Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

| РАССМОТРЕНА | ПРИНЯТА | УТВЕРЖДЕНА |
|---|---|---|
| на заседании методического совета от 22.08.2022 г. Протокол №1 | на заседании педагогического совета от 31.08.2022 г. Протокол № 1 | Директор МАУ ДО ДЮЦ СТ _____И. С. Ременникова<br>Приказ № 291 от 01.09.2022 г. |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7A7A9B29BB4ACF2A8BEBA54F68930229887F34C5
Владелец: Ременникова Инна Сергеевна
Действителен: с 25.01.2022 до 25.04.2023

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика»

Уровень: базовая
Возраст обучающихся: 8-14 лет
Срок реализации: 5 лет (1512 часов)
Форма обучения: очная

Авторы-составители:
Чернейкина Арина Владимировна
педагог дополнительного образования

г. Нефтекамск, 2022 год

Год разработки программы 2022

Лист внесения изменений в программу

| Дата внесения изменений | Раздел программы | Внесенные изменения |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» педагога дополнительного образования Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан Чернейкиной Арины Владимировны рекомендована к реализации.

Методист Завьялова Елена Анатольевна.

28.08.2022 г.

## Содержание


| | |
|---|---|
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы | 4 |
| 1.1. Пояснительная записка | 4 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 10 |
| 1.3. Содержание программы | 13 |
| 1.4. Планируемые результаты | 44 |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий | 48 |
| 2.1. Календарный учебный график | 48 |
| 2.2. Условия реализации программы | 49 |
| 2.3. Формы аттестации | 50 |
| 2.4. Оценочные материалы | 51 |
| 2.5. Методическое обеспечение | 62 |
| 2.6. Воспитательная работа | 70 |
| Список литературы | 74 |
| Приложение | 75 |

## 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### 1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Нормативно-правовым основанием для разработки программы «Художественная гимнастика» является:

– Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г.№304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ№273);

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196);

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (далее – Приказ№ 533);

– Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20);

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.№09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими

рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Актуальность** программы заключается в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяет не только благотворно влиять на физическое развитие обучающихся, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, содействовать здоровому образу жизни, но и заботиться о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. Одной из массовых форм занятий физкультурно-спортивной направленности является художественная гимнастика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины.

Правила соревнований с учетом тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения.

На начальном этапе уровень функционирования художественной гимнастики опирается также на массовые занятия практически всех желающих детей 5-7 лет. Основной отбор в спортивно-оздоровительные группы целесообразен в возрасте 5 лет по вышеизложенным причинам. Разработка данной Программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток. Для решения этих задач необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности.

**Отличительные особенности и новизна программы** заключаются в том, что она учитывает специфику спорта и охватывает значительно больше желающих заниматься художественной гимнастикой, дает возможность заниматься с «нуля», а также представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами художественной гимнастики. Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировок гимнасток, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене. Программа содержит такие интерактивные средства обучения как геймификация, которая помогает привлечь и заинтересовать обучающихся, а также помочь в отработке

гимнастических упражнений в домашних условиях. Обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет, позволяет учитывать индивидуально-личностные особенности ребенка и его развития.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что художественная гимнастика содействует разностороннему физическому развитию обучающихся в возрасте 5-7 лет, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Специфика предметной деятельности и ценностно-смысловое содержание программы, а также принципы, формы, методы обучения и контроля позволяют эффективно создавать особую развивающую среду для выявления и развития общефизических и творческих способностей обучающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что способствует их приобщению к занятиям художественной гимнастикой. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (активные методы, дифференцированное обучение (занятия, конкурсы, соревнования);
- методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов соревнований);
- средствах обучения (перечень необходимого оборудования).

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей 8-14 лет, годных по состоянию здоровья для занятий художественной гимнастикой.

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках и беге, пытается осваивать более сложные движения. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры (геймификация). Значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Из-за небольшой продолжительности активного внимания, сосредоточенности, умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут

замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

Набор свободный. Принимаются все желающие дети. Специальный отбор не производится. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья, письменное заявление от родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных.

По данной программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (сироты, опекаемые, дети с отклонениями в поведении), дети с особыми образовательными потребностями и дети-инвалиды при условии медицинского допуска.

**Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Количество часов за год соответственно – 216 часов для 1 (первого) года обучения. 324 часа для 2 (второго) года обучения. 324 часа для третьего года обучения. 324 часа для четвертого года обучения. 324 часа для пятого года обучения

Количество учебных недель –216 недель, месяцев – 45 месяцев.

В период школьных каникул занятия могут:

– проводиться по специальному расписанию с переменным составом;

– продолжаться в форме учебно-тренировочных сборов и т.п.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Форма обучения: очная.

Образовательный процесс направлен на становление личности обучающегося, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Практические занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие навыков и умений. Необходимо создавать особую атмосферу заинтересованности, увлеченности детей посредством использования в образовательном процессе интерактивных форм и методов. Неотъемлемой частью является индивидуальный подход к каждому ребенку. Важной частью программы является участие обучающихся в соревнованиях.

На всех этапах реализации программы предусмотрена работа с одарёнными детьми (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).

В рамках этой работы осуществляется индивидуальный подход к обучению, создание максимально комфортных условий, благоприятного микроклимата в группе, ситуации успеха на занятиях, системность стимулирования достижений, сотрудничество родителями. Одарённый ребёнок на занятиях получает дополнительный материал, развивает умение работать самостоятельно, помогает выполнить задания другим обучающимся.

На первый год зачисляются дети 5-6 лет.

Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2 год обучения.

**Формы работы**: в группах, в малых группах, индивидуально. Во время групповых занятий состав группы не должен превышать 15 человек.

Основной **формой проведения** является групповое учебное занятие. Для занятий по художественной гимнастике характерно определенная длительность этапов и строгая регламентация заданий.

1. Подготовительный этап - разминка с помощью относительно легких упражнений.
2. Основной этап - решаются главные задачи занятия, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастике.
3. Заключительный этап - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- практические занятия в зале;
- тренировочные выезды, сборы;
- соревнования;
- самостоятельная работа обучающихся.

Состав группы – постоянный.

Количество часов в неделю – 1 г. о. – 6 часов в неделю, 2 г. о. – 9 часов в неделю, 3 г.о. – 9 часов в неделю. 4 г.о. – 9 часов в неделю. 5 г.о. -9 часов в неделю. Занятия 1 года обучения проходят 3 раза в неделю по 2 (два) часа, занятия 2 года обучения проходят 3 раза в неделю по 3 (три) часа, занятия 3 г.о. проходят 3 раза в неделю по 3 (три) часа в неделю, занятия 4 г.о. проходят 3 раза в неделю по 3 (три) часа в неделю, занятия 5 г.о. проходят 3 раза в неделю по 3 (три) часа в неделю

**Межпредметные связи.** Межпредметные связи – инструмент конвергентного подхода, в основе которого целостное представление обучающихся об окружающей реальности. Программа позволяет обучающимся раскрывать таланты в абсолютно различных, но очень интересных и современных направлениях образовательной деятельности: музыка, физкультура, гигиена, физиология, анатомия, физическая культура.

**Формы контроля (аттестации). Способы определения результативности программы.**

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствует росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

*Входная диагностика* позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Однако входная диагностика проводится не с целью отбора обучающихся для прохождения программы, а с целью дальнейшего выявления их прогресса, и возможной коррекции форм работы. Формы входящей диагностики: тестирование, сдача нормативов. Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

*Текущий контроль* включает следующие формы: беседа, наблюдение, тестирование, конкурс, соревнование, сдача нормативов.

*Промежуточный и итоговый контроль (аттестация)* – середина и конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.

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

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

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

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

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды,

вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков упражнений в разных возрастных группах.

Основной формой подведения итогов по реализации данной программы является результативность участия воспитанников в соревнованиях различных уровней и выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

**Основные формы взаимодействия педагога с родителями (законными представителями) обучающихся.** Для успешного выполнения программы является тесная работа с родителями детей. Педагог обучает родителей, как правильно выполнять упражнения, сообщает об успехах и трудностях детей, составляет с ними планы совместных занятий.

1. Групповые формы:
- Дни открытых дверей.
- Родительское собрание.
- Совместные походы.
- Совместная досуговая деятельность.

2. Индивидуальные формы:
- Анкетирование, диагностика.
- Индивидуальная консультация (беседа).
- Просветительская работа.

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** – формирование устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой, компетенций артистичности, пластичности, грациозности и изящества движений у обучающихся посредством организации целенаправленного процесса физического воспитания и спортивной подготовки, повышение исполнительского мастерства гимнасток через развитие художественно-эстетических способностей

**Задачи:**

1 год обучения

Личностные (воспитательные):

- сформировать общественную активность личности, ее гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме;
- воспитать морально-волевые и нравственно-эстетические качества обучающихся, потребность личности в здоровом образе жизни;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- приобщать обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям.

