Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского творчества» г. Дзержинска
(МБУ ДО «Дворец детского творчества»)

Принята	Утверждена
на заседании педагогического совета	приказом директора МБУ ДО
МБУ ДО «Дворец детского творчества»	«Дворец детского творчества»
Протокол № 6 от 29.08 2024 г.	Приказ от 02.09.2024 г. № 155-п

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности секции художественной гимнастики «ТВИСТ»

Срок реализации: **10 лет**
Возраст обучающихся: **с 6 лет**

Авторы-составители: Волкова Тамара Александровна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории;
Соловьева Екатерина Викторовна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Дзержинск
2024 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
   3.1. Календарный учебный график педагога Волковой Т.А.
   3.2. Календарный учебный график педагога Соловьевой Е.В.
4. Рабочая программа изучаемых курсов
   4.1 Рабочие программы ознакомительного уровня (1-2 года обучения)
   4.2. Рабочие программы базового уровня (3-7 года обучения)
   4.3. Рабочие программы углубленного уровня (8-10 года обучения)
5. Формы аттестации и контроля
6. Оценочные материалы
7. Воспитательная деятельность
   7.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания
   7.2. Формы и методы воспитания
   7.3. Условия организации воспитания
   7.4. Календарный план воспитательной работы
8. Методические материалы
9. Организационно-педагогические условия реализации ДОП
10. Список литературы
    10.1. Список литературы для педагога
    10.2. Список литературы для учащихся и родителей

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по художественной гимнастике (далее – программа) имеет ***физкультурно - спортивную направленность,*** разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р, приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27. 07. 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Указа Президента Российской Федерации «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» от 09.11.2022 года № 809, Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительств Российской Федерации от 29.05.2015 года N 996-р, «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования», утвержденными постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28, составлена на основе Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденных Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242.

В основе разработки программы лежит Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 05.02.2013 г. № 40 и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 г. В программе использованы материалы Отдела теории и методики детского и юношеского спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта, г. Москва.

Настоящая программа разработана на основе собственного опыта работы, с учетом существующей в этой области литературы и качественно усложнившейся на данном этапе художественной гимнастики.

Актуальность программы обусловлена основными задачами формирования у молодежи здорового образа жизни, привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности, выработку навыков регулярных занятий физическими упражнениями, содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию личности, формирование творческих способностей. Поэтому интерес вызывают такие средства физического воспитания, которые не только способствуют функциональному совершенствованию детского организма, но и обеспечивают всесторонний воспитательный эффект. К таким средствам, можно отнести упражнения художественной гимнастики, которые отличаются яркостью, выразительностью, эмоциональ-

ностью. Являясь важным фактором эстетического воспитания, развития творческих, психических способностей детей, средства художественной гимнастики обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений, способствуют воспитанию детей. В последнее время все больше девочек разных способностей и с различными данными хотят заниматься художественной гимнастикой, не только в специализированных спортивных школах, но и в многочисленных секциях художественной гимнастики учреждений дополнительного образования.

Отличительной особенностью и новизной программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка, создание постановочных концертных номеров. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменок, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. На занятиях используются как традиционные предметы художественной гимнастики, (лента, обручи, мячи), так и предметы, даже не включенные в официальные соревнования (вымпела, ленты разной длины и разного материала, другие предметы), для большей выразительности, зрелищности и созданию определенных образов, формирование коллектива с программой показательных эстрадно-спортивных номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня. И хотя по окончании занятий в секции девочки не становятся мастерами спорта или чемпионками больших соревнований, но разнообразие и доступность художественной гимнастики, эффективное воздействие ее на организм, зрелищность привлекают к занятиям все большее количество девочек, искренне влюбленных в этот вид спорта.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- *комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, спортивно-технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- *преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и спортивно-технической подготовки;

- *постепенность* – обеспечивает планомерную тренировку и переход к напряжённым нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств гимнасток – специальной силы и специальной выносливости;
- *вариативность* – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации программы от 6 до 16 лет. Возможен прием девочек на 1 год обучения с 5 лет, если она обладает определенными музыкальными, координационными, антропологическими данными. В группы 2,3 и последующих годов обучения могут быть приняты дети, имеющие специальную физическую подготовку, ранее занимавшиеся в других коллективах, в том числе спортивных школах, студиях, секциях.

В коллектив принимаются все желающие без конкурсного отбора на основании заявления родителей (законных представителей). Наполняемость групп 1 года обучения составляет не менее 15 человек, 2-4 годов обучения - не менее 12 человек. Начиная с 5 года обучения для постановки эстрадно-спортивных номеров, более углубленной подготовки в группе может заниматься 8-10 человек.

По окончании срока обучения, девочки могут продолжить занятия в коллективе по дополнительной общеобразовательной программе углубленного уровня «Движение вверх», а закончив ее, могут заниматься по индивидуальному учебному плану до достижения ими возраста 18 лет.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения фиксируется в журнале учета групповых занятий и оформляется приказом. Перевод по годам обучения осуществляется по итогам прохождения промежуточной аттестации.

***Цель программы*:** формирование у учащихся стойкого интереса к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья.

Поставленная цель реализуется через следующие **задачи:**

обучающие:

1.Сформировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике (основы хореографической и гимнастической терминологии, техникой работы с предметами, координационные способности, равновесие и прыгучесть, навыки организованности, дисциплины и трудолюбия).

2. Обучить правилам эстетического поведения, сценической культуре.

развивающие:

1.Развить музыкальность и чувство ритма.

воспитывающие:

1.Сформировать потребность в здоровом и безопасном образе жизни, укрепление здоровья учащихся;
2. Воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;

Объем. Срок реализации программы. Объем учебных часов на первом году обучения составляет 108 часов, на 2-4 году обучения -180 часов, на пятом и последующих годах обучения - 216 часов. Общий объем учебных часов составляет – 1944 часа.

Срок реализации программы - 10 лет. В ходе обучения можно выделить 3 последовательных уровня (этапа обучения).

1.Ознакомительный уровень (начальная спортивная подготовка - 1-2 год обучения). На данном уровне у девочек формируется и поддерживается интерес к занятиям художественной гимнастикой.

Основные задачи:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление первичных навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Начальная техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
4. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
5. Психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
6. Регулярное участие в соревнованиях на уровне учреждения и показательных выступлениях перед родителями, участие в массовых праздниках.

При успешном освоении программы на данном этапе ожидаются следующие **результаты**:

- ✓ овладение простейшими элементами художественной гимнастики;
- ✓ участие в соревнованиях по программе юных гимнасток (3 предмета - лента, скакалка, мяч, упражнение без предмета);
- ✓ выполнение контрольных тестов по физической подготовке для групп уровня начальной спортивной подготовки;
- ✓ овладение навыками дисциплинированности, организованности и трудолюбия.

2. Базовый уровень (базовая спортивная подготовка - 3-7 год обучения). На данном уровне совершенствуются двигательные навыки, разучиваются упражнения с предметами и без него, прививаются навыки танцевальности и выразительности.

Основные задачи:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2.Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

3. Освоение сложных элементов художественной гимнастики.
4.Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
5. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.
6. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.
7. Практика выступлений на фестивалях, конкурсах, концертах различного уровня: областные, региональные, всероссийские.
При успешном освоении программы на данном этапе ожидаются следующие **результаты**:

- ✓ овладение основами хореографической терминологии;
- ✓ овладение техникой работы с различными предметами;
- ✓ выполнение контрольных тестов по физической подготовке для групп уровня базовой подготовки спортсменов;
- ✓ овладение навыками дисциплинированности, организованности и трудолюбия.

3. Углубленный уровень (8-10 год обучения- специальная спортивная подготовка). На данном уровне совершенствуется техника владения предметами, не включенными в официальную программу по художественной гимнастике (вымпела, широкие ленты, шарфы), воспитываются навыки самостоятельной работы, творческие навыки.
Основные задачи:
1.Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2.Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.
3.Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к выступлениям.
4.Достижение максимально возможных результатов в конкурсах, фестивалях различного ранга, включая международные.

При успешном освоении программы на данном этапе ожидаются следующие **результаты**:

- ✓ Развитие музыкальности и выразительное исполнение номеров с предметами;
- ✓ Овладение техникой работы с различными предметами (ленты, мячи, обручи, булавы, скакалки, веера, шарфы и т.д.);
- ✓ Сформировано умение планировать самостоятельную и индивидуальную работу, способность к импровизации и постановочной работе.

Форма обучения – очная. Основной формой организации образовательной деятельности является групповая. Основной вид организации образовательной деятельности – учебное занятие (тренировка). Оно состоит из теоретической и практической частей. Теоретические занятия проводятся в форме

бесед, лекций, показа и обсуждения видеофильмов, соревнований по художественные гимнастики. Практическая деятельность включает в себя организацию тренировок, концертные выступления, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня по спортивной хореографии.

На период реализации программы, в течение которого федеральными и/или региональными и/или местными правовыми актами устанавливается запрет и/или ограничение на оказание дополнительных образовательных услуг в очном формате, реализация некоторых разделов учебного плана (ОФП, СФП, Мастерство с предметом, теоретические разделы) осуществляется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляются следующие виды учебной деятельности: самостоятельное изучение учебного материала, задания по общей физической подготовке, консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация.

Педагог осуществляет сопровождение программы в следующих режимах: тестирование онлайн, консультации онлайн, предоставление методических материалов на официальном сайте учреждения или другой платформе с использованием различных электронных образовательных ресурсов, сопровождение офлайн (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации). Для проведения онлайн занятий используются следующие ресурсы: социальная сеть VKontakte. Для осуществления обратной связи с учащимися и родителями используются социальные сети, электронная почта.

Режим занятий. Группы начальной спортивной подготовки (ознакомительный уровень) занимаются 3 раза в неделю по 1 часу. Группы базовой спортивной подготовки (базовый уровень) - 3 раза в неделю по 2 часа. Группы специальной спортивной подготовки (углубленный уровень) -3 раза в неделю по 2 часа.

