской помощи; – гигиена девочки. Практика. – дневник самоконтроля; – самомассаж.
3	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Теория. Всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем. Использование приемов, развивающих осмысленное выполнение упражнений (команды, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования). Практика. Строевые упражнения: – ходьба в движении (ходьба на полу-пальцах; ходьба на пятках); – повороты на месте; – построение в колонну; – движение по кругу; – мягкий шаг; острый шаг; приставной шаг; – легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием ног назад; – подскоки; галоп; полька; – комбинация различных беговых и прыжковых упражнений. Общеразвивающие упражнения: – комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы; – комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов – комплекс упражнений на развитие силы мелких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы ; – комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба, локтевых и лучезапястных суставов, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; – комплексы упражнений для развития прыгучести. Игры и игровые упражнения – подвижные игры; – эстафеты; – упражнения из других видов спорта. Упражнения в равновесии:

		– заднее; – переднее; – боковое Волнообразные движения: – боковая волна; – боковой взмах; – волна туловищем Вращения: – одноименные повороты от 110° до 540°; – разноименные повороты от 180° до 360°.
4	Танцевальные упражнения	Теория. Выполнение отдельных танцевальных элементов. Составление танцевальных композиций. Практика – Вальсовый шаг поворотом; – вальс в парах; – элементы русского танца; – элементы современного танца .
5	Акробатика	Теория. При выполнении сложных акробатических элементов педагог обязательно должен страховать учащихся, в обучении использовать наглядные пособия и показ. Целесообразно прибегать к образным сравнениям, которые активизируют подражательные способности. Практика. – «Мост» из положения стоя; – «паучок», крокодильчик; – стойка на руках; – «колесо» на двух руках, на одной; – кувырок вперед через плечо; – переворот вперед на мост.
6	Упражнения со скакалкой	Теория. Упражнения способствуют развитию динамичности, реакции, быстроты, пространственной ориентировки. После освоения отдельных элементов они соединяются в связки и композиции. Практика. – Подкрутки; – высокий бросок; – бросок с ловлей за середину; – «мельница»; – бросок с кувырком; – прыжки различной сложности; – качание, махи: – круги скакалкой; – вращение скакалки.
7	Упражнения с мячом	Теория. Необходимо добиваться выполнения движений с мячом синхронно с музыкой. Практика. – Перекаты по рукам и груди; – перекат с броска; – повороты с мячом;

		– броски через плечо; – броски с ловлей одной рукой; – броски и ловля за спиной; – бросок с кувырком; – отбивы разными частями тела; – удержание мяча на кисти; – переброски мяча; – выкруты кистью; – перекаты мяча; – отбивы мячом; – броски и ловля.
8	Упражнения с обручем	Теория. Упражнения с обручем развивают ловкость, быстроту реакции. На данном этапе обучения целесообразно использовать пластмассовый обруч уменьшенного диаметра (80–90 см). Практика. – Махи одной и двумя руками; – вращение вокруг туловища; – вращения на кисти; – перекаты по полу; – «вертушка»; – бросок и ловля одной рукой; – ловля во вращении с броска; – прыжки через обруч.
9	Музыкально-ритмическая подготовка	Теория. Постановка спортивных упражнений. Замена звучания одного инструмента оркестровой записью, новые трактовки, аранжировки известных музыкальных произведений. Практика. Использование музыкальных игр соревновательного характера.
10	Психологическая подготовка	Теория. Развитие силы воли; Развитие смелости; Развитие решительности; Развитие настойчивости; Развитие инициативности; Воспитание аккуратности; Оказание помощи, поддержки друзьям по команде в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях. Изучение и анализ успешных и неудачных выступлений. Практика. Упражнение «Позитивная самореклама». Позитивное самопроговаривание – это техника, используемая для изменения негативных мыслей и сомнений в себе на позитивные утверждения. Упражнение включает в себя повторение позитивных утверждений, таких как «я могу это сделать», или «я сильный». Дыхательные упражнения. Техника, используемая для регуляции дыхания и снижения стресса и тревоги.

11	Восстановительные мероприятия	Теория. Важность соблюдения режима дня и отдыха, рационального питания, витаминизация. Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха. Упражнения для активного отдыха и расслабления. Корректирующие упражнения для позвоночника. Важность оптимального соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок. Гигиенические средства восстановления. Психофизиологическое восстановление. Восстановительный массаж.
12	Показательные выступления	Практика. Участие в различных соревнованиях и выступления на мероприятиях.
	Итоговое занятие	Подведение итогов за год. Итоговое тестирование. Показательные выступления в группе, индивидуально.

Диагностика освоения обучающимися базового уровня

Показатели	Критерии	Уровень освоения	Количество баллов	Формы проведения
1. Теоретическая подготовка обучающегося	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	низкий средний высокий	0-4 5-7 8-10	Контрольные задания
2. Практическая подготовка обучающегося	Соответствие практическим навыкам программы	Низкий средний высокий	До 40% 40-60% свыше 60%	Сдача нормативов, соревнования

Промежуточные практические нормативы общей физической и специальной физической подготовки базового уровня

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 15 см и захватом за голень	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
	Поперечный шпагат	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 8-10 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь

	«Мост» из положения стоя	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» – «мост» с захватом за голени; «3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
Сила	Из положения «лежа на спине, ноги вперед», поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 8 раз; «4» – 7 раз; «3» – 6 раз; «2» – 5 раз; «1» – 4 раз
	Из положения «лежа на животе», руки вверх - 8 наклонов назад	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «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
Скоростно-силовые способности	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	«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
Координационные способности: «Моторика рук с предметом»	И.П. – стойка на носках. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. Тоже другой рукой.	«5» – 3 броска, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 3 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 3 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости

		вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
--	--	---

Итоговые практические нормативы общей физической и специальной физической подготовки базового уровня

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см и захватом за голень	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
	Поперечный шпагат	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
	«Мост» из положения стоя	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» – «мост» с захватом за голени; «3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
Сила	Из положения «лежа на спине, ноги вперед», поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
	Из положения «лежа на животе», руки вверх - 10 наклонов назад	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «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
Скоростно-силовые способности	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	«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
Координационные способности: статическое равновесие	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги	«5» – сохранение равновесия 5 с; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с
Координационные способности: «Моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка сохраняет стойку на носках; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к опусканию на всю стопу; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. Тоже другой рукой.	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Средний балл: 5,0 — 4,5 — высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4 — 4,0 — выше среднего;

3,9 — 3,5 — средний уровень специальной физической подготовки;

3,4 — 3,0 — ниже среднего;

2,9 и ниже — низкий уровень специальной физической подготовки.

Продвинутый уровень

Цель – формирование устойчивого интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом через изучение основ художественной гимнастики.

Задачи:

Предметные:

- изучение терминов художественной гимнастики, хореографии;
- отработка техники выполнения общефизических и специальных упражнений;
- отработка техники хватов гимнастических предметов;
- отработка техники упражнений с гимнастическими предметами;
- отработка техники выполнения танцевальных элементов;
- применение в практической деятельности правил безопасности и гигиены.

• **Метапредметные:**

- развивать регулятивные учебные действия;
- развивать познавательные учебные действия;
- развивать коммуникативные учебные действия.

• **Личностные:**

- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты освоения продвинутого уровня:

Личностные результаты

Способен:

- применять в практической деятельности свои права и обязанности как учащегося;
- к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования;
- уважительно и доброжелательно относиться к окружающим, вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- осознанно и ответственно относиться к собственным поступкам;

- применять в практической деятельности социальные нормы, правила поведения;
- участвовать в общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- применять в практической деятельности правила личной безопасности, правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные результаты

- Способен:
- самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, рассуждать и делать выводы;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- использовать в практической деятельности информационно-коммуникационные технологии.
- освоил начальные формы личностной рефлексии. Владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты

- Знает и применяет в практической деятельности:
- термины художественной гимнастики, хореографии;
- технику выполнения общефизических упражнений;
- технику выполнения наклонов, упражнений на равновесие, поворотов и прыжков;
- технику хватов гимнастических предметов;
- технику выполнения упражнений с гимнастическими предметами;
- танцевальные термины и правила выполнения элементов;
- виды экзерсиса и способы комбинирования;

- танцевальные вращения и их виды;
- правила соревнований по художественной гимнастике;
- правила безопасности и гигиены.
- Способен:
- слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения;
- двигаться под музыку, в соответствии с ее характером, ритмом и темпом;
- исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку;
- выполнять в группах различные виды гимнастических композиций.
- Имеет позитивный опыт участия в конкурсах, соревнованиях и показательных выступлениях.

Способ определения результативности:

- метод включенного педагогического наблюдения;
- сдача нормативов, тесты;
- соревнования.

Форма проведения итогов реализации программы:

- тестирование;
- соревнования.