Метапредметные (развивающие):

- развивать мотивацию к занятиям художественной гимнастикой, к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;
- развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки обучающихся.

Предметные (обучающие):

- выявить задатки и способности детей;
- формировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести.

2 год обучения

Личностные (воспитательные):

- способствовать развитию творческих способностей детей, их духовному, нравственному физическому совершенствованию;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

Метапредметные (развивающие):

- развивать потребности обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- учить моделировать упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности.

Предметные (обучающие):

- осуществлять подготовку квалифицированных гимнасток в сборную города по художественной гимнастике, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры движений;

- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

3 год обучения

Личностные(воспитательные):

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать навыки здорового образа жизни

Метапредметные (развивающие)

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки обучающихся.
- учить моделировать упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности.
- Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей), развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

Предметные (обучающие):

- осуществлять подготовку квалифицированных гимнасток в сборную города по художественной гимнастике, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- приобретать соревновательный опыт
- обмен опытом и знаниями на учебно-тренировочных сборах;

4-5 год обучения

Личностные(воспитательные):

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать навыки здорового образа жизни
- способствовать более устойчивому психологическому состоянию во время соревнований;
- формирование дружественной обстановки в группе,команде;

Метапредметные (развивающие)

- учить моделировать упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности.
- Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.

Предметные (обучающие):

- осуществлять подготовку квалифицированных гимнасток в сборную города по художественной гимнастике, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- приобретать соревновательный опыт
- обмен опытом и знаниями на учебно-тренировочных сборах;

### 1.2. Содержание программы

### Учебный план первого года обучения

*Таблица 1*

| № п/п | Название раздела, темы | Теория | Практика | Всего часов | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Теория<br>Техника безопасности на занятиях, дисциплина.<br>Гигиена, режим дня гимнасток.<br>Сведения о строении и функциях организма<br>Посещение соревнований, выступлений<br>Просмотр видеоматериалов | 1<br>1<br>1<br>2<br>2 | | 7<br>1<br>1<br>1<br>2<br>2 | <br>Беседа<br>Игра<br>Наблюдение<br>Беседа |
| 2. | Ритмика<br>Музыкально-ритмическая деятельность | | 12 | 12 | |
| 3. | Общая физическая подготовка<br>Техническая подготовка | | 60 | 60 | Наблюдение, исправление, зачет |
| 4. | Специальная физическая подготовка<br>Изучение отдельных элементов | | 42 | 42 | Наблюдение, исправление, зачет |
| 5. | Акробатика<br>Изучение отдельных элементов | | 36 | 36 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6. | Партерная хореография<br>Хореографическая подготовка (на середине)<br>Танцевальная подготовка | | 24<br>12<br><br><br>12 | 24<br>12<br><br><br>12 | |
| 7. | Работа с предметами<br>Мяч<br>Скакалка<br>Игровая деятельность | | 30<br>12<br>12<br>6 | 30<br>12<br>12<br>6 | Наблюдение, исправление, зачет<br>игра |
| 8. | Зачеты – тесты, выступления на соревнованиях, показательные выступления | 2 | 3 | 5 | Наблюдение, исправление, зачет |
| | **Итого** | **9** | **207** | **216** | |

## Учебный план второго года обучения

*Таблица 2*

| № п/п | Название раздела, темы | Теория | Практика | Всего часов | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Теория<br>Техника безопасности на занятиях, дисциплина.<br>Гигиена, режим дня гимнасток.<br>Сведения о строении и функциях организма<br>Посещение соревнований, выступлений<br>Просмотр видеоматериалов | <br>1<br><br>1<br><br>1<br><br>2<br><br>2 | | 7<br>1<br><br>1<br>1<br><br>2<br><br>2 | <br>Беседа<br><br>Игра<br><br>Наблюдение<br><br>Беседа |
| 2. | Ритмика<br>Музыкально-ритмическая деятельность | | 12 | 12 | |
| 3. | Общая физическая подготовка<br>Техническая подготовка | | 109 | 109 | Наблюдение, исправление, зачет |
| 4. | Специальная физическая подготовка<br>Изучение отдельных | | 70 | 70 | Наблюдение, исправление, зачет |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | элементов | | | | |
| 5. | Акробатика<br>Изучение отдельных элементов | | 40 | 40 | |
| 6. | Партерная хореография<br>Хореографическая подготовка (на середине)<br>Танцевальная подготовка | | 30<br>15<br><br>15 | 30<br>15<br><br>15 | |
| 7. | Работа с предметами<br>Мяч<br>Скакалка<br>Игровая деятельность | | 46<br>20<br>20<br>6 | 46<br>20<br>20<br>6 | Наблюдение, исправление, зачет<br>игра |
| 8. | Зачеты – тесты, выступления на соревнованиях, показательные выступления | 2 | 8 | 10 | Наблюдение, исправление, зачет |
| | **Итого** | **9** | **315** | **324** | |

*Таблица 3*

**Учебный план третьего года обучения**

| № п/п | Название раздела, темы | Теория | Практика | Всего часов | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Теория<br>Техника безопасности на занятиях, дисциплина.<br>Гигиена, режим дня гимнасток.<br>Сведения о строении и функциях организма<br>Посещение соревнований, выступлений<br>Просмотр видеоматериалов | <br>1<br><br>1<br><br>1<br><br>2<br><br>2 | | 7<br>1<br><br>1<br>1<br><br>2<br><br>2 | <br>Беседа<br><br>Игра<br><br>Наблюдение<br><br>Беседа |
| 2. | Ритмика<br>Музыкально-ритмическая деятельность | | 12 | 12 | |
| 3. | Общая физическая подготовка<br>Техническая подготовка | | 109 | 109 | Наблюдение, исправление, зачет |
| 4. | Специальная физическая подготовка<br>Изучение отдельных элементов | | 70 | 70 | Наблюдение, исправление, зачет |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Акробатика<br>Изучение отдельных элементов | | 40 | 40 | |
| 6. | Партерная хореография<br>Хореографическая подготовка (на середине)<br>Танцевальная подготовка | | 30<br>15<br><br>15 | 30<br>15<br><br>15 | |
| 7. | Работа с предметами<br>Мяч<br>Скакалка<br>Обруч<br>Игровая деятельность | | 46<br>14<br>14<br>14<br>4 | 46<br>14<br>14<br>14<br>4 | Наблюдение, исправление, зачет<br>игра |
| 8. | Зачеты – тесты, выступления на соревнованиях, показательные выступления | 2 | 8 | 10 | Наблюдение, исправление, зачет |
| | **Итого** | **9** | **315** | **324** | |

*Таблица 4*

**Учебный план четвертого-пятого года обучения**

| № п/п | Название раздела, темы | Теория | Практика | Всего часов | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Теория<br>История гимнастики.<br>Аккуратность и дисциплина.<br>В человеке все должно быть прекрасно.<br>Музыкальная грамота и синхронность.<br>Посещение соревнований, показательных выступлений.<br>Просмотр видеоматериалов выступлений. | 1<br>2<br>1<br>2<br><br>2<br><br>1 | | 9<br>1<br>2<br>1<br>2<br>2<br><br>1 | беседа<br><br><br><br>наблюдение<br><br>беседа |
| 2. | Общая физическая подготовка<br>Техническая подготовка, силовая подготовка | | 24 | 24 | наблюдение<br>исправление, зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка<br>Техническая подготовка | | 96 | 96 | наблюдение<br>исправление, зачет |
| 4. | Акробатика | | 45 | 45 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Техническая подготовка<br>Изучение новых элементов | | | | |
| 5. | Хореография<br>Классический экзерсис.<br>Танцевальная подготовка<br>Аэробная подготовка<br>Составление композиций | | <br>9<br>9<br>9<br>3 | 30<br>9<br>9<br>9<br>3 | наблюдение<br>исправление,<br>зачет |
| 6. | Предметная подготовка<br>Мяч<br>Скакалка<br>Обруч<br>Булавы<br>Лента | | <br>21<br>21<br>27<br>18<br>9 | 102<br>21<br>27<br>27<br>18<br>9 | наблюдение<br>исправление,<br>зачет |
| 7. | Зачеты – переводные тесты, выступления на соревнованиях | 3 | <br>15 | 3<br>15 | наблюдение<br>исправление,<br>зачет |
| | **Итого** | **12** | **312** | **324** | |

**1.3.2. Содержание учебного плана**

1 (первый) год обучения

**1. Теоретическая подготовка (7 часов)**

**Теоретическая подготовка** включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятие о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Темы и содержание теоретических занятий:

- история развития и современное состояние художественной гимнастики:

истоки; история развития; анализ результатов и достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития;

- строение и функции организма человека: краткие сведения доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы;

- общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины;

- режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастки.