В ходе успешной реализации программы ***ожидаются следующие результаты:***

1. Сформированы основные знания, умения, навыки по художественной гимнастике, высокий уровень физической подготовки, познавательной деятельности.
2. Обеспечивается и поддерживается статус здорового человека.
3. Расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально-трудовую и бытовую деятельность.
4. Достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма.
5. Формируются основные навыки поведения: осанка, походка, стиль поведения и общения;
6. Развиваются координационные способности и физические качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость).

7. Воспитываются моральные и волевые качества, стремление в постоянном самосовершенствовании.
8. Воспитываются культурологические качества: восприятие красоты двигательных действий, управление эмоциональным состоянием, музыкальный вкус, в целом — имидж.

2.Учебный план

Название дисциплины	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения		6 год обучения		7 год обучения		8 год обучения		9 год обучения		10 год обучения		Итого		Формы аттестации/контроля
	теория	**практика**	**теория**	**практика**	**теория**	**практика**	**теория**	**практика**	**теория**	**практика**	**теория**	**практика**	**теория**	**практика**	**теория**	**практика**	**теория**	**практика**	**теория**	**практика**	**теория**	**практика**	2 раза в год: декабрь - выполнение контрольных нормативов и устный опрос; май - выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях с предметами (1-2 год обучения – 4 предмета). С 5 года обучения - участие в отчетном концерте ДДТ (2 номера). По итогам освоения программы – участие в отчетном концерте коллектива (по 3 номера с 3 года обучения)
Курс теоретической подготовки	14		4		8				6		6		6		6		6		6		**62**		
Курс общей физической подготовки		60		50		68		68		72		40		45		50		50		56		**559**	
Курс специальной технической подготовки		34		54		72		100		130		153		151		154		148		100		**1096**	
Курс практической подготовки		6		6		16		16		20		29		26		18		24		66		**227**	
Итого:	**14**	**100**	**4**	**110**	**8**	**156**	**8**	**182**	**6**	**222**	**6**	**222**	**6**	**222**	**6**	**222**	**6**	**222**	**6**	**222**	**62**	**1882**	

3. Календарный учебный график

3.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год (педагог Волкова Т.А.)

год обучения		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	Апрель	май	Июнь	июль	август	Всего учебных часов
2 год обу-чения	групповые	20	23	22	21	15	20	24	23	22				190
5 год обу-чения	групповые	24	28	26	24	20	24	26	26	28				226
9 год обу-чения	Групповые	24	28	26	26	20	24	26	26	28				228
10 год обучения	Групповые	32	38	34	34	26	32	34	39	39				308
		74	71	76	76	49	68	74	71	70				952
Промежуточная аттестация проводится с 15.12 по 23.12. 2024 и с 13.05 по 19.05.2025 г.														
Каникулярное время организуются в сроки, установленные годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДДТ														
Праздничные дни в 2024-2025 учебном году:														
04.11.2024	День народного единства													
07.01.2025	Рождество													
23.02.2025	День защитника Отечества													
08.03.2025	Международный женский день													
01.05.2025	Праздник Весны и труда													
09.05.2028	День победы													
12.06.2025	День независимости													

3. 2 Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год (педагог Соловьева Е.В..)

год обучения		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего учебных часов
7 год обу-чения	Групповые	24	28	26	26	20	24	26	26	28				228
		35	39	39	41	28	35	39	39	38				228
Промежуточная аттестация проводится с 15.12 по 23.12. 2023 и с 13.05 по 19.05.2024 г.														
Каникулярное время организуются в сроки, установленные годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДДТ														
Праздничные дни в 2024-2025 учебном году:														
04.11.2024	День народного единства													
07.01.2025	Рождество													
23.02.2025	День защитника Отечества													
08.03.2025	Международный женский день													
01.05.2025	Праздник Весны и труда													
09.05.2025	День победы													
12.06.2025	День независимости													

4. Рабочая программа

4.1. Рабочая программа 1 года обучения

Курс теоретической подготовки (теория)

Тема №1: Введение в образовательную программу

Ознакомление с особенностями обучения; цель и задачи программы.

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Вход и выход из спортивного зала; время начала и окончания занятий; оборудование спортивного зала и правила обращения с ним; освещение зала и правила включения и выключения электричества.

Тема № 3: Основы терминологии

Понятия–основная стойка, упор, разминка, полупальцы, общеразвивающие упражнения (ОРУ); названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Тема № 4: Развитие основных двигательных качеств.

Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Курс общей физической подготовки (практика)

Тема № 1: Строевые упражнения

Шаги и статические позы; построения и перестроения; передвижения по залу: в обход, змейкой, противоходом, по диагонали, бег, стилизованный бег; приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.

Тема № 2: Общеразвивающие упражнения

Упражнения для голеностопного сустава; верхних конечностей, шеи и туловища; на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание). Упражнения в партере. Прыжки и их разновидности. Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры. Вращения- на двух, одной, скрестные повороты.

Тема № 3: Игры и игровые упражнения.

Сюжетные игры: «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «резвые мышата», «Котик идет». Обучающие игры - «мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо». Малые подвижные игры - «Мяч с поля», «Лови мяч». Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену».

Курс специальной физической подготовки (практика)

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободного передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях. Основными принципами специальной физической подготовки художественной гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное и соразмерное, сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП гимнасток являются общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения.

Тема № 1: Базовые технические упражнения.

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; для правильной постановки рук и ног. Маховые, круговые, пружинящие движения. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения.

Тема № 2: Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Музыкально-двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально- двигательные задания). Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления). Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем. Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 м, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

Тема № 3: Упражнения с предметами

Упражнения с мячом: (средний мяч) – махи во всех направлениях, круги, передачи, отбивы (однократные, многократные, со сменой ритма), броски и ловли, перекаты и их разновидности.

Упражнения со скакалкой: (по росту гимнастки) - способы держания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги скакалки (в одной и двух руках), вращения (вперед, назад, скрестно вперед- назад, двойное), броски и ловли, передачи, «мельницы».

Упражнения с лентой: (длина ленты 4 метра, длина палочки 60 см) – махи, круги, «восьмерки», спирали, змейки, передачи.

Курс практической подготовки (практика)

Участие учащихся в массовых воспитательных мероприятиях и праздниках (посвящение в кружковцы, традиционный «арбузник», новогодние представления и т.п.). Показательные выступления перед родителями на открытых занятиях (2 раза в год). Соревнования по программе юных гимнасток в конце года: упражнение с предметами (скакалка, лента, мяч) и упражнение без предмета.

4.2. Рабочая программа 2 год обучения

Курс теоретической подготовки (теория)

Тема №1: Введение в программу

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Тема № 3: Основы терминологии: названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Тема № 4: Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды

Физические упражнения и полезные навыки; утренняя гимнастика; закаливание в режиме дня; форма одежды и обуви; режим питания, сна, отдыха и восстанавливающих процедур

Тема № 5: Домашние задания для развития основных двигательных качеств

Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества. Здоровье и систематические занятия физическими упражнениями. Повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Курс общей физической подготовки (практика)

Тема № 1: Строевые упражнения

Шаги и статические позы; построения и перестроения; передвижения по залу: в обход, змейкой, противоходом, по диагонали, бег, стилизованный бег; приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.

Тема № 2: Общеразвивающие упражнения

Упражнения для голеностопного сустава; для верхних конечностей, шеи и туловища. Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание). Упражнения в партере. Прыжки и их разновидности.

Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры. Вращения - на двух, одной, скрестные повороты.

Тема № 3: Игры и игровые упражнения.

Сюжетные игры: «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «резвые мышата», «Котик идет». Обучающие игры: «Мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо». Малые подвижные игры: «Мяч с поля», «Лови мяч». Эстафетные игры: «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену»

Курс специальной технической подготовки (практика)

Тема № 1: Базовые технические упражнения.

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Упражнения для правильной постановки рук и ног. Маховые, круговые, пружинящие движения. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения.

Тема № 2: Специальные технические упражнения

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, 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.

Упражнения с мячом: (средний мяч) – махи во всех направлениях, круги, передачи, отбивы (однократные, многократные, со сменой ритма), броски и ловли, перекаты и их разновидности;

Упражнения со скакалкой: (по росту гимнастки) - способы держания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги скакалки (в одной и двух руках), вращения (вперед, назад, скрестно вперед- назад, двойное), броски и ловли, передачи, «мельницы»;

Упражнения с лентой: (длина ленты 4 метра, длина палочки 60 см) – махи, круги, «восьмерки», спирали, змейки, передачи.

Тема № 3 Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Музыкально- двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально- двигательные задания). Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления). Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем. Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 м, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

Курс практической подготовки

Участие учащихся воспитательных мероприятиях и праздниках. Показательные выступления перед родителями на родительских собраниях (2 раза в год). Соревнования по программе юных гимнасток в конце года: упражнение с предметами (скакалка, лента, мяч) и упражнение без предмета.

4.3. Рабочая программа 3 год обучения

Курс теоретической подготовки (теория)

Тема № 1: Вводное занятие

Цели и задачи обучения на базовом уровне; краткое содержание программы базовой спортивной подготовки.

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Тема № 3: Основы хореографической терминологии

Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю и т.д.; равновесия; прыжки в позициях.

Тема № 4: Элементарные правила соревнований

Понятие судейства; арбитр и его функции; судья и его функции; система судейства; выразительность, техничность, виртуозность; ошибки и их «стоимость», состав судейской коллегии.

Курс общей физической подготовки (практика)

Тема № 1: Различные виды ходьбы, бега, прыжков

Острый шаг; высокий шаг; галоп, шаги вальса, польки. Прыжки с продвижением, с ноги на ногу, разножки. Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере. Сочетание вальсовых и простых прыжков.

Тема № 2: Общеразвивающие упражнения

Упражнения для туловища. Упражнения на гибкость, силу, растяжку. Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.