Учебный план

№	Тема	Всего	теория	практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	текущий
2	Общая и специальная физическая подготовка	28	3	25	сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка (техническая)	35	-	35	сдача нормативов
4	Базовые технические упражнения	37	-	37	сдача нормативов
5	Специальные технические упражнения	37	-	37	сдача нормативов
6	Танцевальные упражнения	16	2	14	текущий
7	Акробатика	12	-	12	текущий
8	Упражнения без предметов	25	3	22	Показательные выступления
9	Упражнения с предметами	31	-	31	Сдача нормативов, показательные выступления
10	Хореография	17	-	17	текущий
11	Музыкально-ритмическая подготовка	11	1	10	текущий
12	Психологическая подготовка	15	9	6	текущий
13	Восстановительные мероприятия	10	10		Текущий, опрос
14	Показательные выступления	10	-	10	Соревновательн

					ые навыки
15	Итоговое занятие. Контрольные нормативы	2	-	2	Опрос, беседа. Контрольное итоговое тестирование. Показательные выступления. Анализ результатов.
	Итого	288	30	257	

Содержание учебного плана

№	Название темы	Содержание программы
1	Вводное занятие	Теория. – Правила поведения в спортзале; – медицинский контроль; – противопожарная безопасность, ТБ
2	Общая и специальная физическая подготовка	Теория Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой. Практика <i>Строевые упражнения:</i> – ходьба в движении; – повороты на месте <i>Общеразвивающие упражнения:</i> – различные комплексы ОРУ; – упражнения для развития двигательных качеств <i>Игры и игровые упражнения:</i> – подвижные игры; – эстафеты; – упражнения из других видов спорта <i>Упражнения для рук и плечевого пояса:</i> поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др. <i>Упражнения для шеи и туловища:</i> наклоны и круговые движения головой в различных

		направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером. <i>Упражнения для ног:</i> сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). <i>Упражнения для мышц бедра:</i> лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд. <i>Упражнения для развития быстроты:</i> – ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; – бег с ускорениями; – эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.
3	Специальная физическая подготовка (техническая)	Практика <i>Упражнения в равновесии:</i> – заднее; – переднее; – боковое <i>Волнообразные движения:</i> – боковая волна; – боковой взмах; – волна туловищем <i>Вращения:</i> – одноименные повороты от 110° до 540°; – разноименные повороты от 180° до 360° <i>Упражнения для развития амплитуды и гибкости:</i> Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений –сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед,

		назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. <i>Упражнения на формирование осанки:</i> Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); прыжки толчком с поворотом на 180 – 360 градусов(сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми). <i>Упражнения для развития координации движений:</i>Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). <i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</i> Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.
4	Базовые технические упражнения	Практика Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Упражнения для правильной постановки рук и ног. Маховые, круговые, пружинящие движения. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения.
5	Специальные технические упражнения	Практика Виды шагов: мягкий, высокий, пружинящий, галоп, перекатный, вальса, острый. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинный. Подскоки и прыжки: с двух ног с места, с двух ног после наскока. Подскоки и прыжки: толчком одной с места, толчком одной с ходу, подбивной. Волны: волны руками, полная волна, боковая волна, целостный взмах. Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 540 градусов.
6	Танцевальные упражнения	Теория Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере. Сочетание вальсовых и простых прыжков. Задания на изменение темпа. Музыкальные задания в

		форме игры. Воспроизведение характера музыки через движение. Практика – Вальсовый шаг поворотом; – вальс в парах; – элементы русского танца; – элементы современного танца. Танцы на любимые мелодии.
7	Акробатика	Практика – Стойка на локтях, руках; – Колесо на локтях; – Переворот вперед, назад, на колени, на мост.
8	Упражнения без предметов	Теория Развитие координации, быстроты, формирование правильной осанки. Ходьба и бег. Виды ходьбы. Виды бега. Равновесие. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Повороты. Виды прыжков. Практика Равновесия: у опоры, на середине зала. Повороты: у опоры (лицом, боком), затем на середине зала. четыре характерные фазы: подготовительная, фаза разгона, фаза поворота, завершающая. Повороты: на месте, с продвижением по диагонали, дуге, кругу. Более сложные повороты на одной ноге. Поворот вперед. Прыжки. Простейшие из них – подскоки, для которых характерны малая высота и небольшая амплитуда движений.
9	Упражнения с предметами	Практика <i>Упражнения с мячом:</i> – махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами; – отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела; – броски и ловли двумя руками, одной рукой; – перекаты по полу, туловищу, рукам. <i>Упражнения со скакалкой:</i> – махи скакалки, качания, круги одной рукой и двумя руками, скакалка сложена вдвое; – вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад; – броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые. <i>Упражнения с обручем:</i> – способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях;

		– вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища; – перекаты по полу в различных направлениях; – вертушки однократные и многократные; – передачи обруча из руки в руку; – броски в горизонтальной и вертикальной плоскости, боковой и лицевой. <i>Упражнения с лентой:</i> – махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; – змейки, спирали, передачи, броски и ловли. <i>Упражнения с булавами:</i> – малые вращения, большие; – мельницы; – переброски, броски.
10	Хореография	<i>Позиция ног</i> Теория Движения перехода от одной позиции к другой должны выполняться точно, с необходимым мышечным напряжением. Давать упражнения в основном из 1-й, 2-й и 3-й позиций. Практика 1-я позиция: пятки вместе, носки в стороны (ступни развернуты под углом 180°), тяжесть тела равномерно распределена по всей стопе, живот и таз подтянуты, плечи слегка опущены. 2-я позиция: то же, что 1-я позиция, но между пятками расстояние, равное одной ступне. 3-я позиция: пятка передней ноги плотно прижата к середине ступни задней ноги, носки развернуты. 4-я позиция: ступни развернуты горизонтально, пятка передней ноги точно на уровне носка задней ноги, расстояние между ступнями равно одной ступне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. 5-я позиция: то же, что 4-я позиция, но пальцы передней ноги плотно прилегают к пятке задней ноги, и наоборот. <i>Позиция рук</i> Теория Добиваться мягкой округлой линии рук и минимального мышечного напряжения (движения рук осваиваются труднее, так как требуют тонкой координации); необходим постоянный самоконтроль за плавностью и выразительностью движений рук при смене позиций, следить за осанкой, движениями головы, направлением взгляда. Практика Подготовительная: руки внизу, слегка скруглены (венцом), ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев «смотрят» друг на друга на расстоянии 10–

		15 см, плечи слегка развернуты. 1-я позиция: руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу. 2-я позиция: руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед-внутрь. 3-я позиция: руки вперед-вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены.
11	Музыкально-ритмическая подготовка	Теория Запись на магнитофон музыкальных отрывков для разучивания различных комбинаций, с предметами и без предметов. Запись музыкального отрывка целиком для исполнения всей комбинации. Отдельные звуки имеют ударения, т.е. звучат более громко и отчетливо. Практика Подбор для ходьбы и бега музыкального материала двух- и четырехдольного размера: марш, песня, полька.
12	Психологическая подготовка	Теория. Базовая психологическая подготовка. Психологическая подготовка к тренировкам. Психологическая подготовка к соревнованиям. Послесоревновательная психологическая подготовка. Мотивация для успешного выступления. Практика. Постановка задач на ближайшее и отдаленное будущее. Техника «Визуализация» Техника «Позитивная самореклама» Дыхательные упражнения
13	Восстановительные мероприятия	Применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. Профилактика травм. Реабилитация – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболевания, травм. Лучшие действенные и доступные физические средства восстановления (различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры). Самомассаж. Сбалансированное питание. Питание перед соревнованиями. Закаливание. Режим дня.
14	Показательные выступления	Практика Участие в массовых мероприятиях, концертных программах, соревнованиях. Показательные выступления для родителей.
15	Итоговое занятие	Подведение итогов. Контрольное итоговое тестирование и диагностика.

Примечание: Количество учебных часов тем занятий носит рекомендательный характер с учетом возрастных особенностей обучающихся. Но в обязательном порядке должно быть обеспечено общее количество учебных часов в год.

Диагностика освоения обучающимися на продвинутом уровне

Показатели	Критерии	Уровень освоения	Количество баллов	Формы проведения
1. Теоретическая подготовка обучающегося	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	низкий средний высокий	0-4 5-7 8-10	Контрольные задания
2. Практическая подготовка обучающегося	Соответствие практическим навыкам программы	Низкий средний высокий	До 40% 40-60% свыше 60%	Сдача нормативов, соревнования

Практические нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3»-расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата
	Поперечный шпагат	«5»– сед, ноги точно в стороны; «4»– с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»–расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
Силовые способности: сила мышц брюшного	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.

пресса	с	«5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе, руки вверх» - 10 наклонов назад за 10 с	«5» – до касания руками ног, стопы вместе; «4» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; «2» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	«5» – 36-37 раз; «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза
Координационные способности: статическое равновесие	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	«5»-сохранение равновесия 8 с; «4»-сохранение равновесия 7 с; «3»-сохранение равновесия 6 с; «2»- сохранение равновесия 5 с; «1»- сохранение равновесия 4с
Координационные способности «динамическое равновесие»	Переворот вперед с правой и левой ноги	«5»–демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4»–недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3»–отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2»– недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1»–амплитуда всего движения менее 135°
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	«5»–перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4»–вспомогательные движения руками или телом, без потери

		равновесия; «3»–перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2»–завершение переката на плече противоположной руки; «1»–завершение переката на спине
	В стойке на носках в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	«5»– 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4»–5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3»–5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2»–4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1»– 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл: 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 - выше среднего

3,9 – 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

Календарный учебный график программы. (Приложение)

Годовой график распределения учебных часов по уровням. (Приложение)

Оценочные материалы. (Приложение)

Условия реализации программы:

Санитарно-гигиенические требования и материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в хорошо проветриваемом просторном и освещенном помещении.

Так же для занятий необходимы:

1. Ковровое покрытие;
2. Мячи гимнастический;

3. Веревоочные скакалки;
4. Обручи гимнастические;
5. Булавы гимнастические;
6. Палочки с ленточкой;
7. Шведская стенка;
8. Музыкальный центр;
9. Диски с музыкой;
10. Шведская стенка;
11. Скамейка гимнастическая;
12. Секундомер.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности.

Формы проведения образовательной деятельности:

№	Формы занятий	Задачи занятий	Особенности построения занятия
1	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений
2	Смешанного характера	Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков
3	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
4	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости
5	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения	Построено на основе разнообразных движений
6	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики
7	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в	Участвуют воспитатели. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной

		основных видах движений и в развитии физических качеств	подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований
8	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях	Обучение приемам расслабления, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки
9	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт	Личное и командное первенство

Система мониторинга

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по гимнастике путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков упражнений в разных возрастных группах.

Методические рекомендации по структуре занятий по гимнастике:

Занятие состоит из трех частей:

1. Водная часть разминка (5 -10 минут)

Построение, сообщение задач, разминка в ходьбе, у гимнастической стенки.