- спортивный инвентарь: виды спортивного инвентаря и снарядов. Его предназначение. Техника безопасности при пользовании спортивными снарядами

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся я умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий;

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

**Практическая подготовка (207 часов).**

**2. Ритмика (12 часов)**

Развивает у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учит детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочерёдно;
- поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх –поочерёдно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз

Музыкально-ритмическая деятельность.

Подвижные игры «Найди сильную долю», «Где переход», «Передай хлопками», музыкальные игры на распознавание темпа музыки; танцы

**3. Общая физическая подготовка (ОФП) - (60 часов)**

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью общей физической подготовки занимающиеся овладевают двигательными навыками, умениями,

физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными занимающиеся;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами общей физической подготовки являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипеде, спортивные и подвижные игры.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения

1.*Общеразвивающие упражнения*:

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

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

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

3.*Упражнения для шеи и туловища:* наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны;

прогибы; упражнения с небольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4.*Упражнения для ног:* сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног. Маховые и круговые движения из различных исходных положений,

упражнения в седее для развития выворотности ног, пассивное

растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5.*Упражнения для мышц бедра:* лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. *Упражнения для развития быстроты:*

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

7. *Ходьба*. На полупальцах, сохраняя осанку, в приседе.

8. *Бег*, высоко поднимая колени, «лошадка».

9. *Прыжки*. Высокие прыжки с места, запрыгивание на определенную высоту, выпрыгивание из положения приседа

10. *Силовая подготовка*. Жим из положения лежа с опорой на прямые руки. Подъем ног 90̊, в висе и лежа на спине, на животе. Угол. Упражнения в парах.

**4. Специальная физическая подготовка (СФП) - (42 часа)**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 8 основных физических способностей:

1. *координация* – способность к целесообразной организации мышечной деятельности;

2. *ловкость* - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой (для развития применяются – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами);

3. *гибкость* – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

4. *сила* – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

5. *быстрота* – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

6. *прыгучесть* – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а так же прыжковой выносливости;

7. *равновесие* – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

8. *выносливость* – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и соответственно выступлениям на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Основные средства специальной физической подготовки на раннем этапе обучения:

*1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:* - наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры); - наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног); - шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки; - движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения «Рыбка», «Березка», «Собачка», «Качели», «Лягушка».

Примечания: упражнения включаются в каждое занятие; упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

*2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия*: - различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, перекатным, пружинными шагами); - выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки с толчком с поворотом на 180-360 градусов (сериями 10 раз с открытыми глазами и 10 раз – с закрытыми). Стойка на полупальцах в «пассе», 90˚ (вперед), «Ласточка», стойка на коленке, другая вперед 90˚, «пистолет». Кружение.

*3.Упражнения для развития координации движений*: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые

шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

*4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*: различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами

5. *Упражнения на выворотность стоп,* на силу мыщц ног, подъемов, выпрыгивание из седа на пятках в присед, перекат через шпагат.

6. *Прыжки.* Наскок «воздушный тур», «прыжок касаясь», «казачок», «луна», «кабриоль».

**5. Акробатика (36 часов)**

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Большинство из них являются основным содержанием вольных упражнений вольной гимнастики.

Акробатические упражнения представляют собой преимущественно движение с переворачиванием через голову.

- Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты, разные виды кувырков, переворот в сторону, шпагат, мост (из положения лежа, на коленках), колесо (переворот боком), кувырок (шагом), вперед, назад полушпагат, стойка на руках (опора), на лопатках «свечка-стульчик-шпагат-лягушка», перекаты в «рыбке», через шпагат.

**6. Хореография (24 часа)**

Специальная техническая подготовка в художественной гимнастике невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография.

Содержание и методика работы по хореографической подготовке:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений;
- умение соблюдать требования ТБ при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.
- упражнения классического танца могут выполняться у опоры,

на середине зала:

- у опоры – лицом или боком к опоре;
- на середине движения выполняются на месте, в полповорота, с
- продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц. Подготовительные упражнения – основное средство хореографической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Занятия хореографией являются составной частью подготовки гимнастов. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкость, быстроты и силы.

Простейшие упражнения классического экзерсиса.

Симметричные движения рук с пружинкой. Базовые позиции рук и ног.

Упражнения для рук «препарасьон»

Упражнения для стоп (из положения сидя и стоя),

Упражнения для фокусировки глаз, на расслабление.

Со 2-ой позиции прямой галоп, полька, пони.

Прыжки на середине из 1,2 позиции.

Переступания, поворот в пассе.

Исполнение одного несложного танца в ансамбле.

Составление индивидуальных спортивных композиций без предмета и со скакалкой.

**7. Работа с предметами и игровая деятельность (30 часов)**

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

*Упражнения с мячом*. Подбрасывания, ловля, отбивы одной, двумя руками. Перекаты по телу, ножкам.

*Упражнения со скакалкой:* «моторчик, «покажи-спрячь», Прыжки на одной, двух ногах, крестом, вперед с продвижением. Ловля свободного конца. «Моторчик» на коленочках, «змейка», поворот в пассе «Парус», «Зонтик», вращения «восьмеркой».

Игры: «Домики и елочки», «Веселые старты», «Жонглер», «Вышибалы», «Ловишка», «Цепи», «Жмурки», «Чудо-юдо».

**8. Зачеты. Выступления на соревнованиях (5 часов)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, аттестационные соревнования.

2 (второй) год обучения

**1. Теоретическая подготовка (7 часов)**

**Теоретическая подготовка** включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятие о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Темы и содержание теоретических занятий:

- история развития и современное состояние художественной гимнастики:

истоки; история развития; анализ результатов и достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития;

- строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы;

- общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины;

- режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастки.

- спортивный инвентарь: виды спортивного инвентаря и снарядов. Его предназначение. Техника безопасности при пользовании спортивными снарядами

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся я умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий;

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

**Практическая подготовка (315 часов)**

**2. Ритмика (12 часов)**

Развивает у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учит детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочерёдно;
- поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх –поочерёдно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз

Музыкально-ритмическая деятельность.

Подвижные игры «Найди сильную долю», «Где переход», «Передай хлопками», музыкальные игры на распознавание темпа музыки; танцы

**3. Общая физическая подготовка (ОФП) - (109 часов)**

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью общей физической подготовки занимающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными занимающиеся;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами общей физической подготовки являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание н коньках, велосипеде, спортивные и подвижные игры.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения

1.Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход,

противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

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

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

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

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

упражнения в седее для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5.Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

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

7. Ходьба. На полупальцах, сохраняя осанку, в приседе.

8. Бег, высоко поднимая колени, «лошадка».

9. Прыжки. Высокие прыжки с места, запрыгивание на определенную высоту, выпрыгивание из положения приседа

10. Силовая подготовка. Жим из положения лежа с опорой на прямые

руки. Подъем ног 90̊, в висе и лежа на спине, на животе. Угол. Упражнения в парах.

**4. Специальная физическая подготовка (СФП) - (70 часов)**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 8 основных физических способностей:

1. координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности;

2. ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой (для развития применяются – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами);

3. гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

4. сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

5. быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

6. прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а так же прыжковой выносливости;

7. равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

8. выносливость – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и соответственно выступлениям на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой

гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Основные средства специальной физической подготовки на раннем этапе обучения:

*1*. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: - наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры); - наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног); - шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки; - движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения «Рыбка», «Березка», «Собачка», «Качели», «Лягушка».

Примечания: - упражнения включаются в каждое занятие; - упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия: - различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, перекатным, пружинными шагами); - выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки с толчком с поворотом на 180-360 градусов (сериями 10 раз с открытыми глазами и 10 раз – с закрытыми). Стойка на полупальцах в «пассе», 90˚ (вперед), «Ласточка», стойка на коленке, другая вперед 90˚, «пистолет». Кружение.

3.Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами

5. Упражнения на выворотность стоп, на силу мыщц ног, подъемов, выпрыгивание из седа на пятках в присед, перекат через шпагат.

6. Прыжки. Наскок «воздушный тур», «прыжок касаясь», «казачок», «луна», «кабриоль».

**5. Акробатика (40 часов)**

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и

сил. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Большинство из них являются основным содержанием вольных упражнений вольной гимнастики.

Акробатические упражнения представляют собой преимущественно движение с переворачиванием через голову.

- Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты
- разные виды кувырков,
- переворот в сторону,
- шпагат, мост (из положения лежа, на коленках).
- колесо (переворот боком), кувырок (шагом), вперед, назад в полушпагат.
- стойка на руках (опора), на лопатках «свечка-стульчик-шпагат-лягушка».
- перекаты в «рыбке», через шпагат.
- «переворот через голову» из стойки на голове и руках.
- переворот в сторону на 1 руке с разбега в сочетании с музыкой или заданным ритмом
- перевороту в сторону на 1 руке с разбега в «шпагат».

**6. Хореография (30 часов)**

Специальная техническая подготовка в художественной гимнастике невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография.