Тема № 3: Волны, взмахи и их разновидность

Пружинное движение рук; пружинные движения на носках с поворотами туловища. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках. Взмахи – руками вперед, в сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; целостный взмах.

Курс специальной технической подготовки (практика)

Тема № 1: Базовые технические упражнения

Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки. Маховые и круговые упражнения. Упражнения в равновесии.

Тема № 2: Упражнения с предметами

В данной теме при овладении техникой работы с предметами девочкам предлагается разучивание обязательных упражнений без предмета и с предметами для выполнения их на контрольных соревнованиях (первенство ДДТ, традиционные соревнования «Новогодние узоры» и «Весенняя капель»). Также учащиеся участвуют в постановке номеров с предметами для выступлений на различных площадках.

Упражнения с мячом (из резины или пластика, диаметр 18-20 см, вес не менее 400 грамм): 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.

Упражнения со скакалкой (длина скакалки по росту гимнастки из пеньки или синтетического шнура): 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.

Упражнения с обручем (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см): 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.

Упражнения с лентой (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см): махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; змейки, спирали, передачи, броски и ловли.

Упражнения с булавами (стандартные гимнастические булавы): способы держания булав; махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие; передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами.

Тема № 3: Ритмические и танцевальные задания

Задания на изменение темпа; музыкальные задания в форме игры; воспроизведение характера музыки через движение; танцы на любимые мелодии.

Тема № 4: Акробатика

Кувырки вперед, назад, в упор присев. Стойка на руках с помощью партнера;

переворот боком. «Мост» с наклоном назад на одну ногу. Медленный переворот вперед. Стойка на лопатках. «Шпагат».

Тема № 5: Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Ритмико – пластические навыки. Развитие выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств. Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины.

Курс практической подготовки

Участие в показательных выступлениях перед родителями (2 раза в год), на праздниках и воспитательных мероприятиях во Дворце детского творчества (Новогодние представления, спортивные программы, открытия спортивных праздников и т.д.). Участие в соревнованиях на призы Дворца детского творчества и на первенство коллектива по программе 5 упражнений (скакалка, мяч, обруч, лента, упражнение без предмета) – 2 раза в год.

4.4. Рабочая программа 4 год обучения

Курс теоретической подготовки (теория)

Тема № 1: Вводное занятие.

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.

Тема № 3: Основы хореографической терминологии

Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю и т.д. Равновесия. Прыжки в позициях.

Тема № 4: Основы гигиены и рационального питания.

Правила рационального питания; калорийность продуктов; режим питания и питьевой режим. Гигиена тела и самоконтроль. Гигиена занятий, одежда и обувь.

Курс общей физической подготовки (практика)

Тема № 1: Различные виды ходьбы, бега, прыжков

Острый шаг; высокий шаг. Бег с высоко поднятым бедром. Галоп, шаги вальса, польки. Прыжки с продвижением, с ноги на ногу, разножки. Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере. Сочетание вальсовых и простых прыжков.

Тема № 2: Общеразвивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для туловища. Упражнения на гибкость, силу, растяжку. Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.

Тема № 3: Волны, взмахи и их разновидность

Пружинное движение рук. Пружинные движения на носках с поворотами туловища. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках. Взмахи – руками вперед, в сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды. Целостный взмах.

Курс специальной технической подготовки (практика)

Тема № 1: Базовые технические упражнения

Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки. Маховые и круговые упражнения. Упражнения в равновесии.

Тема № 2: Упражнения с предметами

В данной теме при овладении техникой работы с предметами девочкам предлагается разучивание обязательных упражнений без предмета и с предметами для выполнения их на контрольных соревнованиях (первенство ДДТ, традиционные соревнования «Новогодние узоры» и «Весенняя капель»). Также учащиеся участвуют в постановке номеров с предметами для выступлений на различных площадках.

Упражнения с мячом (из резины или пластика, диаметр 18-20 см, вес не менее 400 грамм): 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.

Упражнения со скакалкой (длина скакалки по росту гимнастки из пеньки или синтетического шнура): 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.

Упражнения с обручем (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см): 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.

Упражнения с лентой (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см): махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; змейки, спирали, передачи, броски и ловли.

Упражнения с булавами (стандартные гимнастические булавы): способы держания булав; махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие; передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами.

Тема № 3: Ритмические и танцевальные задания

Задания на изменение темпа. Музыкальные задания в форме игры. Воспроизведение характера музыки через движение. Танцы на любимые мелодии.

Тема № 4: Танцевальные упражнения с предметами

Броски и отбивы мяча с танцевальными шагами. Танцевальные комбинации с мячом, лентой, булавами, обручем под музыку различного темпа и характера. Элементы народных танцев в упражнении со скакалкой. Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений (массовых, групповых, парных, индивидуальных, с предметами и без них).

Тема № 5: Акробатика

Кувырки вперед, назад, в упор присев. Стойка на руках с помощью партнера. Переворот боком. «Мост» с наклоном назад на одну ногу. Медленный переворот вперед. Стойка на лопатках. «Шпагат».

Тема № 6: Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Ритмико – пластические навыки. Развитие выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно- силовых качеств. Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины.

Курс практической подготовки

Участие в показательных выступлениях перед родителями (2 раза в год), на праздниках и воспитательных мероприятиях во Дворце детского творчества (Новогодние представления, спортивные программы, открытия спортивных праздников и т.д.). Участие в соревнованиях на призы Дворца детского творчества и на первенство коллектива по программе 5 упражнений (скакалка, мяч, обруч, лента, упражнение без предмета) – 2 раза в год.

4.5. Рабочая программа 5 год обучения

Курс теоретической подготовки (теория)

Тема № 1: Вводное занятие.

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.

Тема № 3: Основы хореографической терминологии

Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю и т.д. Равновесия. Прыжки в позициях.

Тема № 4: Основы гигиены и рационального питания.

Правила рационального питания. Режим питания и питьевой режим. Гигиена тела и самоконтроль;

Курс общей физической подготовки (практика)

Тема №1: Общеразвивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для туловища. Упражнения на гибкость, силу, растяжку. Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.

Тема №2: Волны, взмахи и их разновидность

Пружинное движение рук. Пружинные движения на носках с поворотами туловища. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках. Взмахи – руками вперед, в сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды. Целостный взмах.

Курс специальной технической подготовки (практика)

Тема № 1: Базовые технические упражнения

Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки. Маховые и круговые упражнения. Упражнения в равновесии.

Тема № 2: Упражнения с предметами

В данной теме при овладении техникой работы с предметами девочкам предлагается разучивание обязательных упражнений без предмета и с предметами для выполнения их на контрольных соревнованиях (первенство ДДТ, традиционные соревнования «Новогодние узоры» и «Весенняя капель»). Также учащиеся участвуют в постановке номеров с предметами для выступлений на различных площадках.

Упражнения с мячом (из резины или пластика, диаметр 18-20 см, вес не менее 400 грамм): 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.

Упражнения со скакалкой (длина скакалки по росту гимнастки из пеньки или синтетического шнура): 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.

Упражнения с обручем (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см): 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.

Упражнения с лентой (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см): махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; змейки, спирали, передачи, броски и ловли.

Упражнения с булавами (стандартные гимнастические булавы): способы держания булав; махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие; передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами.

Тема № 3: Ритмические и танцевальные задания

Задания на изменение темпа;
Музыкальные задания в форме игры;
Воспроизведение характера музыки через движение;
Танцы на любимые мелодии.

Тема № 4: Танцевальные упражнения с предметами

Броски и отбивы мяча с танцевальными шагами. Танцевальные комбинации с мячом, лентой, булавами, обручем под музыку различного темпа и характера. Элементы народных танцев в упражнении со скакалкой. Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений (массовых, групповых, парных, индивидуальных, с предметами и без них).

Тема № 5: Акробатика

Кувырки вперед, назад, в упор присев. Стойка на руках с помощью партнера; Переворот боком. «Мост» с наклоном назад на одну ногу. Медленный переворот вперед. Стойка на лопатках. «Шпагат».

Курс практической подготовки

Участие в показательных выступлениях перед родителями (2 раза в год), на праздниках и воспитательных мероприятиях во Дворце детского творчества

(Новогодние представления, спортивные программы, открытия спортивных праздников и т.д.). Участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.

4.6. Рабочая программа 6 год обучения

Курс теоретической подготовки (теория)

Тема № 1: Вводное занятие.

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.

Тема № 3: Основы хореографической терминологии

Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю и т.д. Равновесия. Прыжки в позициях.

Тема № 4: Основы гигиены и рационального питания.

Курс общей физической подготовки (практика)

Тема № 1: Общеразвивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для туловища. Упражнения на гибкость, силу, растяжку. Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.

Тема №2: Волны, взмахи и их разновидность

Пружинное движение рук. Пружинные движения на носках с поворотами туловища. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках. Взмахи – руками вперед, в сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды. Целостный взмах.

Курс специальной технической подготовки (практика)

В данной теме при овладении техникой работы с предметами девочкам предлагается разучивание обязательных упражнений без предмета и с предметами для выполнения их на контрольных соревнованиях (первенство ДДТ, традиционные соревнования «Новогодние узоры» и «Весенняя капель»). Также учащиеся участвуют в постановке номеров с предметами для выступлений на различных площадках.

Тема № 1: Базовые технические упражнения

Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки. Маховые и круговые упражнения. Упражнения в равновесии.

Тема № 2: Упражнения с предметами

Упражнения с мячом (из резины или пластика, диаметр 18-20 см, вес не менее 400 грамм): 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.

Упражнения со скакалкой (длина скакалки по росту гимнастки из пеньки или синтетического шнура): 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.

Упражнения с обручем (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см): 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.

Упражнения с лентой (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см): махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; змейки, спирали, передачи, броски и ловли.

Упражнения с булавами (стандартные гимнастические булавы): способы держания булав; махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие; передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами.

Тема № 3: Ритмические и танцевальные задания

Задания на изменение темпа. Музыкальные задания в форме игры. Воспроизведение характера музыки через движение. Танцы на любимые мелодии.