Цель – подготовить ребенка к занятию.

1. Упражнения по «кругу»: спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2. Формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);

3. Танцевальные шаги, соединения и комбинации;

4. Общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);

5. Хореографические упражнения;

6. Специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

7. Упражнения в равновесии;

8. Соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов;

9. Прыжки.

2. Основная часть (20 - 25 минут, в зависимости от возраста)

Упражнения: акробатические, с предметами, на растяжку и гибкость, вольные.

Цель – обучение различным упражнениям художественной гимнастике.

1. Изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом;

2. Музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

3. Заключительная часть (2 -5 минут, в зависимости от длительности обучения)

1. Общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.);

2. Самостоятельная двигательная активность детей, игры, подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы.

Теоретическая подготовка

Знания о физической культуре

Физическая культура и её базовая составляющая – гимнастика. Понятие «физическая культура».

Гимнастика – базовая составляющая физической культуры. Гимнастика как основа физической культуры человека. Олимпийские виды спорта.

Распорядок дня. Личная гигиена.

Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой.

Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.

История развития и современное состояние художественной гимнастики.

Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Виды современной гимнастики.

Гимнастические упражнения (с предметами и без предметов).

Гимнастическая ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастических разминок. Основные способы удержания и передачи гимнастических предметов. Работа с предметами как средство развития моторики.

Танцевальные движения. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку.

Классификация упражнений

В зависимости от степени трудности средства художественной гимнастики условно подразделяются на два вида: подготовительные и основные упражнения.

К первой группе относятся:

- разновидности ходьбы, бега, подскоков;
- движения с расслаблением;
- ОРУ;
- элементы танцев.

Во вторую группу движений (основных) входят те виды, освоение которых связано с формированием двигательного навыка и требует определенного уровня развития физических качеств.

К ним относятся:

- упражнения без предмета (волны, взмахи, равновесия, повороты, прыжки);
- упражнения с предметами (лента, обруч, булавы, скакалки);
- соединения и комбинации упражнений без предмета и с предметами (индивидуальные, групповые, произвольные).

Подготовительные упражнения.

Разновидности ходьбы и бега, подскоки. Применение данных упражнений способствует развитию силы мышц ног, воспитанию выносливости, формированию правильной осанки. Наиболее часто используются следующие виды ходьбы: ходьба на полупальцах, на пятках, в полуприседе, острый шаг (выполняется перекатом с носка на всю стопу), пружинный шаг (выполняется с резким подъемом на полупальцы после небольшого приседа), высокий шаг

(высоко поднимая колени), выпадами. Бег отличается наличием фазы полета. Многие разновидности бега являются аналогами шагов и сохраняют соответствующие терминологические определения. Например, острый бег, пружинный бег, высокий бег. Среди разновидностей бега часто применяются бег на носках с продвижением вперед, назад, на месте, с поворотами, бег со сменой ног впереди, сгибая ноги назад.

ОРУ

Данная группа движений в занятиях художественной гимнастикой приобретает специфическую особенность, а именно: слитность, округлость, волнообразность, пружинность, целостность. Например, махи руками выполняются плавными движениями, руки при этом сохраняют округлость. Наклоны туловища сочетаются с «отставанием» от движения головы, рук, т.е. выполняются «стеканием». Резкие махи ногами, наклоны туловища часто выполняются пружинными движениями. Многие ОРУ выполняются в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа на животе, в стойке на коленях, в седах. Помимо упражнений динамического характера в художественной гимнастике применяются и статические: наклоны в седе, лежа на спине, ноги за голову и др.

Элементы танцев.

В художественной гимнастике широко используются элементы классического танца. К ним относятся следующие простейшие движения: полуприседы, приседы, выставление ноги на носок, малые махи, резкие сгибания, плавные сгибания с полуприседом на опорной ноге, круговые движения ног по полу, по воздуху, махи, поднятие ног и др. Упражнения выполняются у опоры: лицом к опоре, держась обеими руками, боком, держась одной рукой (левой, затем правой), а также на середине зала. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги галопа в сторону, вперёд; полька, шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы танцевальных движений: «Ковырялочка», «Приподания», чередование шагов на полупальцах, на пятках; хореографический бег на высоких полупальцах.

Характеристика действий без предметов и методика обучения им на занятиях по художественной гимнастике

Упражнения без предметов.

Волны и взмахи. В волнах и взмахах проявляется способность занимающихся к слитности движения, смене напряжений и расслаблений мышечного аппарата. Более сложными движениями являются взмахи. Взмах включает в себя две фазы действий. Первая фаза — ускорение движений свободных звеньев тела. Вторая фаза — движение маховых звеньев по инерции. Взмахи могут выполняться руками, туловищем, всем телом (целостный взмах).

Последовательность разучивания.

1. В упоре на коленях прогнуться в поясничном отделе позвоночника, затем скруглить спину.

2. Из седа на пятках «проползание» вперед в упор лежа на бедрах.

3. Волна туловищем в седе на пятках, руки за спиной.

4. То же, что упр. 3, но поднимаясь в стойку на коленях.

5. Из о.с. лицом к опоре оттянуться от опоры и выполнить волну вперед.

6. То же, что упр. 5, но из круглого приседа на полу пальцах.

7. И. п. — боком к опоре, круглый полу присед, правая (левая) впереди на носке, рука вперед-кверху. Волна вперед, тяжесть тела передается с опорной ноги на свободную, рука опускается до положения назад-книзу.

8. Основные формы волн вперед: из круглого полу приседа на двух ногах, из круглого полу приседа на одной, другая впереди на носке (исполняется на середине зала).

9. Обратная волна: лицом к опоре, боком к опоре, на середине зала.

10. Боковая волна: лицом к опоре с передачей тяжести с одной ноги на другую, лицом к опоре на двух ногах, боком к опоре в стойке на двух ногах, на середине зала.

11. Взмахи, как более сложная форма движений, изучаются после освоения волн, в той же методической последовательности.

Равновесия

Наиболее просты в исполнении равновесия на двух ногах. Значительно сложнее равновесия на одной ноге, требующие специальной тренировки.

Исходной базой для изучения равновесий на одной ноге являются:

1. Достаточная гибкость в суставах, особенно в тазобедренном

2. Оптимальный уровень развития силы мышц ног и туловища.

3. Умение точно выполнять равновесия на двух ногах: на всей стопе с различными положениями рук, на полу пальцах и пр.

4. Владение основными движениями классического танца у опоры и на середине зала (полу приседы, приседы, выставление ноги на носок и др.).

Повороты

Наиболее распространены повороты на двух ногах: приставлением, переступанием, скрестные, которые выполняются на месте, с продвижением по диагонали, дуге. Технически значительно сложнее повороты на одной ноге. Освоение поворотов на двух ногах не представляет большой сложности. Выполнение поворотов на одной ноге требует от занимающихся хорошей координации движений, точности действий, уверенной ориентировки в пространстве. Исходной базой для освоения поворотов являются: умение выполнять равновесия на двух ногах, вертикальные равновесия на одной, повороты на двух ногах.

Последовательность разучивания.

- Имитация работы рук в стойке на двух ногах, на одной, с подъемом на полу пальцы.
- Лицом к опоре из стойки ноги врозь поворот на одной ноге на 360°, то же из выпада.
- Боком к опоре поворот на 180°, затем на 360°.
- На середине зала повороты на 180°, затем на 360° и более.

Прыжки

Прыжки в художественной гимнастике являются эффективным средством развития силы, выносливости, координации движений. Прыжки содержат в себе общие структурнотехнические действия, позволяющие выделить несколько характерных стадий: первая — подготовительная (разбег, наскок с замахом, амортизация), вторая — основная (отталкивание и отрыв от опоры), третья — стадия реализации (принятие и фиксация позы), четвертая — завершающая стадия (изготовка к приземлению), амортизация и переход к последующим действиям.

Последовательность разучивания.

Обучению прыжкам предшествует освоение элементов классического танца, разновидностей ходьбы, бега, подскоков, ОРУ. Следующий этап — освоение базовых элементов: прыжков на двух, со сменой ног, на одной ноге. Лишь после создания «прыжковой» базы приступают к изучению различного рода прыжков, методика обучения которых зависит от технической особенности каждого.

Характеристика действий с предметами и методика обучения им на занятиях по художественной гимнастике

Упражнения с гимнастическими предметами

Выполнение упражнений с предметами придает большую эмоциональность и насыщенность занятиям. Они позволяют развивать подвижность лучезапястного, локтевого, плечевого суставов, развивать силу мелких групп мышц плечевого пояса, совершенствовать координацию движений. Наиболее характерными структурными движениями являются броски, махи, круги и каты. При выполнении упражнений в парах, тройках, в групповых комбинациях помимо приведенных движений возможны передачи, переброски, перекаты предмета друг другу. Для упражнений с мячом характерна мягкость движений, округлость форм, слитность и плавность перехода от одного движения к другому. В упражнении с мячом исключается жесткий захват предмета, поэтому все приемы мяча сопровождаются выраженной фазой амортизации, пальцы кисти, удерживающей мяч, при этом сомкнуты. При выполнении бросков обращается внимание на согласованную

работу ног и активное маховое движение рукой. Ловля осуществляется с ярко обозначенной фазой амортизации, выражающейся в полу приседе и проводке рукой по направлению падения мяча.

Упражнения со скакалкой

Упражнения со скакалкой способствуют развитию скоростно-силовых качеств, выносливости. Скакалка — мягкий предмет, что определяет специфику работы с ней. Возможно применение веревочной скакалки, что позволяет выполнять броски, различного рода переводы. Необходимый размер скакалки определяется следующим образом: в стойке ноги врозь скакалка натягивается до подмышечных впадин. Наиболее характерными движениями со скакалкой являются прыжки через нее. Вращение скакалки осуществляется кистями рук при относительно жесткой фиксации в локтевых суставах. Для снижения скорости вращения скакалки при прыжках с промежуточным подскоком, при выполнении прыжков через сложенную вдвое, втрое скакалку радиус вращения увеличивается за счет включения в работу плечевых суставов.