Содержание и методика работы по хореографической подготовке:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений;
- умение соблюдать требования ТБ при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала:

- у опоры – лицом или боком к опоре;

- на середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц. Подготовительные упражнения – основное средство хореографической

подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Занятия хореографией являются составной частью подготовки гимнастов. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкость, быстроты и силы.

Простейшие упражнения классического экзерсиса.

Симметричные движения рук с пружинкой. Базовые позиции рук и ног.

Упражнения для рук «препарасьон»

Упражнения для стоп (из положения сидя и стоя),

Упражнения. для фокусировки глаз, на расслабление.

Со 2-ой позиции прямой галоп, полька, пони.

Прыжки на середине из 1,2 позиции.

Переступания, поворот в пассе.

Исполнение одного несложного танца в ансамбле.

Составление индивидуальных спортивных композиций без предмета и со скакалкой.

**7. Работа с предметами и игровая деятельность (46 часов)**

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

Упражнения с мячом. Подбрасывания, ловля, отбивы одной, двумя руками. Перекаты по телу, ножкам.

Упражнения со скакалкой: «моторчик, «покажи-спрячь», Прыжки на одной, двух ногах, крестом, вперед с продвижением. Ловля свободного конца. «Моторчик» на коленочках, «змейка», поворот в пассе «Парус», «Зонтик», вращения «восьмеркой».

Игры: «Домики и елочки», «Веселые старты», «Жонглер», «Вышибалы», «Ловишка», «Цепи», «Жмурки», «Чудо-юдо».

**8. Зачеты. Выступления на соревнованиях (10 часов)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, аттестационные соревнования.

3 года обучения

**Теоретическая подготовка (7 часов)**

**Теоретическая подготовка** включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятие о физической культуре

двигательной активности, здоровом образе жизни.

Темы и содержание теоретических занятий:

- история развития и современное состояние художественной гимнастики:

истоки; история развития; анализ результатов и достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития;

- строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы;

- общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины;

- режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастки.

- спортивный инвентарь: виды спортивного инвентаря и снарядов. Его предназначение. Техника безопасности при пользовании спортивными снарядами

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся я умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий;

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

**Практическая подготовка (315 часов)**

**Ритмика (12 часов)**

Развивает у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учит детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочерёдно;
- поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное

сопровождение;

- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх –поочерёдно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз

Музыкально-ритмическая деятельность.

Подвижные игры «Найди сильную долю», «Где переход», «Передай хлопками», музыкальные игры на распознавание темпа музыки; танцы

**Общая физическая подготовка (ОФП) - (109 часов)**

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью общей физической подготовки занимающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными занимающиеся;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами общей физической подготовки являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание н коньках, велосипеде, спортивные и подвижные игры.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения

1.Общеразвивающие упражнения:

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

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

2.Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном

темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в четыре раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

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

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

упражнения в седее для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5.Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

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

7. Ходьба. На полупальцах, сохраняя осанку, в приседе.

8. Бег, высоко поднимая колени, «лошадка».

9. Прыжки. Высокие прыжки с места, запрыгивание на определенную высоту, выпрыгивание из положения приседа

10. Силовая подготовка. Жим из положения лежа с опорой на прямые руки. Подъем ног 90̊, в висе и лежа на спине, на животе. Угол. Упражнения в парах.

**4. Специальная физическая подготовка (СФП) - (70 часов)**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 8 основных физических способностей:

1. координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности;

2. ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой (для развития применяются – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами);

3. гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

4. сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

5. быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

6. прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а так же прыжковой выносливости;

7. равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

8. выносливость – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и соответственно выступлениям на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Основные средства специальной физической подготовки на раннем этапе обучения:

*1*. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: - наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры); - наклоном назад «мост» (лежа, стоя,

с захватом ног); - шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки; - движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения «Рыбка», «Березка», «Собачка», «Качели», «Лягушка».

Примечания: - упражнения включаются в каждое занятие; - упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия: - различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, перекатным, пружинными шагами); - выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки с толчком с поворотом на 180-360 градусов (сериями 10 раз с открытыми глазами и 10 раз – с закрытыми). Стойка на полупальцах в «пассе», 90˚ (вперед), «Ласточка», стойка на коленке, другая вперед 90˚, «пистолет». Кружение.

3.Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами

5. Упражнения на выворотность стоп, на силу мыщц ног, подъемов, выпрыгивание из седа на пятках в присед, перекат через шпагат.

6. Прыжки. Наскок «воздушный тур», «прыжок касаясь», «казачок», «луна», «кабриоль».

**5. Акробатика (40 часов)**

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Большинство из них являются основным содержанием вольных упражнений вольной гимнастики.

Акробатические упражнения представляют собой преимущественно движение с переворачиванием через голову.

- Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты
- разные виды кувырков,

- переворот в сторону,
- шпагат, мост (из положения лежа, на коленках).
- колесо (переворот боком), кувырок (шагом), вперед, назад в полушпагат.
- стойка на руках (опора), на лопатках «свечка-стульчик-шпагат-лягушка».
- перекаты в «рыбке», через шпагат.
- «переворот через голову» из стойки на голове и руках.
- переворот в сторону на 1 руке с разбега в сочетании с музыкой или заданным ритмом
- перевороту в сторону на 1 руке с разбега в «шпагат».

**6. Хореография (30 часов)**

Специальная техническая подготовка в художественной гимнастике невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография.

Содержание и методика работы по хореографической подготовке:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений;
- умение соблюдать требования ТБ при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала:

- у опоры – лицом или боком к опоре;
- на середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц. Подготовительные упражнения – основное средство хореографической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Занятия хореографией являются составной частью подготовки гимнастов. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкость, быстроты и силы.

Простейшие упражнения классического экзерсиса.

Симметричные движения рук с пружинкой. Базовые позиции рук и ног.

Упражнения для рук «препарасьон»

Упражнения для стоп (из положения сидя и стоя),

Упражнения. для фокусировки глаз, на расслабление.

Со 2-ой позиции прямой галоп, полька, пони.

Прыжки на середине из 1,2 позиции.

Переступания, поворот в пассе.

Исполнение одного несложного танца в ансамбле.

Составление индивидуальных спортивных композиций без предмета и со скакалкой.

**7. Работа с предметами и игровая деятельность (46 часов)**

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

Упражнения с мячом. Подбрасывания, ловля, отбивы одной, двумя руками. Перекаты по телу, ножкам.

Упражнения со скакалкой: «моторчик, «покажи-спрячь», Прыжки на одной, двух ногах, крестом, вперед с продвижением. Ловля свободного конца. «Моторчик» на коленочках, «змейка», поворот в пассе «Парус», «Зонтик», вращения «восьмеркой».

Упражнения с обручем: вращения,броски,ловля,прыжки.

Игры: «Домики и елочки», «Веселые старты», «Жонглер», «Вышибалы», «Ловишка», «Цепи», «Жмурки», «Чудо-юдо».

**8. Зачеты. Выступления на соревнованиях (10 часов)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, аттестационные соревнования.

4-5 год обучения

**Теоретическая подготовка (7 часов)**

**Теоретическая подготовка** включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятие о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Темы и содержание теоретических занятий:

- <u>история развития и современное состояние художественной гимнастики:</u>

истоки; история развития; анализ результатов и достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития;

- <u>строение и функции организма человека:</u> краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции

внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы;

- общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины;

- режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастки.

- спортивный инвентарь: виды спортивного инвентаря и снарядов. Его предназначение. Техника безопасности при пользовании спортивными снарядами

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся я умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий;

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

**Практическая подготовка (312 часов)**

**Теоретическая подготовка (12 часов)**

Развивает у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учит детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочерёдно;
- поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх –поочерёдно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;

- плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз

Музыкально-ритмическая деятельность.

Подвижные игры «Найди сильную долю», «Где переход», «Передай хлопками», музыкальные игры на распознавание темпа музыки; танцы

**Общая физическая подготовка (ОФП) - (24 часа)**

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью общей физической подготовки занимающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными занимающиеся;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами общей физической подготовки являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание н коньках, велосипеде, спортивные и подвижные игры.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения

1.Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

3.Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с

небольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

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

упражнения в седее для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5.Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

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

7. Ходьба. На полупальцах, сохраняя осанку, в приседе.

8. Бег, высоко поднимая колени, «лошадка».

9. Прыжки. Высокие прыжки с места, запрыгивание на определенную высоту, выпрыгивание из положения приседа

10. Силовая подготовка. Жим из положения лежа с опорой на прямые руки. Подъем ног 90̊, в висе и лежа на спине, на животе. Угол. Упражнения в парах.