Тема № 4: Танцевальные упражнения с предметами

Броски и отбивы мяча с танцевальными шагами. Танцевальные комбинации с мячом, лентой, булавами, обручем под музыку различного темпа и характера. Элементы народных танцев в упражнении со скакалкой. Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений (массовых, групповых, парных, индивидуальных, с предметами и без них).

Тема № 5: Акробатика

Кувырки вперед, назад, в упор присев. Стойка на руках с помощью партнера. Переворот боком. «Мост» с наклоном назад на одну ногу. Медленный переворот вперед. Стойка на лопатках. «Шпагат».

Тема № 6: Хореографическая подготовка

Вводное занятие, значение хореографической подготовки в гимнастике. Особенности хореографии в гимнастике. Беседы по правилам поведения в спортивном зале. Подготовительные упражнения и их названия (деми плие, гран плие, батман тандю, батман фондю и т.д.). Основная группа движений и их названия (прыжки, повороты, равновесия). Наклоны, растягивание, махи с отягощением и без него. Шпагаты. Упражнения у гимнастической стенки и с помощью партнера. Бег с различным темпом и скоростью. Упражнения на силу мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени. Упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы. Прыжки с возвышения с отскоком, прыжки через препятствия. Прыжки со скакалкой.

Элементы классического танца: позиции рук и ног; равновесия и повороты; классический экзерсис у станка; классический экзерсис на середине. Ходьба на полупальцах, пятках, острый шаг, пружинный. Волны туловищем, руками, боковые, обратные, целостные, взмахи. Равновесия на двух ногах, на одной ноге. Повороты на одной ноге, на двух, разноименные, одноименные, на месте, с продвижением и т.д. Медленные перевороты вперед, назад, боком. Полу акробатические элементы в сочетании с равновесиями, волнами и прыжками.

Курс практической подготовки

Участие в показательных выступлениях перед родителями (2 раза в год), на школьных праздниках, во Дворце детского творчества (Новогодние представления, спортивные программы, открытия спортивных праздников и т.д.). Участие в отчетном празднике дворца, в фестивалях и конкурсах различного уровня.

4.7. Рабочая программа 7 год обучения

Курс теоретической подготовки (теория)

Тема № 1: Вводное занятие

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка

Приемы страховки и самостраховки на тренировки. Беседы по правилам поведения в спортивном зале. Приемы самомассажа. Значение хореографической подготовки в гимнастике. Особенности хореографии в гимнастике.

Тема № 3: Художественная гимнастика в России и за рубежом. Художественная гимнастика как Олимпийский вид спорта.

Просмотр и анализ видеоматериалов с соревнований по художественные гимнастики Международного и Российского уровня. Беседы о лидерах российской и международной гимнастики.

Тема № 4: Терминология в гимнастике

Овладение основными терминами в гимнастике. Терминология прыжков, поворотов, упражнений. Классификация прыжков, поворотов, равновесий.

Курс общей физической подготовки (практика)

Тема № 1: Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций

Шаги - острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере.

Тема № 2: Общеразвивающие упражнения в сочетании с аэробикой

Упражнения для рук, ног, туловища. Специальные комплексы для разминки с аэробикой. Танцевальные разминочные комплексы. Самостоятельная разминка.

Тема № 3: «Волны», взмахи и их разновидности.

Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями. Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону. Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов. «Волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом.

Тема № 4: Упражнения в равновесии, повороты и прыжки

Различные повороты в остановку на носке одной. Повороты в равновесии. Одноименные и разноименные повороты. Равновесия. Переднее и заднее горизонтальное равновесие.

Курс специальной технической подготовки (практика)

Тема № 1: Упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой (веревочная скакалка, соответствующая росту гимнастки): прыжки: широкий, касаясь, касаясь «кольцом», с двойным вращением скакалки, круги, перехваты и передачи и т.д.
Упражнения с обручем (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см): броски и ловля обруча, вращения обруча на кисти во всех направлениях плоскостях сочетании с прыжками, поворотами, махи, круги, перекаты, «вертушка», различные комбинации.
Упражнения с мячом (диаметр мяча 18-20 см, вес нее менее 400 грамм): броски, отбивы, ловли мяча, перекаты мяча по туловищу и рукам, броски и ловли с элементами риска, оригинальные элементы.
Упражнения с лентой (длина ленты 6 метров, длина палочки 60 см): махи, круги, змейки, спирали, «восьмерки», броски ленты с последующей ловлей из

различных положений, обратные броски, повороты, шаги, равновесия со спиралью, «змейкой», малые и большие прыжки с лентой.
Упражнения с булавами (вес каждой не менее 150 грамм): махи большие и малые в различных плоскостях, круги, броски и ловля, «мельницы» одинарные и двойные, жонглирование, переброски.

Тема № 2 Танцевальные упражнения с предметами

Танцевальные упражнения с оригинальными предметами (вымпела, шарфы, широкие ленты). Разучивание комбинаций под различное музыкальное сопровождение. Танцевальные упражнения с предметами в различном темпе, ритме и с различным характером.

Тема № 3: Специальные упражнения на согласование движений с музыкой

Этюдные задания на различную музыку. Эмоциональные этюды (героический, лирический, романтичный). Характерно-образные этюды (русский, цыганский, испанский, восточный). Современные этюды.

Тема № 4: Акробатика

Малая «пластическая» акробатика. Медленные перевороты вперед, назад, боком и др. Полу акробатические элементы в сочетании с равновесиями, поворотами, прыжками.

Тема № 5: Хореографическая подготовка

Подготовительные упражнения и их названия (деми плие, гран плие, батман тандю, батман фондю и т.д.). Основная группа движений и их названия (прыжки, повороты, равновесия). Искусство классического, народного, историко – хореографического бытового, современного танцев; многообразие средств на занятиях хореографией.

Упражнения на развитие гибкости: наклоны, растягивание, махи с отягощением и без него; шпагаты; упражнения у гимнастической стенки и с помощью партнера.

Упражнения на развитие прыгучести: бег с различным темпом и скоростью; упражнения на силу мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени; упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы; прыжки с возвышения с отскоком, прыжки через препятствия; прыжки со скакалкой.

Элементы классического танца: позиции рук и ног; равновесия и повороты; классический зкзерсис у станка; классический экзерсис на середине.

Разновидности ходьбы, бега, волны, полуволны, равновесия, прыжки, повороты: ходьба на полу пальцах, пятках, острый шаг, пружинный; волны туловищем, руками, боковые, обратные, целостные, взмахи; равновесия на двух ногах, на одной ноге; повороты на одной ноге, на двух, разноименные, одноименные, на месте, с продвижением и т.д.; медленные перевороты вперед,

назад, боком; полу акробатические элементы в сочетании с равновесиями, волнами и прыжками. Музыкальные игры. Ритмические упражнения-хлопки, шаги и бег с хлопками в различном темпе и ритме.

Курс практической подготовки

Участие в показательных выступлениях на различных концертных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах, клубах. Показательные выступления на родительских собраниях (2 раза в год). Открытые уроки для гимнасток младших групп.

Участие в концертах по плану ДДТ (благотворительные концерты, праздничные программы к знаменательным датам, участие в празднике «День города», новогодние представления и т.д.) Участие коллектива в фестивалях, конкурсах различного уровня.

4.8. Рабочая программа 8 год обучения

Курс теоретической подготовки (теория)

Тема № 1: Вводное занятие
Введение в образовательную программу. Цель, задачи программы на уровне специальной спортивной подготовки.

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка

Приемы страховки и самостраховки на тренировки. Беседы по правилам поведения в спортивном зале;

Тема № 3: Художественная гимнастика в России и за рубежом. Художественная гимнастика как Олимпийский вид спорта.

Просмотр и анализ видеоматериалов с соревнований по художественные гимнастики Международного и Российского уровня. Беседы о лидерах российской и международной гимнастики.

Курс общей физической подготовки (практика)

Тема № 1: Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций

Шаги - острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере.

Тема № 2: Общеразвивающие упражнения на середине в сочетании с аэробикой

Упражнения для рук, ног, туловища. Специальные комплексы для разминки с аэробикой. Танцевальные разминочные комплексы. Самостоятельная разминка.

Тема № 3: «Волны», взмахи и их разновидности.

Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями. Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону. Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; «волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом.

Тема № 4: Упражнения в равновесии, повороты и прыжки

Различные повороты в остановку на носке одной. Повороты в равновесии. Одноименные и разноименные повороты. Равновесия. Переднее и заднее горизонтальное равновесие. Прыжки- шагом, перекидной, со сменой ног впереди и т.д.

Курс специальной технической подготовки (практика)

Тема № 1: Упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой (веревочная скакалка, соответствующая росту гимнастки): прыжки: широкий, касаясь, касаясь «кольцом», с двойным вращением скакалки, круги, перехваты и передачи и т.д.
Упражнения с обручем (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см): броски и ловля обруча, вращения обруча на кисти во всех направлениях плоскостях сочетании с прыжками, поворотами, махи, круги, перекаты, «вертушка», различные комбинации.
Упражнения с мячом (диаметр мяча 18-20 см, вес нее менее 400 грамм): броски, отбивы, ловли мяча, перекаты мяча по туловищу и рукам, броски и ловли с элементами риска, оригинальные элементы.
Упражнения с лентой (длина ленты 6 метров, длина палочки 60 см): махи, круги, змейки, спирали, «восьмерки», броски ленты с последующей ловлей из различных положений, обратные броски, повороты, шаги, равновесия со спиралью, «змейкой», малые и большие прыжки с лентой.
Упражнения с булавами (вес каждой не менее 150 грамм): махи большие и малые в различных плоскостях, круги, броски и ловля, «мельницы» одинарные и двойные, жонглирование, переброски.

Тема № 2: Танцевальные упражнения с предметами

Танцевальные упражнения с оригинальными предметами (вымпела, шарфы, широкие ленты). Разучивание комбинаций под различное музыкальное сопровождение. Танцевальные упражнения с предметами в различном темпе, ритме и с различным характером.