Упражнения с обручем

Универсальность обруча позволяет расширять учебный материал практически беспредельно. С ним легко увеличивать количество новых упражнений для любого контингента занимающихся. Форма и материал обруча заставляют занимающихся быстро и решительно действовать, умело реагировать на неожиданное изменение полета обруча. Упражнения с обручем увеличивают силу рук, особенно пальцев и кистей. Они эффективно влияют на формирование правильной осанки у занимающихся, развивают точность движений.

Обруч может быть изготовлен из пластмассы или из дерева. В международных правилах соревнований по художественной гимнастике зафиксированы следующие размеры обруча: диаметр 80—90 см, толщина 0,8—1,2 см. Размеры обруча должны соответствовать росту занимающихся и позволять свободно выполнять любые элементы.

Обучению упражнениям с обручем должно предшествовать ознакомление занимающихся с различными положениями обруча в пространстве, способами держания и захвата обруча.

Основными способами держания обруча являются хваты сверху и снизу.

Этими способами можно держать обруч за верхний, нижний и боковые края одной или двумя руками независимо от того, находится ли обруч в пространстве вертикально или горизонтально. Обратный хват (ладонью назад или вверх) используется при выполнении сложных элементов. Соединения различных хватов и обилие перехватов делают упражнения с обручем разнообразными. Привычка гимнасток точно сохранять основные положения обруча обеспечивает и в дальнейшем, в более длинных и сложных соединениях, правильное движение предмета.

При первоначальном обучении перехваты следует показывать медленно, требовать от занимающихся точного сохранения плоскости обруча. Сопровождающими движениями являются махи и пружинные движения ног. Они помогают уменьшать излишнее напряжение при дежании предмета, воспитывают умение непрерывно и слитно выполнять отдельные элементы и сохранять правильный ритм движений. При правильном выполнении упражнений обруч держат свободно, перехваты и ловля не задерживают движение обруча, работа туловища сливается органически с движением предмета.

При выполнении упражнений с обручем встречаются следующие технические недостатки: неточное положение обруча в плоскости, остановка обруча при перехватах и ловле, касание обручем тела или пола, падение обруча, недостаточная работа левой рукой, общее недостаточно ловкое обращение с предметом.

По технике движения предмета упражнения с обручем делятся на повороты, махи, круги, «восьмерки», перекаты, вращения, прыжки в обруч и через него, броски и ловля. Сложными являются те же элементы при выполнении их двумя обручами.

Упражнения с лентой

Считается, что начинать обучение упражнениям с лентой следует со способа хвата палочки. Обучение упражнениям с лентой стоит начинать с махов и кругов в трех основных плоскостях. При этом важно добиваться равномерности, непрерывности, точности плоскости и рисунка. Лента должна летать «упруго» и бесшумно.

Все упражнения разучиваются как правой, так и левой рукой, в одинаковом объеме, рекомендуется начинать одной рукой, другая рука опущена вниз или находится на поясе. Затем то же движение выполняется другой рукой. Обучать упражнениям с лентой в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, фактура предметов должны соответствовать возможностям занимающихся, направленное варьирование веса и размеров предметов позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества (Степанова И.А., Карпенко Л.А., 2003). Передача ленты выполняется вначале медленно, затем постепенно ускоряется. Сохранить рисунок полета легче при перехватах ленты в крайних точках маха или круга; в дальнейшем выполнять перехват в различные моменты движения (Боброва Г.А., 1986).

После освоения техники основных упражнений следует научиться выполнять их в различных темпах - от очень медленного (граничащего с падением) до очень быстрого.

Упражнения с булавами

Обучение упражнениям с булавами следует начинать со способов держания и ношения. Булаву нужно держать за шейку у самой головки между большим пальцем и основанием указательного. Остальные пальцы при больших и некоторых средних кругах, а также при исходных и прочих статических положениях обхватывают головку, а указательный поддерживает булаву, регулируя скорость и направление ее движения. При изучении техники держания нужно взять булаву в левую руку за корпус шейкой вверх, поднять правую руку ладонью вверх, взять булаву за шейку (между большим пальцем и ладонью) и перевернуть корпусом вверх, поставить корпус в углубление между рукой и туловищем и согнуть пальцы, поддерживая ими булаву снизу. Это конечное положение называется основным, и его принимают при ходьбе, при построении и по команде «Смирно». При построении и размыкании группы для выполнения упражнений с булавами интервал должен быть не менее расстояния вытянутых с булавами в сторону рук, дистанция же – три шага.

Обучая отдельным махам и кругам, целесообразнее сначала исполнять движения одной рукой, а потом уже двумя руками. Усвоив способы держания, выносы булав и основные махи хотя бы в одной из плоскостей (лицевой или боковой), необходимо сразу же сочетать их с движениями ног, различными стойками, шагами, движениями туловища.

Путь обучения должен быть таким:

- изучение нового элемента (круга или маха) одной рукой;
- соединение этого элемента с другими, ранее известными, в простейших вариантах, исполняя его одной рукой;
- исполнение круга двумя руками;
- исполнение нового элемента двумя руками в простейшем соединении с известными ранее элементами;
- исполнение элемента двумя руками в соединении с движениями туловища, передвижениями, прыжками;
- исполнение соединения в комбинации.

Все движения исполнять в обе стороны. К комбинированию движений следует приступить сразу же после усвоения техники первого круга. Совмещать с движениями ног и туловища можно только хорошо усвоенные движения с булавами.

На каждом занятии нужно повторять упражнения, усвоенные ранее. Повторяемые элементы следует включать в комбинации вместе с изучаемыми. При изучении новой комбинации надо повторить отдельно все входящие в нее элементы.

При исполнении упражнений с булавами необходимо наблюдать:

- за точностью конечных положений, из которых начинается движение в противоположном направлении; за точностью положения рук и положения булав по отношению к рукам;

- за полным сгибанием рук при средних кругах и полным выпрямлением при малых и больших; не требовать во время больших махов и кругов в лицевой плоскости и при скрещении рук перед телом полного выпрямления рук в локтях, так как незначительное сгибание локтей здесь необходимо;
- за доведением каждого элемента до конца так, чтобы конечное положение совпадало с исходным, обращая особое внимание на выпрямление рук после средних кругов, что обеспечивает чистоту выполнения последующего элемента и сохранение нужного направления.

Изучение кругов двумя руками следует начинать с параллельных кругов.

Акробатика.

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей.

Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Большинство из них являются основным содержанием вольных упражнений вольной гимнастики.

Акробатические упражнения представляют собой преимущественно движение с переворачиванием через голову.

Акробатические упражнения делятся в основном на три группы:

Первая группа: Акробатические прыжки – перекаты, перевороты, сальто.

Вторая группа: Балансирование – стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках, а также стойка на одной руке.

Третья группа: Бросковые движения – подбрасывание и ловля партнера.

Группировки

Согласно специальной терминологии, под группировкой подразумевается согнутое положение тела при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени. Для создания более детального представления группировки можно добавить, что при ее исполнении спина должна быть округленной, руками захватывать за середину голени, голова удерживается на груди, колени несколько разведены. Все вышеуказанное в группировке используется учащимися как подводящее упражнение для освоения перекатов, кувырков и сальто.

Группировка: лежа на спине, сидя и приседе.

Практически группировку можно осваивать в различных положениях туловища. Однако наиболее типичными из них являются: группировка, лежа на спине, сидя и в приседе. Важнейшим требованием при освоении и группировки является быстрое выполнение задуманных действий. Например: из положения стойки, руки вверх, быстро присесть, сгруппироваться; из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро сгруппироваться до касания затылком пола –

держат; из положения руки на спине, руки вверх, подавая плечи вперед – сесть, сгруппироваться.

Перекаты

Вращательное движение тела с обязательным последовательным касанием опоры называется перекатом. При перекате не допускаются переворачивания через голову. Несмотря на вспомогательный характер упражнения, перекат является самостоятельным упражнением и выступает в качестве эффективного средства подготовки начинающих акробатов. Иногда перекат может исполнять роль связующего звена между двумя основными элементами, но в основном, используется как подводящее упражнение для обучения кувырка.

Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись.

Для освоения переката назад рекомендуются следующие учебные задания:

- Из основной стойки принять группировку в приседе и перекатиться назад до касания затылком пола. Не теряя группировки, активным перекатным движением вперед возвратиться в исходное положение.
- Из основной стойки выполнить наклон вперед согнувшись, руки назад – к низу. Опираясь ладонями о пол, не сгибая ног, мягко опуститься до положения седа, согнувшись захватом руками под коленями и перекатиться назад до касания носками пола за головой. Обратным перекатным движением, не раскрываясь вернуться в сед.
- Из основной стойки наклониться вперед до положения согнувшись, руки назад – к низу. Падая назад и опираясь руками на пол лечь на спину. Не задерживаясь, продолжить перекат назад, одновременно поднимая прямые ноги вверх, по возможности не сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая прогнутое положение, приблизиться к вертикали, а затем мягко опустить ноги до касания носками пола. Далее активным движением ног вверх разогнуться и, не опуская таза, перекатиться вперед, последовательно касаясь, пола спиной, таза и ногами. Поднимая туловище и приближая его к ногам принять положение согнувшись повыше, с опорой на пятки и руками о пол сзади. Затем мягко опуститься в сед.

Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись.

- Из положения в приседе в группировке вывести тело из равновесия влево. Последовательно касаясь, пола предплечьем и плечом левой руки. Продолжая перекат на правый бок и опираясь руками о пол принять исходное положение.
- Перекат, в сторону согнувшись (или крутой перекат) выполняется из седа (ноги вместе или ноги врозь) с захватом руками под коленями. Усилиям рук максимально прижаться, наклоняя туловище к левой ноге. Поднимая правую, лечь на левый бок, продолжая перекат через спину, затем через правый бок и прийти в исходное положение.
- Перекат, в сторону прогнувшись, выполняется из положения, лежа на спине или животе, руки вверх внизу или к груди.