**4. Специальная физическая подготовка (СФП) – (96 часов)**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 8 основных физических способностей:

1. координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности;

2. ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой (для развития применяются – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами);

3. гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию

способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

4. сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

5. быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

6. прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а так же прыжковой выносливости;

7. равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

8. выносливость – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и соответственно выступлениям на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Основные средства специальной физической подготовки на раннем этапе обучения:

*1*. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: - наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры); - наклоном назад «мост» (лежа, стоя,с захватом ног); - шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки; - движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания: - упражнения включаются в каждое занятие; - упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением

принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия: - различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, перекатным, пружинными шагами); - выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки с толчком с поворотом на 180-360 градусов (сериями 10 раз с открытыми глазами и 10 раз – с закрытыми). Стойка на полупальцах в «пассе», 90˚ (вперед), «Ласточка», стойка на коленке, другая вперед 90˚, «пистолет». Кружение.

3.Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами

5. Упражнения на выворотность стоп, на силу мыщц ног, подъемов, выпрыгивание из седа на пятках в присед, перекат через шпагат.

6. Прыжки. Наскок «воздушный тур», «прыжок касаясь», «казачок», «луна», «кабриоль».

**5. Акробатика (45 часов)**

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Большинство из них являются основным содержанием вольных упражнений вольной гимнастики.

Акробатические упражнения представляют собой преимущественно движение с переворачиванием через голову.

- Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты
- разные виды кувырков,
- переворот в сторону,
- перевороты вперед и назад
- колесо (переворот боком), кувырок (шагом), вперед, назад в полушпагат.
- стойка на руках (опора), на лопатках «свечка-стульчик-шпагат-лягушка».
- перекаты в «рыбке», через шпагат.
- «переворот через голову» из стойки на голове и руках.
- переворот в сторону на 1 руке с разбега в сочетании с музыкой

или заданным ритмом

- перевороту в сторону на 1 руке с разбега в «шпагат».

**6. Хореография (30 часов)**

Специальная техническая подготовка в художественной гимнастике невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки,к которым относятся хореография.

Содержание и методика работы по хореографической подготовке:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений;
- умение соблюдать требования ТБ при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала:

- у опоры – лицом или боком к опоре;
- на середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц. Подготовительные упражнения – основное средство хореографической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Занятия хореографией являются составной частью подготовки гимнастов. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкость, быстроты и силы.

Классический экзерсис.

Симметричные движения рук с пружинкой. Базовые позиции рук и ног.

Упражнения для рук «препарасьон»

Упражнения для стоп (из положения сидя и стоя),

Упражнения. для фокусировки глаз, на расслабление.

Со 2-ой позиции прямой галоп, полька, пони.

Прыжки на середине из 1,2 позиции.

Переступания, поворот в пассе.

Исполнения индивидуальной программы с предметом и без него

**7. Работа с предметами и игровая деятельность (102 часов)**

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

Упражнения с мячом. Подбрасывания, ловля, отбивы одной, двумя руками. Перекаты по телу, ножкам.

Упражнения со скакалкой: «моторчик, «покажи-спрячь», Прыжки на одной, двух ногах, крестом, вперед с продвижением. Ловля свободного конца. «Моторчик» на коленочках, «змейка», поворот в пассе «Парус», «Зонтик», вращения «восьмеркой».

Игры: «Домики и елочки», «Веселые старты», «Жонглер», «Вышибалы», «Ловишка», «Цепи», «Жмурки», «Чудо-юдо».

Упражнения с обручем: вращения, броски,прыжки,»вертушки»

Упражнения с булавами: «мельницы», «переброски»

Упражнения с лентой: «спирали», «змейки», вращения,броски.

**8. Зачеты. Выступления на соревнованиях (18 часов)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, аттестационные соревнования.

### 1.4. Планируемые результаты реализации программы

Результатом реализации программы по художественной гимнастике 1 (первого) года обучения следует считать:

Личностные (воспитательные):

- сформированность общей культуры личности обучающихся, способность адаптироваться в современном обществе;
- приобщенность потребности личности в здоровом образе жизни;
- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств обучающихся, чувства ответственности, активности, умения взаимодействовать со сверстниками.

Метапредметные (развивающие):

- сформированность музыкально - ритмических навыков;
- развитость и совершенство двигательных умения и навыков;
- развитость двигательной культуры (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);
- укрепление здоровье и повышение работоспособности обучающихся.

Предметные (обучающие):

- овладение приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
- приобретение обучающимися теоретических знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;

- обучение приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Результатом реализации программы по художественной гимнастике 2 (второго) года обучения следует считать:

Личностные (воспитательные) результаты:

- добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- развитие умения самостоятельно принимать решения;
- сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;
- сформированность умения работать по предложенным инструкциям;
- сформированность умения правильно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств и выполнять ранее изученные приёмы.

Предметные (обучающие) результаты:

- умение выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
- умение выполнять основные элементы художественной гимнастики;
- умение выполнять упражнения в различных видах формирований;
- умение выполнять простейшие акробатические элементы.
- сформированность комплекса специальных знаний и умений по художественной гимнастике.

Результатом реализации программы по художественной гимнастике 3 (третьего) года обучения следует считать:

Личностные (воспитательные) результаты:

- добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;

- сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- развитие умения самостоятельно принимать решения;
- сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;
- сформированность умения работать по предложенным инструкциям;
- сформированность умения правильно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств и выполнять ранее изученные приёмы.

Предметные (обучающие) результаты:

- умение выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
- умение выполнять основные элементы художественной гимнастики;
- умение выполнять упражнения в различных видах формирований;
- умение выполнять простейшие акробатические элементы.
- сформированность комплекса специальных знаний и умений по художественной гимнастике.

Результатом реализации программы по художественной гимнастике 4-5 (четвертого-пятого) года обучения следует считать:

Личностные (воспитательные) результаты:

- добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;

- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- развитие умения самостоятельно принимать решения;
- сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;
- сформированность умения работать по предложенным инструкциям;
- сформированность умения правильно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств и выполнять ранее изученные приёмы.

Предметные (обучающие) результаты:

- умение выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
- умение выполнять основные элементы художественной гимнастики;
- умение выполнять упражнения в различных видах формирований;
- умение выполнять простейшие акробатические элементы.
- сформированность комплекса специальных знаний и умений по художественной гимнастике.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

*Таблица 3*

**Календарный учебный график объединения «Художественная гимнастика» (1 год обучения)**

| № п\п | Дата | | Время | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | По плану | Факт | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| **ИТОГО:216 часов** | | | | | | | | |

*Таблица 4*

**Календарный учебный график объединения «Художественная гимнастика» (2 год обучения)**

| № п\п | Дата | | Время | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | По плану | Факт | | | | | | |
| **ИТОГО: 324 часа** | | | | | | | | |

*Таблица 5*

**Календарный учебный график объединения «Художественная гимнастика» (3 год обучения)**

| № п\п | Дата | | Время | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | По плану | Факт | | | | | | |
| **ИТОГО: 324 часа** | | | | | | | | |

*Таблица 6*

**Календарный учебный график объединения «Художественная гимнастика» (4-5 года обучения)**

| № п\п | Дата | | Время | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | По плану | Фак | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | т | | | | | | |
| **ИТОГО: 324 часа** | | | | | | | | |

### 2.2. Условия реализации программы.

### 2.2.1. Материально-технические условия.

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

● помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (СН245 – 71), строительным нормам и правилам (САН и П I I. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м. а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.

● освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах

– не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания – 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

● Оборудование зала:

- покрытие пола – ковролин;
- хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами;
- музыкальный центр – 1 шт.;
- ноутбук – 1 шт.;
- скамейка гимнастическая – 2 шт.;
- мостик гимнастический – 1 шт.;
- фитболы – 10 шт.;
- скакалки;
- мячи;
- обручи;
- гантели;
- балетная обувь (тапочки, кожаные туфли, пальцевые туфли - пуанты) по необходимости.

### 2.2.2. Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы.

Мультимедийные материалы по художественной гимнастике.

Компьютерные программы.

### 2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

### 2.3. Формы аттестации и контроля

*Таблица 5*

**Форма аттестации и контроля**

| Вид контроля | Формы и методы контроля |
|---|---|
| Входная диагностика<br>1 год обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 2-го и последующих лет обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение. | Тестирование, собеседование, диагностические задания, и др. |
| Текущий контроль<br>Проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом. | Педагогическое наблюдение, опрос, соревнование, выполнение спортивных нормативов, турнир, проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы. |
| Промежуточный контроль<br>Проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения | |

| | |
|---|---|
| обучающимися содержания программы. | |
| Промежуточная аттестация Проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или образовательной программы в целом. | Аттестация проводиться в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней. |
| Итоговый контроль Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявление конечных результатов освоения программы. | Зачёт, экзамен, соревнование. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов. |

**Формы отслеживания результатов:** аналитическая справка, материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, аудио-, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

**Формы предъявления и демонстрации результатов:** аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, протокол соревнований, мастер-классы, фестивали открытых занятий, защита (презентация) творческих проектов на различных мероприятиях (ГМО педагогов дополнительного образования, научно-практические конференции, семинары, слеты, интернет-педсоветы).