Тема № 3: Специальные упражнения на согласование движений с музыкой

Этюдные задания на различную музыку. Эмоциональные этюды (героический, лирический, романтичный). Характерно-образные этюды (русский, цыганский, испанский, восточный). Современные этюды.

Тема № 4: Акробатика

Малая «пластическая» акробатика. Медленные перевороты вперед, назад, боком и др. Полу акробатические элементы в сочетании с равновесиями, поворотами, прыжками.

Тема № 6: Хореографическая подготовка

Основная группа движений и их названия (прыжки, повороты, равновесия). Сочетания движений и их названия. Искусство классического, народного, историко – хореографического, бытового, современного танца. Многообразие средств на занятиях хореографией. Упражнения на развитие гибкости: наклоны, растягивание, махи с отягощением и без него. Шпагаты. Упражнения у гимнастической стенки и с помощью партнера. Упражнения на развитие прыгучести. Бег с различным темпом и скоростью. Упражнения на силу мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени. Упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы.

Прыжки с возвышения с отскоком, прыжки через препятствия. Прыжки со скакалкой.

Элементы классического танца. Позиции рук и ног. Равновесия и повороты. Классический зкзерсис у станка. Классический экзерсис на середине.

Элементы народно-сценического танца. Элементы танцев народов мира (испанские итальянские, венгерские). Особенности позиций ног и рук. Элементы народно-сценического танца у опоры.

Упражнения на середине как отдельные элементы. Этюды. Ритмико-пластические навыки. Музыкальные игры. Ритмические упражнения- хлопки, шаги и бег с хлопками в различном темпе и ритме.

Курс практической подготовки

Участие в показательных выступлениях на различных концертных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах, клубах. Показательные выступления на родительских собраниях (2 раза в год). Открытые уроки для гимнасток младших групп.

Участие в концертах по плану ДДТ (благотворительные концерты, праздничные программы к знаменательным датам, участие в празднике «День города», новогодние представления и т.д.) Участие коллектива в фестивалях, конкурсах различного уровня.

4.9. Рабочая программа 9 год обучения

Курс теоретической подготовки (теория)

Тема № 1: Вводное занятие

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка

Тема № 3: Гигиена, врачебный контроль и оказание первой медицинской помощи при травмах

Гигиенические основы занятий. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Организация спортивного режима. Предупреждение травм, первая помощь при них.

Тема № 4: Художественная гимнастика в России и за рубежом. Художественная гимнастика как Олимпийский вид спорта.

Просмотр и анализ видеоматериалов с соревнований по художественные гимнастики Международного и Российского уровня. Беседы о лидерах российской и международной гимнастики.

Тема № 5: Правила соревнований и организация их проведения.
Организация и проведение соревнований для младших воспитанников. Состав судейской коллеги, обязанности судей. Система судейства соревнований в условиях ДДТ.

Курс общей физической подготовки (практика)

Тема № 1: Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций

Шаги - острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере.

Тема № 2: Общеразвивающие упражнения в сочетании с аэробикой

Упражнения для рук, ног, туловища. Специальные комплексы для разминки с аэробикой. Танцевальные разминочные комплексы. Самостоятельная разминка.

Тема № 3: «Волны», взмахи и их разновидности.

Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями. Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону; «волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов.

Тема № 4: Упражнения в равновесии, повороты и прыжки

Различные повороты в остановку на носке одной. Повороты в равновесии. Одноименные и разноименные повороты. Равновесия; переднее и заднее горизонтальное равновесие. Прыжки - шагом, перекидной, со сменой ног впереди и т.д.

Курс специальной технической подготовки (практика)

Тема № 1: Упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой (веревочная скакалка, соответствующая росту гимнастки): прыжки: широкий, касаясь, касаясь «кольцом», с двойным вращением скакалки, круги, перехваты и передачи и т.д.

Упражнения с обручем (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см): броски и ловля обруча, вращения обруча на кисти во всех направлениях плоскостях сочетании с прыжками, поворотами, махи, круги, перекаты, «вертушка», различные комбинации.

Упражнения с мячом (диаметр мяча 18-20 см, вес нее менее 400 грамм): броски, отбивы, ловли мяча, перекаты мяча по туловищу и рукам, броски и ловли с элементами риска, оригинальные элементы.

Упражнения с лентой (длина ленты 6 метров, длина палочки 60 см): махи, круги, змейки, спирали, «восьмерки», броски ленты с последующей ловлей из различных положений, обратные броски, повороты, шаги, равновесия со спиралью, «змейкой», малые и большие прыжки с лентой.

Упражнения с булавами (вес каждой не менее 150 грамм): махи большие и малые в различных плоскостях, круги, броски и ловля, «мельницы» одинарные и двойные, жонглирование, переброски.

Тема № 2: Танцевальные упражнения с предметами

Танцевальные упражнения с оригинальными предметами (вымпела, шарфы, широкие ленты). Разучивание комбинаций под различное музыкальное сопровождение. Танцевальные упражнения с предметами в различном темпе, ритме и с различным характером.

Тема № 3: Специальные упражнения на согласование движений с музыкой

Этюдные задания на различную музыку. Эмоциональные этюды (героический, лирический, романтичный). Характерно-образные этюды (русский, цыганский, испанский, восточный). Современные этюды.

Тема № 4: Акробатика

Малая «пластическая» акробатика. Медленные перевороты вперед, назад, боком и др. Полу акробатические элементы в сочетании с равновесиями, поворотами, прыжками.

Тема № 5: Хореографическая подготовка

Упражнения на развитие гибкости: наклоны, растягивание, махи с отягощением и без него; шпагаты. Упражнения у гимнастической стенки и с помощью партнера. Упражнения на развитие прыгучести: бег с различным темпом и скоростью. Упражнения на силу мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени. Упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы. Прыжки с возвышения с отскоком, прыжки через препятствия. Прыжки со скакалкой. Позиции рук и ног. Равновесия и повороты. Классический зкзерсис у станка. Классический экзерсис на середине. Элементы танцев народов мира (испанские итальянские, венгерские). Особенности позиций ног и рук. Элементы народно-сценического танца у опоры. Упражнения на середине как отдельные элементы. Этюды. Ритмико-пластические навыки. Музыкальные игры. Ритмические упражнения- хлопки, шаги и бег с хлопками в различном темпе и ритме. Движения свободной пластики. Ходьба и бег в различных направлениях и с разным положением рук. Движения с расслаблением. Сочетание характера шагов и бега с музыкальным сопровождением.

Курс практической подготовки

Участие в показательных выступлениях на различных концертных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах, клубах. Показательные выступления на родительских собраниях (2 раза в год). Открытые уроки для гимнасток младших групп.

Участие в концертах по плану ДДТ (благотворительные концерты, праздничные программы к знаменательным датам, участие в празднике «День города», новогодние представления и т.д.)

Участие коллектива в фестивалях, конкурсах различного уровня.

4.10. Рабочая программа 10 год обучения

Курс теоретической подготовки (теория)

Тема № 1: Вводное занятие

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка

Тема № 3: Гигиена, врачебный контроль и оказание первой медицинской помощи при травмах

Гигиенические основы занятий. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Организация спортивного режима. Предупреждение травм, первая помощь при них;

Тема № 4: Художественная гимнастика в России и за рубежом. Художественная гимнастика как Олимпийский вид спорта.

Просмотр и анализ видеоматериалов с соревнований по художественные гимнастики Международного и Российского уровня. Беседы о лидерах российской и международной гимнастики.

Курс общей физической подготовки (практика)

Тема № 1: Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций

Шаги - острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере.

Тема № 2: Общеразвивающие упражнения в сочетании с аэробикой

Упражнения для рук, ног, туловища. Специальные комплексы для разминки с аэробикой. Танцевальные разминочные комплексы. Самостоятельная разминка.

Тема № 3: «Волны», взмахи и их разновидности.

Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями. Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону; «волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов;

Тема № 4: Упражнения в равновесии, повороты и прыжки

Различные повороты в остановку на носке одной. Повороты в равновесии. Одноименные и разноименные повороты. Равновесия. Переднее и заднее горизонтальное равновесие. Прыжки - шагом, перекидной, со сменой ног впереди и т.д.

Курс специальной технической подготовки (практика)

Тема № 1: Упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой (веревочная скакалка, соответствующая росту гимнастки): прыжки: широкий, касаясь, касаясь «кольцом», с двойным вращением скакалки, круги, перехваты и передачи и т.д.

Упражнения с обручем (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см): броски и ловля обруча, вращения обруча на кисти во всех направлениях плоскостях сочетании с прыжками, поворотами, махи, круги, перекаты, «вертушка», различные комбинации.
Упражнения с мячом (диаметр мяча 18-20 см, вес нее менее 400 грамм): броски, отбивы, ловли мяча, перекаты мяча по туловищу и рукам, броски и ловли с элементами риска, оригинальные элементы.
Упражнения с лентой (длина ленты 6 метров, длина палочки 60 см): махи, круги, змейки, спирали, «восьмерки», броски ленты с последующей ловлей из различных положений, обратные броски, повороты, шаги, равновесия со спиралью, «змейкой», малые и большие прыжки с лентой.
Упражнения с булавами (вес каждой не менее 150 грамм): махи большие и малые в различных плоскостях, круги, броски и ловля, «мельницы» одинарные и двойные, жонглирование, переброски.

Тема № 2: Танцевальные упражнения с предметами

Танцевальные упражнения с оригинальными предметами (вымпела, шарфы, широкие ленты). Разучивание комбинаций под различное музыкальное сопровождение. Танцевальные упражнения с предметами в различном темпе, ритме и с различным характером.

Тема № 3: Специальные упражнения на согласование движений с музыкой

Этюдные задания на различную музыку. Эмоциональные этюды (героический, лирический, романтичный). Характерно- образные этюды (русский, цыганский, испанский, восточный). Современные этюды.