Упражнения 1,2,3, можно выполнять из различных исходных положений в левую и правую стороны по 5 – 6 перекатов в каждом из подходов.

Перекат вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Перекат вперед выполняется из различных и.п. например:

1. Из стойки на лопатках, группируясь, перекат вперед, в присед;
2. Из положения, лежа на лопатках с касанием носками пола за головой, перекат вперед, согнувшись в сед;

3. Из стойки на коленях. Этот вид переката является наиболее трудным, поэтому для его выполнения требуется соответствующая предварительная подготовка. Прогибаясь к поясничной части и подавая тело вперед, перекатиться по передней поверхности ног и туловища. Удерживая прогнутое положение туловищ и упираясь руками о пол, ноги поднять максимально выше. Перекатным движением назад принять положение упора лежа на бедрах.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку на одном колене, одной рукой поддерживать под бедро, другой - под плечо.

Вращательное движение тела с обязательным переворачиванием через голову называется кувырком. Характерной особенностью кувырков является последовательное касание опоры различными звеньями тела. Совершенное владение техникой выполнения кувырков имеет большое значение для успешного изучения акробатических прыжков типа сальто.

1. Кувырок назад:

а) в группировке,

б) согнувшись,

в) кувырок назад в группировке.

В упоре присев, подать плечи вперед, опираясь руками о пол несколько вперед. Активно оттолкнувшись руками, выполнить перекат назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки, опираясь руками о пол за головой, незначительно разгибаясь в тазобедренных и коленных суставах, перевернуться через голову, перейти в упор присев.

2. Кувырок назад согнувшись

Из основной стойки наклониться вперед и сесть с прямыми ногами, опираясь руками о пол. Продолжая перекачивание через спину назад, опустить прямые ноги за голову ближе к рукам. Отталкиваясь руками и передавая тяжесть тела на ноги, выйти в основную стойку.

Страхование и помощь

Стоя с боку на одном колене, в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо.

Последовательность обучения.

- Из упора присев, выпрямляя ноги, - упор стоя согнувшись.
- В упоре присев покачивание телом вперед и назад.

- В упоре, согнувшись, покачивание телом вперед и назад.
- Из упора присев, выпрямляя ноги, прыгнуть вперед на согнутые руки. Оттолкнуться руками и вернуться в исходное положение.
- В упоре стоя, согнувшись, руки несколько назад. Сгибание и разгибание рук.
- Из упора стоя, согнувшись, прыгнуть вперед на согнутые руки. Переставляя руки вернуться в исходное положение. Ноги не сгибать.
- Стоя, согнувшись с захватом руками за голени, притягивание туловища к ногам.
- Из положения, лежа на спине, поднимая ноги, сгибаясь, перекат через спину на лопатки, касаясь, пола носками за головой.
- Лежа на лопатках, ноги внизу за головой, поднимание и опускание ног. Встречные движения ног.
- Из упора лежа силой, подавая тело вперед и переводя голову на грудь, медленно опустится на шею. Разгибая руки вернуться в исходное положение.
- То же, но вернуться в упор, стоя согнувшись.
- Из положения, лежа на лопатках. Ноги внизу за головой, руки опираются о пол у головы. Силой, разгибаясь, кувырок назад в упор присев с помощью партнера. То же, но в упор, стоя согнувшись. Кувырок, назад согнувшись из положения, лежа на спине на возвышении 2–3 матов.
- Из основной стойки, наклоном вперед сесть с прямыми ногами. Далее выполнить кувырок, назад согнувшись и прийти в основную стойку. Упражнение выполнять на возвышении из 2–3 матов. То же, но на ровной площадке с помощью и без помощи.

Кувырок, назад согнувшись через плечо

Обычно выполняется из седа, ноги вместе. Перекатом, назад согнувшись развести руки в стороны. В момент касания лопатками пола активно разогнуться, направляя ноги вверх. Одновременно с разгибанием повернуть голову в сторону и опереться согнутой рукой у головы. Продолжая перекат через грудь, опереться другой прямой рукой и медленно перекатиться через живот на бедра. Выпрямить руки, поднять голову, сохраняя прогнутое положение туловища.

Последовательность обучения

- В стойке на лопатках опускание и поднимание ног.
- Стойка на плече, одна рука согнутая и опирается о пол у головы, другая рука прямая и опирается о пол немного впереди.
- То же, но перекат в упор, лежа на бедрах с помощью.
- То же, но самостоятельно.
- Выполнить упражнения в целом с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь

Стоять сбоку, поддерживая за голени по ходу движения.

Кувырок назад через плечо в упор, стоя на одном колене.

Из положения, сидя, быстрым перекатом назад лечь на спину, сгибаясь в тазобедренных суставах, ноги прямые. Разгибаясь, продолжить перекаты через лопатки. Наклонив голову в сторону и опираясь рукой у головы, выполнить кувырок через плечо. Опуская одну ногу накатено, выпрямить руки, активно понимая ногу назад – разогнуться.

Последовательность обучения

- Стоя на одном колене, руки на полу, движения свободной ногой – назад – прогнуться.
- В упоре на коленях поочередное разгибание ног назад повыше.
- В стойке на лопатках поочередное касание ногами пола за головой.
- Тоже, но двумя ногами.
- В стойке на лопатках поочередные наклоны головы в стороны.
- Проводка кувырка назад через плечо с помощью со упражняющегося.
- Со стойки на лопатках опускание ног вниз – назад с последующим кувырком назад через плечо.

Упражнение выполняется, сидя с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Завершая перекат, назад согнувшись на спину, опереться руками о пол за плечами и быстро разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вверх. Одновременно разгибая руки выйти в стойку на руках и зафиксировать ее. Многие гимнасты выполняют данное упражнение через прямые руки. В этом случае опора производится всей внешней поверхностью рук, пальцы при этом направлены внутрь.

Последовательность обучения

- Серия фиксированных стоек на руках.
- Многократные сгибания и разгибания туловища в стойке на лопатках, опираясь прямыми руками о пол за головой.
- Из стойки на лопатках, руки прямые за головой, предварительно согнувшись, в темпе разогнуться и выйти в стойку на руках с помощью.
- Из основной стойки наклоном вперед сед с прямыми ногами и кувырок назад в в стойку через прямые руки с помощью.
- Тоже, но самостоятельно.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, оказать помощь хватом двумя руками за голеностопные суставы при выходе в стойку.

Кувырок вперед.

- Кувырок вперед в группировке. Из упора присев, разгибая ноги и переставляя руки вперед, опереться на них. Медленно сгибая руки. Опустить голову на грудь и оттолкнуться ногами. Перекатываясь на спину, сгруппироваться. Продолжая поступательное движение тела вперед, оттолкнутся руками, передать тяжесть тела на ноги и принять упор присев.

•Кувырок вперед согнувшись. Из основной стойки наклониться вперед. Подавая тело вперед, опереться руками о пол. Наклоняя голову вниз, медленно сгибать руки до касания затылочной частью, мягко опуститься на спину. Равномерно не разгибаясь, перекатиться вперед и принять положение седа. Кувырки 1 и 2 могут выполняться из различных исходных положений в различные конечные положения. Их надо выполнять быстро, четко придерживаясь одного направления. Весьма важным моментом при выполнении кувырка является завершающее действие акробата. С целью совершенствования координации движений и развития физических качеств рекомендуется кувырок заканчивать мощным темпом выпрыгиванием вверх. Последнее имеет существенное значение для творчества и поиска оригинальных связок кувырка, с какими либо сложными элементами.

•Кувырок вперед длинный с прыжка. Рассматриваемый кувырок является разновидностью описанного выше кувырка а) и б). Его характерной особенностью является фаза полета после толчка ногами до касания опоры руками. Кувырок выполняется с небольшого наклона туловища вперед, незначительного сгибания ног в коленях, руки сзади. Махом руками вперед – вверх и энергичным толчком ногами, выполнить кувырок с небольшой фазой полета перед опорой руками. По мере освоения кувырка рекомендуется совершать его через невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше вперед.

•Кувырок вперед из стойки на голове и руках. Усилим рук на опору, приподняться, наклонить голову на грудь, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая ноги повыше, медленно перекатиться на лопатки, затем быстро сгруппироваться и продолжить перекат вперед до упора присев. На первом этапе обучения упражнение выполняется с помощью. Вместо стойки на лопатках можно выполнять «мост», а вместо кувырка вперед – кувырок вперед на шпагат. Партнер, который стоит сбоку и удерживает двумя руками упражняющегося за голеностопные суставы, при переходе на лопатки.

Стойки

Под стойками подразумевается вертикальное положение туловища в упоре ногами вверх. Они относятся к виду ограниченного устойчивого равновесия. В зависимости от контактной площади опоры стойки подразделяются к различным категориям трудности. Например, стойки могут выполняться в упоре на лопатках, на плечах, на предплечьях, на голове, на руках и др. Стойки наиболее ярко подчеркивают специфику акробатику, как вида спорта и широко используются как основные рабочие положения.

1. Стойка на лопатках

Стойка, при которой опора производится лопатками, шеей, затылком и локтями, считается основным вариантом стойки на лопатках. К тому же стойка при этом поддерживается кистями под поясницу, большими пальцами снаружи.

Обычно стойка выполняется из положения, лежа на спине перекатом назад с подниманием прямых или согнутых ног.

Страховка и помощь.