### 2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения обучающимися планируемых результатов (ФЗ № 273 ст.2, п. 9; ст. 47, п. 5). Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты), разработанные критерии оценки.

Разрабатывая диагностические материалы, педагог учитывает проведение входящего, текущего, промежуточного контроля, итоговый контроль при завершении каждого года обучения.

*Таблица 6*

**Характеристика оценочных материалов в группах начальной подготовки (5-7 лет)**

| Наименование оценочного средства | Краткая характеристика | Назначение оценочного материала по программе |
|---|---|---|
| **Базовая техническая подготовка** | | |
| Упражнения для правильной постановки ног и рук | Упражнения на овладение навыками правильной осанки и походки | Обеспечение условий для формирования правильной осанки; формирование знаний о правильной осанке, как именно надо стоять, сидеть и двигаться не сутулясь; сознательное и бережное отношение к здоровью как одной из главных ее опор – позвоночнику; совершенствование навыков правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений |
| Маховые упражнения | | |
| Круговые упражнения | | |
| Пружинящие упражнения | | |
| Упражнения в равновесии | | |
| Акробатические упражнения | | |
| **Специальная техническая подготовка** | | |
| ***Виды шагов:*** | Упражнения на овладение видов шагов, бега, наклонов, подскоков и прыжков | Положительное влияние на всестороннее физическое развитие обучающегося, улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, |
| На полупальцах | | |
| Мягкий | | |
| Высокий | | |
| Острый | | |
| Пружинящий | | |
| Двойной (приставной) | | |
| Скрестный | | |
| Скользящий | | |
| Перекатный | | |
| Широкий | | |

| | | |
|---|---|---|
| Голоп | | укрепляет мышцы и опорно-двигательный аппарат, развивает такие физические качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость |
| Полька | | |
| Вальс | | |
| ***Виды бега:*** | | |
| На полупальцах | | |
| Высокий | | |
| Пружинящий | | |
| ***Наклоны:*** | | |
| а) стоя вперед | | |
| В стороны (на двух ногах) | | |
| В стороны (на одной ноге) | | |
| Назад (на двух ногах) | | |
| Назад (на одной ноге) | | |
| б) на коленях: | | |
| Вперед, в стороны, назад | | |
| ***Подскоки и прыжки:*** | | |
| а) с двух ног с места: | | |
| Выпрямившись | | |
| Выпрямившись с поворотом от 45º до 350º | | |
| Из приседа | | |
| Разножка | | |
| Прогнувшись, боковой с согнутыми | | |
| | | |
| б) с двух ног после наскока: | | |
| Прыжок со сменой ног в III позиции | | |
| После приседа | | |
| Олень | | |
| Кольцом | | |
| в) толчки одной с места: | | |
| Прыжок махом (в сторону, вперед) | | |
| г) толчком одной с ходу: | | |
| Подбивной (в сторону, вперед) | | |
| Закрытый и открытый | | |
| Со сменой ног (впереди, сзади) | | |
| Со сменой согнутых ног | | |
| Махом в кольцо | | |
| Широкий | | |
| Широкий, сгибая и разгибая ногу | | |
| Подбивной в кольцо | | |

| | | |
|---|---|---|
| Упражнения в равновесии: | Упражнения на овладение равновесием (переднее, заднее, боковое) | Способность сохранять равновесие необходима для овладения многими основными движениями. Доказана необходимость специальных упражнений, направленных на развитие у ребенка устойчивости в разных позах во время статистических упражнений. |
| Стойка на носках | | |
| Равновесие в полуприседе | | |
| Равновесие в стойке на левой, на правой | | |
| Равновесие в полуприседе на левой, на правой | | |
| Переднее равновесие | | |
| Заднее равновесие | | |
| Боковое равновесие | | |
| Волны: | | |
| Волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные | | |
| Боковая волна | | |
| Боковой целостный взмах | | |
| Вращения: | | |
| Переступанием | | |
| Скрестные | | |
| Одноименные от 180º до 540º | | |
| Разноименные от 180º до 360º | | |
| Кувырок назад | | |
| Кувырок боком | | |
| Длинный кувырок | | |
| Стойки: | | |
| На лопатках | | |
| На груди | | |
| Махом на две и на одну руку | | |
| Упражнения с мячом: | Упражнения на правильное овладение мячом | Упражнения с мячом — весьма динамичны, в них используется большое количество различных движений: броски и ловля одной и двумя руками, перебрасывания, перекаты по частям тела и полукаты и броски, выполняемые не |
| а) махи (во всех направлениях) | | |
| круги (большие и средние) | | |
| б) передача: около шеи и туловища | | |
| над головой и под ногами | | |
| в) отбивы однократные и многократные со сменой ритма разными частями тела | | |
| г) броски и ловля: низкие (до 1м) двумя руками | | |
| средние (до 2м) двумя и одной рукой | | |
| высокие (выше 3м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади | | |

| | | |
|---|---|---|
| туловища одной и двумя руками<br>д) перекаты: на полу<br>по телу | | только руками, но и ногами, туловищем, головой, плечами; резкие и быстрые броски сочетаются с поворотами и удержанием мяча в разных пространственных положениях гимнастки при фиксации мяча на разных участках тела. Особыми действиями, характерными именно для этой группы упражнений, являются отбивы мяча и выкруты. Броски и ловля мяча сочетаются с кувырками, перекатами на спине или на груди, различного типа равновесиями и обыгрывающими действиями. |
| Упражнения со скакалкой:<br>а) качание, махи: двумя руками<br>одной рукой<br>б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках<br>скакалка сложена вдвое<br>Один конец скакалки в одной руке, середина в другой<br>в) вращение скакалки: вперед и назад<br>скрестно вперед и назад<br>двойное вперед и назад<br>г) броски и ловля скакалки: одной | Упражнения на правильное овладение скакалкой | Упражнения со скакалкой представляют собой сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных перепрыгиваний и вращений скакалки — выполняемых на месте и с продвижением |

| | | |
|---|---|---|
| рукой – сложенной вдвое, вчетверо | | вперед, в сторону, назад, с поворотами, а также с изменением ритма и темпа как прыжков, так и (одновременно с прыжками или «отдельно») движений скакалкой. Такое содержание упражнений со скакалкой требует особой точности движений, не только чувства ритма, но и чувства самого предмета, поскольку конфигурация скакалки может значительно меняться в зависимости от ее натяжения, меняющегося в зависимости от быстроты и амплитуды вращений, а также исходной и специально изменяемой длины. Поскольку прыжки со скакалкой выполняются, как правило, длинными сериями, эти упражнения служат отличным средством развития |
| одной рукой прямую скакалку | | |
| Двумя руками из основного хвата Обвивание и развивание вокруг тела | | |
| д) передача около отдельных частей тела | | |
| е) «мельницы»: в лицевой плоскости | | |
| поперечная | | |
| горизонтальная | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | выносливости, в связи с чем и применяются практически во всех спортивных специализациях в составе общей или специальной физической подготовки. |
| Упражнения с обручем: | Упражнения на правильное овладение обручем | Упражнения с обручем связаны, в основном, с вращением предмета (рукой, ногой, шеей, туловищем), его бросками и перекатами на фоне различных телодвижений. Основное требование к данным упражнениям — сохранение плоскости движения обруча, иначе он будет падать. Важен и правильный хват: маховые движения выполняются обязательно при жестком хвате, при качательных и вращательных движениях напротив — нужно уметь своевременно напрягать и расслаблять мышцы, |
| Махи одной и двумя руками в разных направлениях | | |
| Круги одной и двумя руками вверху и внизу | | |
| Вращение одной рукой вокруг туловища (талии) | | |
| Перекаты по полу в разных направлениях с вращением | | |
| Броски и ловля:<br>а) одной рукой вверх после маха или круга | | |
| б) Одной рукой вперед | | |
| Вертушки однократные и многократные | | |
| Пролезание в обруч: а) обруч в руках | | |
| б) обруч катится | | |
| Передача из одной руки в другую (в разных положениях) | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | обеспечивая свободность движения. Практически каждое движение с обручем требует владения особой техникой, более сложной, чем та, которая используется в упражнениях, описанных выше. С другой стороны, сами упражнения с обручем — отличное средство совершенствования различных физических качеств и координационных способностей. Для занятий используются деревянные, пластмассовые или дюралевые обручи. |
| Упражнения с булавами:<br>Махи<br>Круги<br>Постукивания<br>«Мельницы» | Упражнения на правильное овладение булавами | Упражнения с булавами представляют собой манипуляции двумя предметами. Работая одной или двумя руками, гимнастка выполняет различные круги, махи, «мельницы», броски, перекаты булав по площадке или по своему телу, броски булав |

| | | |
|---|---|---|
| | | с заданными направлениями и плоскостями вращений и последующей ловлей их в определенных позах, в которые спортсменка приходит через повороты, прыжки с поворотами, различные кувырки и другие сложные движения. Булава представляет собой деревянный или пластиковый предмет удлиненной бутылочной формы с утолщением на конце, необходимым для удобного удерживания. Длина булавы 40-55 см, вес — 400-550г. |
| Специальные средства: | Использование специальных средств | предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения. Упражнения художественной гимнастики характеризуются умением правильно двигаться под |
| Музыкально – двигательное обучение: воспроизведение и характер музыки через движение | | |
| Распознавание основных музыкально- двигательных средств | | |
| Музыкальные игры | | |
| Музыкально-двигательные задания | | |
| Танцы | | |
| Классический экзерсис | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | музыку.<br>Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности. |