Тема № 4: Акробатика

Малая «пластическая» акробатика. Медленные перевороты вперед, назад, боком и др. Полу акробатические элементы в сочетании с равновесиями, поворотами, прыжками.
Упражнения на развитие гибкости. Наклоны, растягивание, махи с отягощением и без него. Шпагаты. Упражнения у гимнастической стенки и с помощью партнера. Упражнения на развитие прыгучести. Бег с различным темпом и скоростью. Упражнения на силу мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени. Упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы. Прыжки с возвышения с отскоком, прыжки через препятствия Прыжки со скакалкой.
Элементы классического танца: позиции рук и ног; равновесия и повороты. Классический зкзерсис у станка. Классический экзерсис на середине.
Элементы народно-сценического танца. Элементы танцев народов мира (испанские итальянские, венгерские). Особенности позиций ног и рук. Элементы народно-сценического танца у опоры. Упражнения на середине как отдельные элементы. Этюды.

Курс практической подготовки

Участие в показательных выступлениях на различных концертных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах, клубах. Показательные выступления на родительских собраниях (2 раза в год). Открытые уроки для гимнасток младших групп.

Участие в концертах по плану ДДТ (благотворительные концерты, праздничные программы к знаменательным датам, участие в празднике «День города», новогодние представления и т.д.)

Участие коллектива в фестивалях, конкурсах различного уровня.

5.Формы аттестации и контроля

Реализация данной программы в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся предусматривает проведение текущего, тематического контролей и промежуточной аттестации учащихся.

Промежуточная аттестация учащихся проводится два раза в год: декабрь, апрель-май и является результатом освоения ими материала за соответствующий период обучения. Она позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня ребенка и определить эффективность функционирования педагогического процесса, а также обеспечивает взаимодействие внешней обратной связи (контроль педагога) и внутренней (самоконтроль учащихся).

Формы проведения промежуточной аттестации: декабрь - выполнение контрольных нормативов и устный опрос; май - выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях с предметами (1-2 год обучения – 4 предмета). С 5 года обучения - участие в отчетном концерте ДДТ (2 номера). По итогам освоения программы – участие в отчетном концерте коллектива (по 3 номера с 3 года обучения). При проведении аттестации учитывается участие учащихся в концертах, конкурсах, фестивалях различного уровня.

Текущий контроль осуществляется в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях учащихся. Методы контроля: фронтальный опрос, беседа, тесты, наблюдения.

Тематический контроль осуществляется по мере прохождения темы, раздела и имеет целью систематизировать знания и умения учащихся. Этот вид контроля подготавливает учащихся к зачетным занятиям. Методы контроля: контрольные нормативы, сдача элементов номера.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого ребенка;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению; всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических

знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков учащихся; дифференцированный подход

Для получения достоверной информации об уровне специальной физической подготовленности гимнасток при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех гимнасток одного возраста.
2. При необходимости сопоставить результаты гимнасток разного возраста, выбирать тесты, доступные самым младшим.
3. Контрольные упражнения должны быть по возможностям простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам и легко воспроизводиться любым лицом, в том числе и самой гимнасткой.
4. Какое упражнение выбрать и сколько тестов провести тренер-преподаватель должен решить самостоятельно, в зависимости от задач, стоящих перед ним.
5. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех гимнасток.
6. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: гибкость; оценка скоростно-силовых качеств; координация; функция равновесия и вестибулярная устойчивость; сила; выносливость.

6. Оценочные материалы

Для определения степени освоения программного материала учащимися используются:

- ✓ достаточный уровень (воспроизведение и запоминание; умение показывать, называть, давать определения, формулировать правила);
- ✓ средний уровень (применение знаний в знакомой ситуации; выполнение действий с четко обозначенными правилами, применение знаний на основе обобщенного алгоритма; умение измерять, объяснять, сравнивать, соблюдать правила);
- ✓ высокий уровень (творческое применение полученных знаний на практике в незнакомой ситуации; умение анализировать информацию, находить оригинальные подходы к решению проблемных ситуаций, самостоятельно экспериментировать, исследовать, применять ранее усвоенный материал).

Критерии определения усвоения теоретического материала: свободное владение специальной терминологией.

Критерии определения усвоения практического материала: правильность осанки, работа с предметами, гибкость, прыжок, координация движений, чувство ритма, равновесия, различных поз, запоминание движений, устойчивость, согласованность движений тела в пространстве и во времени, музыкально–ритмическая координация.

Успешность обучения оценивается с помощью контрольных тестов различной сложности, проводимых в конце изучения каждого раздела или темы, соревнований для учащихся младших групп, открытых занятий для родителей и младших учащихся. Тесты носят информационный характер, дают девочкам представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья. Критериями оценки могут быть также такие качества, как пластичность, эстетичность, артистизм.

Контрольно-нормативные требования по ОФП
Оценка развития физических качеств учащихся секции художественной гимнастики.

№		Уровень подготовки									
		Группы начальной подготовки		**Группы базовой спортивной подготовки**					**Группы специальной спортивной подготовки**		
		1 год	2 год	3 год	4год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год
	Бег 30 м (с) -достаточный уровень	-5,6	-5,6	-5,5	-5,5	-5,4	-5,4	-5,3	-5,3	-5,2	-5,2
	- средний уровень	-5,8	-5,8	-5,7	-5,7	-5,6	-5,6	-5,5	-5,5	-5,4	-5,4
	- высокий уровень	-6,1	-6,1	-6,0	-6,0	-5,8	-5,8	-5,7	-5,7	-5,6	-5,6
2.	Челночный бег 3 х 10 м (с)										
	- высокий уровень	-9,0	-8,8	-8,8	-8,5	-8,5	-8,3	-8,3	-8,1	-7,7	-7,7
	- средний уровень	-9,2	-9,0	-9,0	-8,8	-8,8	-8,5	-8,3	-8,3	-8,0	-8,0
	-достаточный уровень	-9,4	-9,2	-9,2	-9,0	-9,0	-8,7	-8,3	-8,5	-8,3	-8,3
3.	Прыжок в длину с места (см)										
	- высокий уровень	-125	-135	-145	-155	-165	-175	-185	-195	-205	-205
	- средний уровень	-120	-130	-140	-150	-160	-170	-180	-190	-200	-200
	- достаточный уровень	-115	-125	-135	-145	-155	-165	-175	-185	-195	-195
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа										
	-высокий уровень	-	-	-	-20 раз						
	-средний уровень				-10 раз	-10 раз	-15 раз	-15 раз	-20 раз	-20 раз	-20 раз
	- достаточный уровень				-5 раз	-5 раз	-10 раз	-10 раз	-10 раз	-10 раз	-10 раз

Контрольно-нормативные требования
оценка физических качеств по СФП у учащихся секции художественной гимнастики групп начальной подготовки

	Упражнения	1 год	2 год
1.	«Мост» лежа (см):		
	-высокий уровень	-30 см от рук до пяток	-
	-средний уровень	-40 см от рук до пяток	-
	достаточный уровень	-50 см от рук до пяток	-
2.	«Мост» стоя (см):		
	-высокий уровень	-	-20 см от рук до пяток
	-средний уровень	-	-30 см от рук до пяток
	- достаточный уровень	-	-40 см от рук до пяток
3	Прыжки через скакалку вперед:	без учета времени	За 30 с
	-высокий уровень	-50 и более раз	-50 и более раз
	-средний уровень	- от 30 до 50 раз	-от 30 до 50 раз
	- достаточный уровень	-менее 30 раз	-от 20 до 30 раз
4.	Складка вперед:		
	-высокий уровень	-без ошибок	-без ошибок
	-средний уровень	-незначительные ошибки	- незначительные ошибки
	- достаточный уровень	-грубые ошибки	грубые ошибки
5.	«Рыбка»:		
	-высокий уровень	-без ошибок	-
	-средний уровень	-незначительные ошибки	-
	- достаточный уровень	-нет исполнения	-
6	Шпагат правый и левый на полу:		
	-высокий уровень	-на полу, исполнено б/о	-1-я рейка

	-средний уровень	-ошибки в исполнении	-на полу
	- достаточный уровень	-нет исполнения	-нет исполнения
7.	Шпагат поперечный:		
	-высокий уровень	-исполнено б/о	-исполнено б/о
	-средний уровень	-ошибки в исполнении	ошибки в исполнении
	- достаточный уровень	-нет исполнения	нет исполнения
8.	Подъем туловища назад, наверх за 1 мин.:		
	-высокий уровень	-20 раз и более	- 25 раз и более
	-средний уровень	-от 10 до 20 раз	-от 10 до 20 раз
	- достаточный уровень	-до 10 раз	-менее 10 раз
9	Подъем прямых ног из положения		
	лежа на спине за 30 с:		
	-высокий уровень	- 10 раз и более	-15 раз и более
	средний уровень	- от 5 до 9 раз	-от 10 до 14 раз
	- достаточный уровень	- менее 5 раз	-менее 10 раз
10.	Прокруты скакалки назад и вперед (см)		
	-высокий уровень	- от 0 до 25 см	- от 0 до 25 см
	-средний уровень	-от 25 до 45 см	-от 25 до 45 см
	- достаточный уровень	- более 40 см	- более 40 см
11.	Равновесие с помощью в сторону:		
	-высокий уровень		-нога выше головы
	-средний уровень	-	-нога на уровне плеча
	- достаточный уровень	-	-нога на уровне таза

Контрольно-нормативные требования
оценка физических качеств по СФП у учащихся секции художественной гимнастики групп базовой спортивной подготовки