Стоять сбоку, поддерживая под бедро и голень. Последовательность обучения: – прежде чем приступить к изучению стойки на лопатках, необходимо у занимающихся развить всю группу мышц, которая принимает участие в ее выполнении. Требуется повысить уровень силы мышц спины, поясничной части, пресса, укрепить мышцы шеи. Для этого используются упражнения общеразвивающего характера типа наклонов, поворотов и вращений, сгибаний – разгибаний туловища с предметом и без предмета, с отягощениями и без отягощений, с использованием резиновых амортизаторов, экспандеров и различного вида тренажеров.

В уроке успешно применяется метод локального воздействия на какую-либо определенную группу мышц, методы повторных и динамических усилий и др.

Специальные упражнения желательно выполнять в положении характерном для стойки, например:

- Лежа на спине поднимание и опускание ног; Встречное движение ног.
- В висе согнувшись спиной к гимнастической стенке, поднимание и опускание ног; встречное движение ног.
- Из вися согнувшись сзади на низкой перекладине переход в вис прогнувшись сзади и возвращение в исходное положение.
- Из вися согнувшись на низких кольцах переход в вис прогнувшись и возвращение в исходное положение.
- Из вися согнувшись поперек внутри брусьев переход в вис прогнувшись и возвращение в исходное положение и т.д.

При выполнении указанных упражнений целесообразно применять различные режимы работы мышц: динамический и его разновидности – уступающий и преодолевающий; статический, а также различное их сочетание.

Причем статические позы удерживать под различными углами положения тела относительно горизонта.

Собственно, стойку на лопатках выполнять из различных положений: из упора присев перекатом назад; из упора присев перекатом вперед; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки наклоном назад – перекаат назад; махом одной толчком другой, перекаат вперед и т.д.

Положение рук могут быть следующими: руки на поясе, руки за головой, руки на полу вверху, руки на полу в стороны; руки на полу сзади, руки вдоль тела и т.д.

2. Стойка на голове и руках

Название стойки свидетельствует о том, что при ее выполнении опора производится одновременно головой и руками. Опорные точки образуют

соответственно равносторонний треугольник. Кисти расположены на ширине плеч, пальцы развернуты и обращены вперед. Значительная часть тела переносится на руки. В стойку можно выходить силой, махом и толчком согнувшись и прогнувшись, согнутыми и прямыми ногами, используя различные исходные положения. Стойка выполняется из упора присев; из упора присев на одну, другую назад; из седа на пятках; из положения, стоя на колене, другую ногу назад; из седа опорой руками слева, справа; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки махом одной толчком другой и т.д.

Последовательность обучения

- В сед на пятках, наклон вперед, руки вверх на полу. Подавая туловище вперед, опереться головой впереди рук на мат. Силой, сгибая ноги, выполнить стойку в группировке – держать. Медленно выпрямить ноги – держать с помощью или с касанием опоры пятками.
- Повторить те же действия, но из упора присев. Все упражнения выполнять медленно и быстро, особое внимание обращать на самостоятельное выполнение заданий. Страховка и помощь. Стоять сбоку удерживать за бедро и спину.

3. Стойка на руках

Стойка на руках характеризует жесткое положение туловища с достаточной оттянутостью в плечевых суставах. Кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе носки вытянутые. Прямолинейность стоки является залогом ее устойчивости. В случае потери равновесия стойка уравнивается нажатием пальцами или противоположной частью ладони на пол. При падении вперед голова отводится назад, а при падении назад носки максимально вытягиваются. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища.

Стойка на руках может выполняться махом одной и толчком другой, силой и толчком двумя ногами.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, удерживая одной рукой за голень – другой - за бедро маховой ноги. Самостраховка осуществляется: при падении вперед переставлением руки и поворотом туловища налево или направо с опусканием одной ноги или кувырком вперед, при условии владения этим двигательным навыком.

Последовательность обучения

- Кратковременное фиксирование стойки на носках, руки вверх. Жесткость стойки можно проверить путем небольшого надавливания на кисти направления сверху вниз партнером.

- Из положения, лежа на животе, руки вверх. Захватив двумя руками за ноги в области голени лежащего, партнер поднимает его в стойку на руках, затем медленно возвращает его в исходное положение. Тело при этом удерживается прямым. Удерживания равновесия, стоя на одном колене, другую ногу назад, руки вверх.

- Удержание равновесия на полусогнутой ноге, другую ногу назад руки вверх. При выполнении упражнений 3, 4 нога, туловище, руки удерживаются на одной прямой линии.

- Из упора присев на левой, правой назад, толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью.

- Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью.

- Из равновесия на левой, правой назад, толчком в левую выйти в стойку с помощью.

- Из основной стойки, руки вверх, толчком левой и махом правой выйти в стойку с помощью.

Упражнения 4, 5, 6, 7 – выполнять самостоятельно и с помощью.

Совершенствование стойки на руках достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и удержанием стойки на одной руке.

4. Стойка на руках толчком двух ног

Последовательность обучения

- Из упора на коленях, кисти у колен, выпрямление ног в упор стоя согнувшись.

- Из упора сидя на пятках, руки прямые, приподнять таз и выполнить упор согнув ноги – держать.

- Из упора присев, передавая тяжесть тела на руки, силой поднять таз повыше и зафиксировать упор согнув ноги.

- Тоже, но толчком ног.

- Из упора стоя, передавая тяжесть тела на руки, приподнять таз повыше и зафиксировать упор согнув ноги.

- Из упора присев, руки прямые, толчком ног, стойка на руках, ноги согнутые – держать с помощью.

- Тоже, но ноги выпрямить с помощью и самостоятельно.

При выполнении упражнений 2 – 7 ориентировать учащихся на воспитание чувства равновесия.

Примерные акробатические соединения

- Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках (держать) перекатом вперед присев и в темпе прыжок вверх прогнувшись.

- Два кувырка вперед слитно - перекатом назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперед присев и в темпе прыжок вверх прогнувшись.

•Кувырок вперед – перекатом назад лежа на спине «мост» (держать) – лечь на спину и перекатиться назад с согнутыми ногами до упора руками за головой – в темпе два кувырка вперед с последующим прыжком вверх прогнувшись.

Подготовка к показательным выступлениям

Подбор упражнений для включения в показательные выступления и самостоятельные ежедневные занятия; подбор музыки; составление комбинаций под музыкальное сопровождение.

Принципы обучения гимнастике

Методика обучения гимнастике базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие на занятиях;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыков гимнастики – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Общие рекомендации по освоению программы

Для освоения курса применяются в сочетании разные методы:

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов;
- практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений;
- помощь, идеомоторные, музыкальные.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем за исходными и промежуточными положениями и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В том случае, если ребёнок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его

образное мышление, представление упражнения, мысленное его восприятие.

Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия, которые помогут ребёнку понять и запомнить их.

Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно использовать мышечную память, закрепляя положение тела в определённых позициях.

Все задания выполняются в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это помогает детям правильно выполнять упражнение, чувствовать ритм и использовать музыкальное сопровождение для создания образа.

Важным элементом моделирования занятий является включение в них различных вариантов и форм соревновательной и игровой деятельности детей, что способствует успешному закреплению техники выполнения упражнений. В программе предлагаются варианты упражнений, которые являются базовыми. На их основе для разнообразия содержание занятий дает детям творческие задания.

Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям. Рекомендуется составлять групповые показательные выступления. При этом каждый ребёнок может использовать в выступлении те упражнения, которые позволят ему лучшим образом продемонстрировать свои умения.

Общие движения должны быть доступными для исполнения всеми детьми данной группы.

Обоснование выбора используемых образовательных технологий

Личностно – ориентированная технология обучения

Образовательный процесс личностно – ориентированного обучения предоставляет каждому возможность реализовать себя в познании, учебной деятельности и поведении, опираясь на свой субъективный опыт, способности, интересы ценностные ориентиры.

На занятиях по художественной гимнастике данная технология используется через ИКТ, где осуществляется дифференцированный подход, развивается информационная культура, индивидуализация, активизируется познавательная деятельность, все вовлечены в процесс познания.

Здоровье сберегающие технологии

Это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья за период обучения по программе,

сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для предупреждения перетренированности детей на занятиях большое внимание уделяется восстановительным упражнениям, в частности, релаксации.

Информационно-коммуникативные технологии

Служат современным и эффективным инструментом для повышения качества образовательного процесса. Главная отличительная черта – перераспределение потоков информации на занятии, что превращает обучающегося в активного участника образовательного процесса.

Практика показывает, что использование современных технологий обучения способствует более глубокому и осознанному, чем при проведении обычного занятия, пониманию учащимися предметного содержания усвоению большего количества идей и способов решения проблем, в том числе оригинальных и нестандартных, обобщённости и функциональности усвоенных знаний и умений, развитию у учащихся способности к переносу знаний в новые условия. Кроме того, у учащихся вырабатывается потребность в разностороннем обсуждении решаемой проблемы, развиваются критическое мышление, коммуникативная компетентность и культура.

Игровые технологии

Основная особенность игры как образовательной технологии заключается в том, что в образовательной игре дидактическая цель трансформируется в игровую задачу. Основным преимуществом игровых технологий является возможность применения предметных знаний в практической деятельности посредством создания соответствующей сюжетной ситуации

На занятиях художественной гимнастики используются игровые технологии в качестве элемента или на занятиях повторения и закрепления.

Организационно – методические указания.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, воспитания занимающегося.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую и теоретическую.

Физическую подготовку подразделяют на:

1. Общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности.
2. Целенаправленную физическую подготовку (ЦФП), направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета).
3. Специальную физическую подготовку, направленную на развитие специальных физических качеств (СПФ)

В технической подготовке целесообразно выделять:

- беспредметную подготовку – обучение технике упражнений без предмета;
- предметную подготовку – обучение технике упражнений с предметами;
- хореографическую подготовку – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;
- акробатику.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка включена в учебный план программы, предусматривает воспитание личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются: привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную и соревновательную деятельность, осуществление дифференцированного подхода в соответствии с личностными потребностями и способностями, оптимизация психо-эмоционального фона занятий.