*Таблица 7*

**Контрольно-переводные нормативы**
**для различных этапов обучения**
**Общефизическая подготовка**

| Упражнения | 5-6 лет | 7 лет |
|---|---|---|
| 1. "Поднимание туловища вперед"<br>Из положения, лежа на спине, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 20сек. | 7-12 раз | 13-16 раз |
| 2. "Поднимание туловища назад"<br>Из положения, лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок.<br>Подсчитывается количество раз за 10 сек. | 6-8 раз | 9-11 раз |
| 3. "Приседания"<br>И.П. - основная стойка руки на пояс. Руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п.<br>Подсчитывается количество приседаний за 10 сек. | 6-8 раз | 9-11 раз |

Гимнастка считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

*Таблица 8*

**Специальная физическая подготовка**

| Упражнения | 5-6 лет | 7 лет |
|---|---|---|
| 1. "Мост"<br>И.П. - стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием назад. Измерить расстояние от пяток до конца третьего | 20 см от рук до пяток | 15 см от рук до |
| 2. «Складка, сидя на полу»<br>И.п.- сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов. | 10 счётов | - |
| 3. «Шпагат с пола»<br>Выполнить шпагат на правую, левую ногу, поперечный шпагат. Измерить расстояние от паха | 10 см от пола | исполнен |
| 4. "Пасе"<br>Равновесие на правой/левой ноге, стопа прижата к коленному суставу, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы | «Пасе» на полупальце 3 сек | «Пасе» на полупальце |
| 5. "Прыжки через скакалку на двух ногах" Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Без учета времени. | 18 прыжков без учета времени | 25 прыжков без учета |

Гимнастка считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по СФП.

**Контрольные нормативы**

Контрольные нормативы по следующим нормам: мост с захватом ног, шпагаты с возвышения: прямые и поперечный, прыжок разножка в поперечный и прямой шпагаты, двойные прыжки на скакалке.

*Таблица 9*

**Таблица оценки контрольных нормативов для 1-2 года обучения**

| № | **Нормативы** | баллы | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **5** | **4** | **3** | **2** |
| 1. | Мост с захватом ног (расстояние от головы до | 20-30 см | 10-20 см | До 10 см | 0 см |
| 2. | Поперечный шпагат (расстояние до пола) | 10-20 см | До 10 см | До 5 см | 0 см |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Шпагат на правую (расстояние до пола) | 10-20 см | До 10 см | До 5 см | 0 см |
| 4. | Шпагат на левую (расстояние до пола) | 10-20 | До 10 см | До 5 см | 0 см |
| 5. | Прыжок разножка в поперечный (разведение ног | 20-30 см | 10-20 см | До 10 см | 0 см |
| 6. | Прыжок разножка на правую (разведение ног до шпагата) | 20-30 | 10-20 см | До 10 см | 0 см |
| 7. | Прыжок разножка на левую (разведение ног до шпагата) | 20-30 | 10-20 см | До 10 см | 0 см |
| 8. | Прыжки на скакалки (кол-во раз в минуту) | 20 раз | 20-30 раз | 30-40 раз | 50-70 раз |

**Оценка обучения:**

Выполнение контрольных нормативов – набрать не более 30 баллов
Выполнение норматива 1 юношеского – 3 разряда ЕВСК

*Таблица 10*

**Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 5-7 лет**

| **Возрастные особенности** | **Методические особенности** |
|---|---|
| 1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов | Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки |
| 2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен | Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости |
| 3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. | При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения. |
| 4. Регуляторные механизмы сердечно - сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают. | Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер. |

### 2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (УМК)

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения. Методические материалы включают в себя:

#### 2.5.1. Описание методов и приемов обучения

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- словесные,
- наглядные,
- практические;

б) по характеру обучения: поисковые, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и обучающихся:

- пассивные,
- активные,
- интерактивные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

а) методы стимулирования интереса к учению;

б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно- познавательной деятельности:

а) методы устного контроля и самоконтроля;

б) методы письменного контроля и самоконтроля; в) методы практического контроля и самоконтроля.

**2.5.2. Описание образовательных технологий.**

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Кроме вышеперечисленных методов и приемов обучения на занятиях художественной гимнастики используются следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

**Фронтальный метод** наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

**Групповой метод** применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

**Поточный метод** предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

**Метод индивидуальных занятий** заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

**Круговая тренировка** может применяться при совершенствовании техники выполнения упражнений и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

*Таблица 11*

**Методы выполнения упражнений**

| Методы | Характеристика | Пример использования |
|---|---|---|
| 1. Равномерный | Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки | Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период |
| 2. Переменный | Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы. | Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена |

| | | |
|---|---|---|
| | | скорости при беге. |
| 3. Контрольный | Связан с применением контрольных нормативов (КН). | КН могут быть как физическими так и техническими. |
| 4. Интервальный | Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей. | Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов. |
| 5. Повторный | Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках. | Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата. |
| 6. Соревновательный | Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе. | Участие в максимально возможном количестве соревнований. |
| 7. Метод выполнения упражнений до отказа. | Характеризуется высоким уровнем нагрузки. | Выполнения тренировочных упражнений до отказа. |
| 8. Игровой метод | Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса | Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества. |
| 9. Круговой | Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений. | Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой. |

### 2.5.2. Описание образовательных технологий.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения,

исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

### 2.5.2. Перечень видов учебных занятий

*Таблица 12*

**Перечень видов учебных занятий**

| № | Тип учебного занятия | Виды учебных занятий |
|---|---|---|
| 1 | Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели:<br>Деятельностная: научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины.<br>Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний. | - беседа,<br>- лекция,<br>- экскурсия,<br>- проблемное занятие,<br>- конференция,<br>- мультимедиа,<br>- деловая игра,<br>- самостоятельная работа: работа с литературой, инструкционным и |
| 2 | Рефлексия (закрепления изученного материала) Цели:<br>Деятельностная: формировать у учеников способность к рефлексии коррекционно-контрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта.<br>Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости. | - собеседование,<br>- консультация,<br>- самостоятельная работа,<br>- практическая работа, практикум,<br>- решение творческих задач,<br>- диалог,<br>- ролевая игра, деловая игра,<br>- комбинированное занятие. |
| 3 | Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний) Цели:<br>Деятельностная: научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и | - конкурс,<br>- конференция,<br>- семинар,<br>- консультация,<br>- урок-игра,<br>- обсуждение,<br>- защита проектов, |

| | | |
|---|---|---|
| | наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы. Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения. | - исследовательских работ, беседа. |
| 4 | Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний) Цели: Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль. Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка обучающихся | - зачет, - устные опросы, - викторина, - творческий отчет, - защита проектов - тестирование, конкурсы. |

### 2.5.4. Особенности структуры учебного занятия.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Так же могут быть самостоятельные (утренняя разминка, пробежки) занятия, демонстрационные занятия (показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования).

На каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и развивающие задачи (Приложение 3**).**

*Таблица 13*

**Формы учебных занятий**

| № | Формы занятий | Задачи занятия | Особенности построения занятия |
|---|---|---|---|
| 1. | Традиционный тип | Ознакомление с новым программным материалом | Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Смешанного характера | Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее. | Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков. |
| | Вариативного характера | Формирование двигательного воображения | На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий |
| 2. | Занятие тренировочного типа | Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. | Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости. |
| 3. | Игровое Занятие | Направленно на формирование двигательного воображения. | Построено на основе разнообразных движений |
| 4. | Занятие по интересам | Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности. | Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики. |
| 5. | Контрольно-проверочное занятие | Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств. | Участвуют педагоги дополнительного образования и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований. |
| 6. | Занятие | Направленно на | Обучение приемам |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | «Забочусь о своем здоровье» | приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях. | расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки. |
| 7. | Занятие-соревнование | Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный мотор-ный опыт. | Личное и командное первенство. |

## 2.6. Воспитательная работа

**Цель**: Создание условий для личностного развития обучающихся, их самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся 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

**Задачи воспитания:**

Предметные:

– предоставление возможности каждому ребёнку участия в деятельности и спортивных, туристических и творческих объединений различной направленности;

– использование воспитательных возможностей учебных занятий для поиска индивидуального образовательного маршрута, развития системы отношений в коллективе, обогащения содержания патриотического воспитания, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

– содействие приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения в совместной деятельности и социальных практиках, развитие способностей к самооценке своих действий, поступков;

– приобретение опыта работы коллективной творческой деятельности, лидерских качеств, через воспитательные мероприятия коллективные дела в объединениях.