Упражнения	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
1. «Мост» (см)					
-высокий уровень	-15 см	руки вплотную к пяткам	руки вплотную к пяткам	руками захватить голень	руками захватить голень
-средний уровень	-25 см	-10 см	-10 см	руки у пяток	руки у пяток
-достаточный уровень	-35 см	-20 см	-20 см	-10 см	-10 см
2. «Шпагат (правый, левый вперед) с опоры» (см)					
-высокий уровень	-35 см	-35 см	-35 см	- 45 см	-45 см
-средний уровень	-25 см	-25 см	-25 см	-30 см	-30 см
-достаточный уровень	-15 см	-15 см	-15 см	-15 см	-15 см
2. «Шпагат (правый, левый вперед) с опоры» (см)					
-высокий уровень	-35 см	- 35 см	-35 см	- 45 см	-45 см
-средний уровень	-25 см	-25 см	-25 см	-30 см	-30 см
-достаточный уровень	-15 см	-15 см	-15 см	-15 см	-15 см
4. Шпагат поперечный из положения лежа на спине, ноги врозь					
-высокий уровень	исполнено б/о	исполнено б/о	исполнено б/о	исполнено б/о	исполнено б/о
-средний уровень	ошибки в исполнении	ошибки в исполнении	ошибки в исполнении	ошибки в исполнении	ошибки в исполнении

-достаточный уровень	нет исполнения	нет исполнения	нет исполнения	нет исполнения	нет исполнения
5. Прокруты палки назад и вперед (см)					
-высокий уровень	-30 см	-30 см	-20 см	-20 см	-20 см
-средний уровень	-40 см	-40 см	-30 см	-30 см	-30 см
-достаточный уровень	-50 см	-50 см	-40 см	-40 см	-40 см
6. Подъем туловища назад, наверх за 1 мин.:					
-высокий уровень	-25 раз	-25 раз	-30 раз	-40 раз	-50 раз
-средний уровень	-20 раз	-20раз	-25раз	-30раз	-45раз
-достаточный уровень	-15 раз	-15 раз	-20раз	-25раз	-40раз
7. Затяжка:					
-высокий уровень	исполнено без ошибок	исполнено без ошибок	исполнено без ошибок	исполнено без ошибок	исполнено без ошибок
-средний уровень	нога согнута	нога согнута	нога согнута	нога согнута	нога согнута
-достаточный уровень	нет исполнения	нет исполнения	нет исполнения	нет исполнения	нет исполнения
8. «Прыжки с двойным вращением скакалки» за 30 с:					
-высокий уровень	-50 раз	-50 раз	-55 раз	-55 раз	-55 раз
-средний уровень	-40 раз	-40 раз	-45 раз	-45 раз	-45 раз
-достаточный уровень	менее 40 раз	менее 40 раз	менее 45 раз	менее 45 раз	менее 45 раз
9. «Прыжки с двойным вращением скакалки» за 1 мин:					
-высокий				-100 раз	-100 раз

-средний уровень				-70 раз	-70 раз
-достаточный уровень				-50 раз	-50 раз
10. «Прыжки с двойным вращением скакалки», максимальное кол-во:					
-высокий уровень				-80 раз	-80 раз
-средний уровень				-70 раз	-70 раз
-достаточный уровень				менее 70 раз	менее 70 раз
11. Подъем прямых ног вперед из положения, лежа на спине за 1 мин.:					
высокий уровень				более 25 раз	более 25 раз
-средний уровень				-20-24 раза	-20-24 раза
-достаточный уровень				менее 20 раз	менее 20 раз

Контрольно-нормативные требования
оценка физических качеств по СФП у учащихся секции художественной гимнастики групп специальной спортивной подготовки

Упражнения	**8 год**	**9 год**	**10 год**
1. «Мост» (см):			
-высокий уровень	руками захватить голень	руками захватить голень	руками захватить голень
-средний уровень	-руки у пяток	-руки у пяток	-руки у пяток
-достаточный уровень	-10 см	-10 см	-10 см
2. «Шпагат правый, левый с опоры» (см)			
-высокий уровень	-45 см	-45 см	-45 см
-средний уровень	-30 см	-30 см	-30 см
-низкий уровень	-15 см	-15 см	-15 см
4. Шпагат поперечный из положения лежа на спине, ноги врозь			
-высокий уровень	-исполнено б/о	-исполнено б/о	-исполнено б/о
-средний уровень	ошибки в исполнении	ошибки в исполнении	ошибки в исполнении
-низкий уровень	-нет исполнения	-нет исполнения	-нет исполнения
3. Прокруты палки назад и вперед (см)			
-высокий уровень	-20 см	-20 см	-20 см
-средний уровень	-30 см	-30 см	-30 см
-низкий уровень	-40 см	-40 см	-40 см
4. Подъем туловища назад, наверх за 1 мин.:			
-высокий уровень	-55 раз и более	-60 раз и более	-60 раз и более
-средний уровень	-50-54 раза	-55-59 раз	-55-59 раз
-низкий уровень	-менее 50 раз	-менее 55 раз	-менее 55 раз
5. Затяжка:			
-высокий уровень	исполнено без ошибок	исполнено без ошибок	исполнено без ошибок
-средний уровень	-нога согнута	-нога согнута	-нога согнута
-низкий уровень	-нет исполнения	-нет исполнения	-нет исполнения

6. «Прыжки с двойным вращением скакалки» за 30 с:			
-высокий уровень	- 60 раз и более	- 60 раз и более	- 60 раз и более
-средний уровень	-50 раз	-50 раз	-50 раз
-низкий уровень	-менее 50 раз	-менее 50 раз	-менее 50 раз
7. «Прыжки с двойным вращением скакалки» за 1 мин.:			
-высокий уровень	-100 раз и более	-100 раз и более	-100 раз и более
-средний уровень	-90 раз	-90 раз	-90 раз
-низкий уровень	- менее 90 раз	- менее 90 раз	- менее 90 раз
8. «Прыжки с двойным вращением скакалки», максимальное кол-во:			
-высокий уровень	-120 раз и более	-120 раз и более	-120 раз и более
-средний уровень	-100 раз	-100 раз	-100 раз
-низкий уровень	-80 раз и менее	-80 раз и менее	-80 раз и менее
9. Подъем прямых ног из положения лежа на спине за 30 с:			
-высокий уровень	-более 30 раз	-более 35 раз	-более 35 раз
-средний уровень	-25-30 раз	-30-35 раз	-30-35 раз
-низкий уровень	-менее 25 раз	-менее 30 раз	-менее 30 раз

Критерии оценки спортивно-эстрадных номеров на отчетном концерте (для всех групп)

Достаточный уровень - грубое отклонение в исполнении номера (потери предмета, отклонение в исполнении граничащее с ошибкой, потеря ритма, потеря синхронности)

Средний уровень - значительное отклонение от безукоризненного исполнения, узлы на ленте, незначительные потери, невыразительное исполнение, ошибки в музыкальном ритме

Высокий уровень - безукоризненное выполнение номера, выразительно, виртуозно, музыкально, артистично, эмоционально

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 х 10м. Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Описание. На расстоянии 10м. друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий. Оценивается лучший результат из двух.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию, отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

«Мост» лежа. И.п. – руки к плечам, ноги к бедрам. Выполнить мост с максимальным прогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см.

«Мост» стоя. И.п. - стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см.

Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Без учета времени. Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Измеряется количество прыжков за 30 с.

«Складка вперед, сидя на полу». И.п.- сидя, ноги вместе. Выполнить наклон вперед, полное касание грудью и животом. Фиксация положения 5 счетов.

«Рыбка». И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Носки касаются головы, колени сомкнуты, руки прямые.

«Шпагат» правый и левый на полу. И.п. – одна нога вперед, другая назад. Спина ровная. Руки сзади, расположены вдоль ноги, которая находится сзади. Ноги с натянутыми носками, колени прижаты к полу.

«Шпагат» поперечный. И.п. – ноги в стороны, таз прижат, носки, колени натянуты.

«Шпагат с опоры». И.п. – одна нога вперед, другая назад. Спина ровная. Руки сзади, расположены вдоль ноги, которая находится сзади ноги с натянутыми носками, коленями. Нога, находящаяся впереди – колено прижато к полу. Нога, находящаяся сзади – колено оторвано от пола, смотрит в пол, пахи закрыты.

«Подъем туловища назад наверх». Из положения: лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Поднимание туловища до вертикали. Измеряется количество подъемов за 1 мин.

«Подъем прямых ног из положения лежа на спине за 30с». И.п. – лежа на спине, ноги на полу, колени натянуты, пятки вместе, оторваны от пола, руки за головой в «замок». Оторвать прямые ноги от пола вперед-наверх за голову и коснуться носками стоп за головой, вернуться обратно в И.п., без прогиба в поясничном отделе, не сгибая ног в коленях, не касаясь пятками пола.

7. Воспитательная деятельность

7.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Цель воспитания: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
— формирование и развитие культуры здорового и безопасного образа жизни,личностного отношения детей к занятиям в секции художественной гимнастики «ТВИСТ», собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе обучающихся;
— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе группы обучающихся и коллектива секции в целом, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.
- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся.

Целевые ориентиры:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей);
— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
— воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
—формирование потребности в здоровом образе жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
—соблюдение и пропаганда здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
— воспитание навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической

культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям

и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

7.2.Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия в процессе тренировочных занятий, при подготовке к конкурсам и концертным выступлениям, в поездках на конкурсы и соревнования с дальнейшим обсуждением достигнутых результатов, при проведении дней именинника, при участии в традиционных мероприятиях МБУ ДО «Дворец детского творчества», при организации и проведении мероприятий внутри коллектива, посвящённым различным календарным датам.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей,
- метод педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования,
- метод поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

7.3. Условия организации воспитания

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе в МБУ ДО «Дворец детского творчества» (фрйе, спортивный зал) в соответствии с нормами и правилами работы Дворца (согласно установленному расписанию занятий и плана воспитательных мероприятий), а также в участии в спортивных соревнованиях для повышения мастерства учащихся, развития коллективных ценностей; укрепления статуса учреждения.