В учебно–тренировочном процессе используются такие виды психологической подготовки как:

1. Базовая подготовка – психическое развитие, образование, обучение.
2. Тренировочная подготовка – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным занятиям и нагрузкам.
3. Теоретическая подготовка – формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Она может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Результатом психологической подготовки является: умение управлять собственным психическим состоянием, эмоциональным напряжением, сосредоточением и распределением внимания, что является необходимым условием учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности.

Восстановительные мероприятия:

Учебно – тренировочный процесс, организуемый по данной программе направлен на применение разнообразных восстановительных мероприятий. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями. Восстановительные мероприятия выделены отдельной темой в учебном плане каждого уровня программы.

Используются:

педагогические средства: создание четкого ритма и режима образовательного процесса, упражнения для активного отдыха, на «расслабление», на «восстановления дыхания», корректирующие упражнения, проведение занятий в игровой форме, релаксация;

медицинские: соблюдение режима дня и рациональное питание, гидропроцедуры, витаминизация;

психологические: оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции; интересный, разнообразный отдых.

Педагогический и врачебный контроль

Важным этапом организации образовательного процесса по художественной гимнастике является организация педагогического и врачебного контроля. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны учебного процесса. Педагогический контроль используется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для выявления динамики уровня физического развития и физической подготовленности у занимающихся. На начальном этапе подготовки педагогический контроль направлен на отслеживание показателей физической, технической, специальной подготовки, темпов их прироста. Большое внимание уделяется контролю за ростом–весовым показателем занимающихся.

В летний период занятия осуществляются на основании индивидуальных планов. Объем физических нагрузок фиксируется в дневнике самоконтроля.

Прохождение медицинского осмотра занимающихся - 1 раз в год.

Информационное обеспечение

- https://vk.com/club_team_of_russia
- <https://vk.com/rgymmusic>
- <http://rg4u.clan.su/>
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLRrqkU3fkLC4OHoqh2d61ITQhq4oCFW3I>
- <https://vk.com/sporttlifee>
- https://vk.com/financeandlife_music
- https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274657380/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_podgotovki_v_xudozhestvennoj_gimnastike1.pdf

Список использованной литературы

- Винер, И.А. Физическая культура. Гимнастика/ И.А. Винер. - Москва: Просвещение, 2011,-31с.
- Винер – Усманова И.А. Художественная гимнастика. Теория и методика/ И.А. Винер. - Москва: Человек, 2015, - 120с.
- Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет/ Л.Г. Верхозина. – Издательство Учитель, 2013, -126с.

- Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка./ В.В. Кантан. - СПб. – КОРОНА принт, 2001, - 272 с.
- Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике/ Л.А. Карпенко. – Москва: Советский спорт, 2014, - 264 с.
- Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления/ В.Т. Кудрявцев. – Москва: Лика – Пресс, 2000, - 296 с.
- Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников/ А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова. – СПб.: Сфера, 2009, - 176 с.
- Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике/ В.Ю. Сосина. – Москва: Олимпийская литература, 2009, - 136 с.
- Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания/ В.М. Смолевский – Москва: Физкультура и спорт, 1987, - 336 с.
- Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста/ Т.А. Тарасова – Москва: ТЦ Сфера, 2005, - 167 с.
- Яковлева Т. С. Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду/ Т.С. Яковлева – Москва: Школьная пресса, 2007, - 136 с.

Приложения

Годовой график распределения учебных часов

Начальный уровень

№	Наименование раздела	Месяцы									Итого часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Вводное занятие	1			1						2
2	Общая физическая и специальная подготовка	5	3	6	5	5	4	5	4	3	40
3	Техническая подготовка										
3.1	Танцевальные упражнения	2	2	2	2	1				1	10
3.2.	Акробатика	3	2	1	2	1		1			10
3.3.	Упражнения со скакалкой	3	5	6	3	2	4	2	4	1	30
3.4.	Упражнения с мячом		1	2	2	4	4	5	6	4	28
4	Музыкально-ритмическая подготовка	1	2		1	1	3	1	1	1	11
5	Психологическая подготовка	1		1	1		1	1			5
6	Восстановительные мероприятия		1			1			1		3
7	Показательные выступления				1					1	2
8	Контрольные нормативы									3	3
	Всего:	16	16	18	18	15	16	15	16	14	144

Базовый уровень

№	Наименование раздела	Месяцы									Итого часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Вводное занятие	1				1					2
2	Теоретические занятия.	1	1			1		1			4

3	Общая физическая и специальная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	6	5	46
4	Техническая подготовка										
4.1	Танцевальные упражнения	2	1	1		1	2	1	1	1	10
4.2	Акробатика	1	2	2	3	1	1	2			12
4.3	Упражнения со скакалкой	6	4	3	2	3	4	4	4	4	34
4.4	Упражнения с мячом	2	5	4	5	3	4	5	5	5	38
4.5	Упражнения с обручем	2	3	6	4	3	6	3	5	3	35
5	Музыкально-ритмическая подготовка	1	3	2	1			1	2		10
6	Психологическая подготовка	2	1	2	1	1	1	1	1		10
7	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1		1	8
8	Показательные выступления				2				1	1	4
9	Контрольные нормативы									3	3
	Всего:	22	26	26	24	20	20	24	25	23	216

Продвинутый уровень

№	Наименование раздела	Месяцы									Итого часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Вводное занятие	1				1					2
2	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	4	3	3	3	3	28
3	Специальная физическая подготовка	2	3	4	4	4	4	5	5	4	35
4	Базовые технические упражнения	4	4	4	4	4	4	4	4	5	37
5	Специальные технические упражнения	2	3	5	4	4	3	5	5	6	37
6	Танцевальные упражнения	2	3	3	1	2	2	2	1		16
7	Акробатика	2	4	2	2		1		1		12
8	Упражнения без предмета	3	3	3	3	2	3	3	3	2	25
9	Упражнения с предметами	3	4	5	5	2		2	6	4	31
10	Хореография	2	4	3	2	1	2	1	1	1	17
11	Музыкально-ритмическая подготовка	1	3	1	1	1	2	2			11

12	Психологическая подготовка	1	1		2	1	2	2	4	2	15
13	Восстановительные мероприятия	1		1	1		2	2	2	1	10
14	Показательные выступления	1	1		2		2	1	1	2	10
15	Контрольные нормативы									2	2
	Всего:	28	36	34	34	26	30	32	36	32	288

Календарный учебный график
 к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
 «Художественная гимнастика»
 2023-2024 учебный год

Уровень программы	Начальный	Базовый	Продвинутый
Дата начала занятий	8.09.2025	2.09.2025	2.09.2025
Дата окончания занятий	31.05.2026	31.05.2026	31.05.2026
Количество учебных недель	36	36	36
Количество учебных дней	72	108	144
Количество учебных часов	144	216	288
Сроки проведения аттестации	Промежуточная: 13.04-30.04.2026	Промежуточная: 13.04-30.04.2026	Итоговая: 10-25.05.2026
Режим занятий в неделю	2 раза по 2 часа	3 раза в неделю по 2 часа	4 раза в неделю по 2 часа

Каникулы	зимние каникулы: 01.01-11.01.2026 ; летние каникулы 01.06.2026-31.08.2026 Во время осенних, весенних школьных каникул занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором на текущий учебный год. Государственные праздники являются выходными днями.
----------	--

Оценочные материалы

Диагностика результативности программы

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	– Результаты соревнований, участие в показательных выступлениях, праздниках; – вручение грамот, дипломов

Контроль результатов обучения

Достижения ребенка сравниваются с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года, по итоговому занятию, сдаче контрольных нормативов в конце учебного года.

	Показатели	Методы определения
Первая стартовая диагностика	– Уровень физического развития; – уровень физической подготовки; – функциональное состояние систем организма; – уровень психического развития	– Антропометрические данные; - медицинское обследование; -наблюдения
Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)	– Уровень физической подготовленности; – уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями	–наблюдения педагога, - показательные выступления, открытые занятия, -самопроверка

Третья диагностика (в конце учебного года)		– Уровень физической подготовленности; – уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; – уровень физического развития; –показательные выступления, соревнования; –антропометрические данные (сравнительный анализ); –наблюдения педагога, итоговое занятие.
--	--	---

**Оценочные материалы для проверки теоретических знаний
промежуточной и итоговой аттестации
Начальный уровень**

Оценка результатов:

За один правильный ответ 1 балл. Всего 10 баллов.

Теоретические задания:

1. Что означает слово «гимнастика»?

- а – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных (+);
- б – популярный вид спорта;
- в – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
- г – способ поддержания эмоционального здоровья.

2. Утренняя гимнастика это –

- а – ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма (+);
- б – элемент двигательной активности;
- в – совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
- г – разминка для мышц и суставов.

3. Основная цель утренней гимнастики:

- а – расслабление мышц и связок;
- б – укрепление нервной системы;

в – поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости (+);

г – развитие силы воли.

4. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

а – сила (+);

б – скорость;

в – красота;

г – стройность.

5. С какими предметами могут выступать гимнастки?

а — скакалка, мяч, обруч (+);

б — скакалка, гири, обруч;

в — булавы, ракетка, лента.

6. В чем гимнастки выступают на соревнованиях?

а — карнавальный костюм;

б — купальник и чешки;

в — спортивный костюм и кеды.

7. Какой гимнастики не существует?

а — художественная;

б — спортивная;

в — воздушная;

г — конная (+).

8. Какого термина не существует?

а — упор лежа;

б — упор висом (+);

в — упор присев.

9. Положение «основная стойка», это стойка:

а — ноги на ширине плеч;

б — пятки и носки вместе (+);

в — пятки вместе, носки врозь.

10. Как называется вид строя, когда учащиеся стоят в затылок?

А — линия;

б — шеренга;

в — колонна (+).

Базовый уровень

Оценка результатов:

За один правильный ответ 1 балл. Всего 10 баллов.

Теоретические задания:

1. Какого вида гимнастики не существует?

а — цирковая;

б — воздушная;

в — гигиеническая;

г — конная (+).

2. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировку?

а — энергичное отталкивание ногами;

б — круглая спина;

в — опора головой о мат (+);

г — прижимание к груди согнутых ног.

3. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:

а — вестибулярного аппарата (+);

б — сердечно-сосудистой системы;

в — дыхательной системы.

4. Что проверяется при выполнении наклона вперед из положения сидя?

а — ловкость;

б — гибкость (+);

в — сила.

5. Какова продолжительность индивидуального упражнения?

а — одна минута;

б — одна минута 30 секунда (+);

в — одна минута 40 секунд;

г — три минуты.

6. Что такое ОФП?

а — общие физические правила;

б — оздоровительная физическая подготовка;

в — общая физическая подготовка (+);

г — общая физкультурная подготовка.

7. Сколько предметов в художественной гимнастике?

а — 4;

б — 3;

в — 6;

г — 5 (+).

8. Что такое СФП?

а — специальная физическая подготовка (+);

б — специфическая подготовка;

в — специальная физкультурная подготовка.

9. Какие два предмета спортсменка использует одновременно во время индивидуальных соревнований по художественной гимнастике?

а — мячи;

б — ленты;

в — булавы (+);

г — обручи.

10. Кто является основоположником художественной гимнастики в Рязани?

- а — Алина Кабаева;
- б — Ирина Винер;
- г — Светлана Лебедева.

Продвинутый уровень

Оценка результатов:

За один правильный ответ 1 балл. Всего 10 баллов.

Теоретические задания

1. Раз во сколько лет один вид многоборья меняет другой?

- а — раз в два года;
- б — раз в пять лет;
- в — раз в четыре года (+).

2. Сколько максимально элементов должно быть в упражнении без предмета и в упражнении с предметами для юниорок?

- а — 7 и 5;
- б — 9 и 7 (+);
- в — 5 и 5.

3. Нужно ли касаться ногой головы во время элементов кольцо?

- а — касание любой части ноги обязательно (+);
- б — касание не обязательно;
- в — достаточно просто немного согнуть ногу.

4. Какая стоимость равновесия «пассе» и «арабеск» на полупальце?

- а — 0,1 и 0,2 (+);
- б — 0,2 и 0,3;
- в — 0,1 и 0,3.

5. Какая стоимость вращения «аттитюд» и «в кольцо с помощью»?

- а — 0,3 и 0,3;
- б — 0,2 и 0,4;
- в — 0,2 и 0,3 (+).

6. Какая стоимость прыжков «касаясь в кольцо» и прыжок в «шпагат»?

- а — 0,2 и 0,4;
- б — 0,2 и 0,3 (+);
- в — 0,3 и 0,3.

7. Сколько минимум нужно сделать вращений, чтобы был засчитан риск?

- а — два непрерывных вращения (+);
- б — одно, поймать предмет и сделать еще одно вращение;
- в — два разных непрерывных вращения, со сменой уровня или оси.

8. В каком случае гимнастка может начать упражнение сначала?

- А — если предмет укатился за площадку или зацепился за конструкцию потолка;
- б — если гимнастка забыла упражнение;

в — если произошла проблема с музыкой по вине принимающей стороны (поломка или выключение света) (+).

9. Какую сбавку гимнастка получает за потерю предмета в шаге от себя?

а — 0,5;

б — 0,7 (+);

в — 1 балл.

10. Сколько гимнасток выступают в групповом упражнении?

а — 5 (+);

б — 4;

в — 6.

Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в объединении ведётся в соответствии с рабочей Программой воспитания, Образовательной программой Центра и ориентирована на формирование общечеловеческих ценностей, социально-значимых качеств, базовой культуры детей и подростков, укрепление здоровья, оказание помощи в социализации, саморазвитии и творческой самореализации личности.

Воспитательный потенциал программы реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- использование воспитательных возможностей содержания программы для формирования у обучающихся традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей;

- выбор и использование на занятиях методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;

Цель воспитательной работы в объединении – воспитание инициативной личности, ориентированной на активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни, с развитыми интеллектуальными и творческими способностями, способной к саморазвитию и самосовершенствованию.

Задачи:

- развитие общей культуры учащихся через традиционные мероприятия объединения;

- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;

- выявление и развитие творческих способностей обучающихся через совместную творческую деятельность педагога, учащихся и родителей;

- формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие;

- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- создание условий для активного и полезного взаимодействия педагога и семьи по вопросам воспитания учащихся.

Ожидаемые результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Все направления воспитательной деятельности осуществляются:

- в ходе образовательного процесса;
- при проведении мероприятий.

Формы проведения воспитательных мероприятий: праздники, участие в социальных акциях, проектах, концерты, конкурсы, квесты, интерактивные игровые программы к: Дню народного единства, Дню защитника Отечества, Дню космонавтики, Дню России, беседы, соревнования.

Воспитательная работа в объединении направлена на развитие творческих способностей детей и установление сотрудничества с семьей и родителями.

Основными формами совместной воспитательной работы являются:

- создание традиций объединения;
- родительские собрания;
- экскурсии, соревнования;
- регулярное подведение итогов учебной деятельности.

Методы воспитательного воздействия

- обсуждение правил общения со старшими (педагогами, родителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- демонстрация обучающимся примера ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих, проблемных ситуаций для обсуждения в группе);
- воспитание через убеждение, приучение, требование, поощрение, порицание.

Использование воспитательного потенциала программы способствует положительной динамике проявлений личностных качеств воспитанников, росту количества обучающихся, вовлеченных в мероприятия воспитательного характера и росту количества социальных инициатив со стороны обучающихся объединений

Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Название события мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«Художественная гимнастика для начинающих»	Сентябрь	Родительское собрание	Протокол
2	Приветствие и поздравление начинающих юных гимнасток	Сентябрь	Выпуск плаката от старших обучающихся объединения	Фотоотчет
3	Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований.	Сентябрь	Лекция	Фотоотчет
4	История развития художественной гимнастики	Октябрь	Беседа	Фотоотчет
5	Поздравление с Днем Матери	Ноябрь	Выпуск плаката, запись видеопоздравления от воспитанников объединения	Фотоотчет, видеоотчет
6	Участие в выездных соревнованиях по художественной гимнастике, посвященные Новому 2024 году	Декабрь	Соревнования	Фотоотчет
7	«Спортивный Новый Год»	Декабрь	Эстафеты, показательные выступления, подвижные игры	Фотоотчет, видеоотчет
8	Турнир МБУДО «ЦДТ «Приокский» по художественной гимнастике «Рождественские звездочки – 2023»	Декабрь	Соревнования, показательные выступления	Фотоотчет, видеоотчет
9	«Виды закаливания и их	Январь	Лекция	Фотоотчет

	значение для организма»			
10	«Режим для спортсмена. Витаминизация. Гигиена спортсмена»	Февраль	Беседа	Фотоотчет
11	Совместный просмотр соревнований различного уровня по художественной гимнастике	Февраль	Просмотр и анализ соревнований	Фотоотчет
12	Поздравление мужчин с Днем Защитника Отечества	Февраль	Запись видеопоздравления от воспитанников объединения	Фотоотчет, видеоотчет
13	Участие в соревнованиях, посвященные Международному женскому дню 8 марта	Март	Соревнования	Фотоотчет
14	Поздравление женщин с 8 марта	Март	Показательное выступление	Видеоотчет
15	День самоуправления	Апрель	Тренировка от воспитанников объединения своим родителям	Фотоотчет
16	Просмотр фильмов о спорте и спортсменах	В течение года	Просмотр и анализ фильмов	Фотоотчет
17	Совместный поход на спектакль, балет, в театр	В течение года	Просмотр	Фотоотчет
18	Цикл бесед о дружбе, взаимопомощи, взаимовыручке в команде	В течение года	Беседа	Фотоотчет
19	Участие в соревнованиях, посвященные Дню Победы 9 мая	Май	Соревнования	Фотоотчет
20	Турнир МБУДО «ЦДТ «Приокский» по художественной гимнастике «Приокские звездочки – 2024»	Май	Соревнования	Фотоотчет
21	Подведение итогов соревнований, в которых участвовали дети	Май	Беседа	Фотоотчет
22	«Здоровый образ жизни», «Подготовка ребенка к учебным сборам»	Май	Родительское собрание	Фотоотчет
23	Участие в празднике, посвященном Дню Защиты Детей	Июнь	Эстафеты, подвижные и интеллектуальные игры	Фотоотчет
24	Участие в показательных	В течение	Соревнования	Фотоотчет

	выступлениях, соревнованиях различного уровня	года		
--	---	------	--	--

Перспективный план по взаимодействию с родителями

Обязательным условием: для успешного выполнения программы является тесная работа с родителями детей. Педагог обучает родителей, как правильно выполнять страховку, сообщает об успехах и трудностях детей, составляет с ними планы совместных занятий, проводит родительские собрания, открытые занятия

Формы работы	Содержание	Время проведения
Родительские собрания	1. «Возрастные особенности физического развития дошкольников в области художественной гимнастики» 2. «Условия для физического развития ребенка в семье» 3. «Особенности совместной работы педагогов и родителей по укреплению здоровья детей»	В течение года
Консультации	1. «Какие упражнения художественной гимнастики можно закреплять в домашних условиях»; «Техника безопасности и страховка» 2. Индивидуальные консультации	В течение года
Открытые просмотры объединения «Художественная гимнастика»	Отчетное занятие по гимнастике	Декабрь, май
Совместные развлечения детей, родителей, педагогов	1. День самоуправления 2. Выпускной 3. Совместные походы в кино, театры, на балет	Апрель май в течение года
Просьбы и поручения	Изготовление атрибутов и костюмов к праздникам; Участие в спортивных праздниках и развлечениях. Посещать открытые мероприятия	В течение года