Важным воспитательным моментов являются церемонии награждения обучающихся, педагогов и родителей за активное участие в жизни секции художественной гимнастики «ТВИСТ», защиту чести коллектива на соревнованиях, конкурсах и фестивалях различного уровня.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогу, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов воспитания за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, а также получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив в целом: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

7.4. Календарный план воспитательной работы

№п/п	Название события, мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт
	Традиционный арбузник ДДТ- «Осень собирает друзей»	Сентябрь	Игра- путешествие / участие в составе команды	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся
	Капустник «День осенниих именинников» (зиних, весенних, летних)	Ноябрь(январь, май, август)	Капустник	Фото и видео материалы, размещение на странице коллектива ВК
	Концертные программы ко Дню матери, Дню пожилого человека	Ноябрь	Концертная программа / участие	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся
	Новогоднее театрализованное представление ДДТ для жителей города	декабрь	Спектакль просмотр и участие в спектакле солистов	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся
	«В мире людей или живи в согласии с другими»	декабрь	Час мудрости	Сценарный план

	Новогоднее мероприятие ДДТ для старших кружковцев	декабрь	Дискотека участие по желанию	Фотоматериалы с участием обучающихся
	«Я дворец полюбил»	Январь	Традиционная игровая программа	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся
	«За здоровый образ жизни»	декабрь	Традиционные соревнования по ОФП и СФП	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся
	«Фотография из семейного альбома»	апрель	воспитательное мероприятие посвященное Великой отечественной войне. (рассказ о родственниках воевавших в 1941-45)	Сценарный план
	Размещение в социальных сетях на странице сообщества информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся.	В течении года		Ссылки на размещение материала

7.6. Работа с родителями (законными представителями)

№п/п	**Форма и наименование мероприятия**	**Сроки проведения**
1.	Организационное собрание «Дворец встречает увлеченных»	сентябрь
2.	Родительское собрание «Задачи на новый учебный год»	Сентябрь
3.	Информационные материалы по теме «Фото и видеоотчет о начале учебного года»	Ноябрь
4.	Родительское собрание «О предстоящих выездных конкурсах и выступлениях»	Декабрь
5.	Индивидуальные консультации с педагогом	В течение года

6.	Родительское собрание «О подготовке к итоговому отчетному концерту Дворца и коллектива»	Апрель
7.	Анкетирование «Качество образовательных услуг учреждения»	Сентябрь,Май

8.Методическое обеспечение программы

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания учащихся.

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

8.1.Методы и приемы обучения на занятиях художественной гимнастикой

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа: создание предварительного представления о разучиваемом движении, его углубленное разучивание, его совершенствование.

Создание предварительного представления о движении осуществляется через применение методов и приемов. Основными из них являются следующие:

1. Использование точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.
2. Показ упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движений и другие нюансы.
3. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. В художественной гимнастике широко применяется показ самим преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, педагог добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

Разучивание упражнения. Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что гимнастка перешла к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод. Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки воспитанницы, может быть освоено целостно. Вместе с тем, следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, гран батман и др.).

Метод расчленения применятся при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок при работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например, всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий движений.

Подготовительная стадия:

1-я фаза - «разгон» (в прыжках с места отсутствует);

2-я фаза - «наскок с замахом» (в прыжках с места – «замах»);

3-я фаза – «амортизация» (в прыжках с места – «подседание»).

Основная стадия:

4-я фаза – «выталкивание»;

5-я фаза - «отрыв».

Стадия реализации:

6-я фаза - «формообразующие действия»;

7-я фаза – «фиксация позы» (необязательна).

Завершающая стадия:

8-я фаза – «подготовка к приземлению»;

9-я фаза - «амортизация»;

10-я фаза – «связующие и корректирующие действия».

В процессе освоения любых упражнений могут применяться различные приемы и средства работы.

Оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого воспитанница может оперативно представить соб-

ственные действия. При этом педагог всегда четко реагирует на характер движения девочки, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

Музыка как фактор обучения. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на воспитанниц в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями обучающихся, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

Приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия ученицы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате девочка получает возможность лучше почувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога воспитанница может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются тренером. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

В процессе обучения движениям важен **самоконтроль действий со стороны учащихся.** Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фаза движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

8.2Классификация средств художественной гимнастики

№	Типы	Виды	Структурные группы элементов
1	Основные	Без предмета (телодвижения)	равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; акробатические элементы; шаги-бег; танцевальные и партерные движения. броски, переброски, отбивы, ловли; перехваты, передачи, перекаты; вращения, вертушки,
		С предметами	обкрутки, выкруты; круги, спирали, змейки, мельницы; элементы входом и прыжком через предметы.строевые, общеразвивающие, прикладные и
		Спортивные	акробатические упражнения. Упражнения

			общей и специальной физической подготовки.
2	Вспомогательные	Танцевальные	Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев.
		Музыкально-двигательные	Музыкальная грамота, музыкально- игры.
		Педагогические	Нагрузки, отдых, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию
		Психологические	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия
		Гигиенические	Рациональный режим, достаточный сон сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры
		Физиотерапевтические	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки,

8.3.Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других. Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг. веса; максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

- ✓ метод повторных усилий:
  - а) выполнение упражнений определенное количество раз или ;
  - б) предельное количество - "до отказа";
- ✓ метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
- ✓ метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
- ✓ Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

8.4.Быстрота и методика ее развития

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции: а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета; б) выбора – что делать?

2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).

3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: - бег, вращения: скакалки, обруча, булав, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

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

Методы развития быстроты:

- ✓ Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
- ✓ Выполнение заданий "за лидером";
- ✓ Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
- ✓ Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
- ✓ Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;

- ✓ Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

8.5.Прыгучесть и методика ее развития

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

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

Средства развития прыгучести:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- упражнения для изучения и совершенствования техники:
  - а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения; отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
  - б) полетной фазы - прыжковых поз;
- прыжки в глубину;
- упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
- упражнения на прыжковую выносливость - много скоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- ✓ повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом
- ✓ отдыха;
- ✓ ориентировки по скорости;
- ✓ усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- ✓ игровой и соревновательный методы.

8.6. Координация и ловкость. Методика их развития

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

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

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;

- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями

8.7. Гибкость и методика ее развития

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прилагаемым к суставу.

- Гибкость зависит от строения суставов, их формы и площади; длины и эластичности связок, сухожилий и мышц; функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц; температуры среды - чем выше, тем лучше; суточной периодики - утром она снижена; утомления - пассивная улучшается, движения по большой амплитуде; повторные пружинящие движения; пассивное сохранение максимальной амплитуды; активное сохранение максимальной амплитуды

Методы развития гибкости:

1. повторный;
2. помощь партнера;
3. применение отягощений и амортизаторов;
4. игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления. На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

8.8.Проведение занятий по хореографической подготовке

Существуют определенные правила проведения занятий по хореографической подготовке:

1. Все движения в равной степени выполняются правой (левой) рукой, (ногой).
2. Все движения классического танца изучаются сначала у опоры, а затем на середине зала.
3. Одним из ведущих приемов обучения, кроме корректирующей помощи тренера является устранение ошибок методом контроля у зеркала.
4. Основными методами на начальном этапе являются показ и рассказ.

Классификация занятий по хореографической подготовке.

В зависимости от педагогических задач занятия можно классифицировать следующим образом:

- обучающее (основная задача данного вида урока – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности);
- тренировочное (главная задача этого вида занятия – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня спортивного мастерства);
- контрольное (задача такого занятия – подытожить освоение очередного раздела хореографической подготовки);
- разминочное (цель такого занятия – разогревание организма и снятие излишней психологической напряженности. Этому способствуют привычные, индивидуально подобранные упражнения, которые по мере освоения гимнастка выполняет самостоятельно (индивидуальная, самостоятельная) разминка);
- показательное (главное здесь – это зрелищность, которая будет определяться оригинальностью подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений, синхронностью и согласованностью работы, мастерством учащихся)

Для правильного построения занятия принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха. Важное место в построении занятия занимает и методика составления учебных комбинаций (комбинированных заданий), т.е. различных соединений из движений классического и народного танцев, прыжков, равновесий, поворотов, акробатических элементов и т.д. здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от квалификации педагога, его творчества, однако существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать: возраст и возможности учащихся, этап тренировки; логическую связь движений, а именно: положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего; все компоненты комбинации должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи); оптимальную трудность композиции, не следует умалять или переоценивать возможности гимнастки; элемент новизны и многообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

9.Организационно-педагогические условия реализации ДООП

Программа будет успешно реализована при наличии следующих условий:

- материально-технических: спортивный зал, раздевалки, банкетки для переодевания, вешалки, ковровое покрытие, зеркала, пианино электронное, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, мячи гимнастические, маты гимнастические, булава х/гимн, лента худ/гимн. с палкой, ролик гимнастический, мяч гимнастический с рожками, станок хореографический, скамья гимнастическая, стенка гимнастическая, магнитофон, дорожка беговая, секундомер, костюмный фонд;
- кадровых: педагоги дополнительного образования; концертмейстер;

- методических: конспекты учебных занятий, дидактические материалы, методические материалы, видеозаписи.

10.Список литературы

10.1. Список литературы для педагога

1. Т.Барышникова "Азбука хореографии",1996 г
2. Кабаева А.М."Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике", Санкт-Петербург, 2018г.
3. Канащенко А.И. "Методические основы координационно-двигательной подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике", Томск, 2016 год.
4. Г.Н. Пшеничникова, О.П.Власова "Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в гимнастике", Учебное пособие, Омск 2013 год
5. Пантелеева Е.А. "Формирование команды для групповых упражнений в художественной гимнастике, с учетом психологических особенностей спортсменок", Малаховка , 2017 год
6. Т.Т.Ротерс "Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика",М, Просвещение, 1989 г.

10.2. Список литературы для учащихся и родителей

1.Боб Андерсон "Растяжка для каждого "Поппури", Минск, 2002 год
2.Гимнастика № 1, август, 2015 год
3.Гавердовский Ю.К."Техника гимнастических упражнений", Популярное учебное пособие, Терра-Спорт, Москва, 2002 год