Личностные:

– развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Отечества.

– мотивация к саморазвитию и самореализации, формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности через реализацию потенциала наставничества;

– привитие навыков безопасной жизнедеятельности обучающихся;

– реализация воспитательных возможностей культурно - досуговых мероприятий, удовлетворение потребности в освоении высоких духовно-нравственных и культурных ценностей;

– развитие системы отношений с семьей через разнообразные формы совместной деятельности, формирование позитивного влияния на личность обучающегося через общую культуру семейных отношений.

Программа предусматривает организацию взаимодействия детей – участников групп разных годов обучения.

## План воспитательных мероприятий объединения «Художественная гимнастика» на 2022-2023 учебный год

| | **Мероприятия** | **Дата и место проведения** |
|---|---|---|
| | **СЕНТЯБРЬ** | |
| | «День открытых дверей» | 24.08-01.09.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Проведение родительских собраний в объединениях в преддверии нового учебного года | Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Участие в мероприятиях в рамках акции «Внимание, дети!» | Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Участие в мероприятиях в рамках «Недели безопасности» | Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Участие в единой эвакуационной тренировке в рамках Месячника безопасности | 22.09.2022. |
| | **ОКТЯБРЬ** | |
| | Участие в мероприятиях Месячника гражданской обороны | Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Участие в мероприятиях Месячника профилактики наркозависимости | Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Проведение субботника по очистке территории учреждения | Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Проведение походов выходного дня совместно с родителями | Октябрь 2022 |
| | **НОЯБРЬ** | |
| | Участие в мероприятиях Всероссийского урока безопасности школьников в сети интернет | МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Участие в профилактических мероприятиях «Юный пешеход» | МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Участие в мероприятиях в рамках месячника по профилактике наркозависимости обучающихся (по отдельному плану) | МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Участие в мероприятиях в рамках акции «Внимание, дети!» (по отдельному плану) | МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | «Посвящение в Гимнастки» первенство МАУ ДО ДЮЦ СТ | Ноябрь 2022 |
| | Участие в мероприятиях Чемпионате и Первенстве РБ по кикбоксингу (лайт) | 17-20.11.2022. |
| | Организация и проведение беседы «Разговор о доброте и толерантности», посвящённой Дню толерантности | 16.11.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Проведение бесед по правилам дорожного движения | Ноябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Проведение профилактических бесед в группах о правах ребенка «Закон и подросток» | Ноябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | **ДЕКАБРЬ** | |
| | Участие в городском конкурсе фотооткрыток «Новогоднее настроение», посвящённого празднованию Нового года | 05-20.12.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Участие в городском конкурсе рисунков «Фантастическая ёлка», посвящённом празднованию Нового года | 13-17.12.2022 |
| | Открытое первенство МАУ ДО ДЮЦ СТ по художественной гимнастике, посвящённое Дню Матери | МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | **Физическое воспитание и культура здоровья** | |
| | Участие в Открытом Первенстве Удмуртской республики по кикбоксингу | 26-28.12.2022. г. Воткинск |

| | | |
|---|---|---|
| | **ЯНВАРЬ** | |
| | Массовые катания на катке | В течение месяца<br>Лед. площадка МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Участие в играх для детей у городской ёлки «Зимние забавы». | Городской парк, площадь |
| | Всероссийский турнир по кикбоксингу | Январь 2023<br>г. Туймазы |
| | **ФЕВРАЛЬ** | |
| | Урок-беседа, приуроченный Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества, Дню Защитника Отечества, в рамках Всероссийского месячника оборонно- массовой работы. | В течение месяца<br>МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Возложение цветов к Вечному огню | 22.02.2023. |
| | Участие в городском конкурсе фотооткрыток «Мужество, сила, смелость», посвящённого Дню защитника Отечества | 01-15.02.2023.<br>МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Проведение Открытого Первенства МАУ ДО ДЮЦ СТ по художественной гимнастике «Камские звездочки» | Февраль 2023 |
| | **МАРТ** | |
| | Кубок РБ и открытое первенство РБ «Волшебная страна» по художественной гимнастике | |
| | Первенство МАУ ДО ДЮЦ СТ «Маленькая леди» по ОФП среди обучающихся объединения по художественной гимнастике | Март 2023 |
| | Открытое Первенство Октябрьского района г. Уфы по художественной гимнастике | |
| | Профилактические беседы о ЗОЖ с просмотром социальных роликов, направленных на предупреждение безнадзорности и беспризорности, пресечения правонарушений несовершеннолетних, защиты их прав и законных интересов. | МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Профилактическая беседа «Тонкий лед». | МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Профилактическая беседа «Спасение на льду» | МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Профилактическая беседа по ПДД в рамках акции «Внимание, дети!» | МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | **АПРЕЛЬ** | |
| | Участие в муниципальном этапе Республиканского открытого фотоконкурса «Победный май», посвящённого 78-летию Победы в Великой Отечественной войны | 19-25.04.2023.<br>МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | | |
| | Организация проведения мероприятий в рамках месячника пожарной безопасности | МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Проведение бесед по пожарной безопасности с просмотром видеороликов, приуроченных ко Дню пожарной охраны | МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Участие в тренировочных эвакуаций по отработке действий работников и воспитанников в случае возникновения чрезвычайных ситуаций | 27.05.2023.<br>МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | **МАЙ** | |
| | Возложение цветов к вечному огню на Аллее Славы | |
| | Открытые соревнования г. о. Тольятти по художественной гимнастике на призы ЗМС Алии Гараевой | |
| | Проведение урока-беседы «Нам память не дает покоя» с показом фильма о Поисковом движении России. | Май 2023<br>МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Приём нормативов ГТО у обучающихся объединения «Художественная гимнастика» | Май 2023 |
| | Организация и проведение походов выходного дня совместно с родителями | МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Проведение родительских собраний | МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Проведение субботника (по уборке территории учреждения) | Май 2023 |
| | Беседы в группах | МАУ ДО ДЮЦ |

| | | |
|---|---|---|
| | «Преступление и правонарушение», «Закон и подросток», «Ложный вызов МЧС, милиции, скорой помощи» с просмотром социальных роликов | СТ |
| | Беседа по правилам техники безопасности в летнее время | МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Проведение профилактического мероприятия «Подросток и закон» | По назначению МАУ ДО ДЮЦ СТ |
| | Участие в профилактической акции «Внимание, дети!» | По назначению МАУ ДО ДЮЦСТ |
| | **ИЮНЬ, ИЮЛЬ** | |
| | Организация и проведение походов выходного дня совместно с родителями | В течение месяца |
| | Первенство г. Нефтекамск по художественной гимнастике | Июнь 2023 |
| | Организация и проведение радиальных туристско-спортивных походов | Камбаркский р-н, Республика Удмуртия |
| | Проведение экологического мероприятия, посвященного завершению радиальных походов «Нас здесь не было» | Июнь 2023 |

## Список литературы

### Список литературы для педагога:

#### Основная

1. Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2017.
2. Вишнякова С.В., Солонов И.Н., Замов Б.М. Совершенствование фундаментальных возможностей спортсменок на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике, –Волгоград, 2018.

#### Дополнительная:

1. Архипов Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод.рек., СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого, – М.: Физкультура и спорт, 1988. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - СПб: Респекс Люкси, 1996.

### Список литературы для обучающихся и родителей

1. Алексеева В. В. Что такое искусство? — М., 2001.
2. Выготский Л. С. Психология искусства. — М., 2007.

### Интернет-источники:

1. Художественная гимнастика для вас: http://rg4u.clan.su/publ/literatura/stikhi_o_khudozhestvennoj_gimnastike/7-1-0-63.
2. Сайт о художественной гимнастике: figgimnastika.sitecity.ru.

**Приложение 1**

*Таблица 1*

**Возрастные особенности обучения и тренировки учащихся 5-7 лет**

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

**Приложение 2**

**Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий**

## 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при выполнении упражнений;
- Травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования матов, покрытия;
- Травмы при выполнении упражнений с использованием спортивных предметов с влажными ладонями.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по спорту, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

1.5 Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гимнастические предметы сухой ветошью.

2.3. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на покрытии (ковре).

## 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Не выполнять упражнения без инструктора.

3.2. Не выполнять упражнения с использованием гимнастических предметов с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко при выполнении упражнений другими занимающимися.

3.4. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

## 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в

руках, покраснении кожи или потертости на ладонях прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом инструктору.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, при этом четко выполнять распоряжения инструктора, исключив панику.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

## 6. РОДИТЕЛЯМ

6.1. Родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в школе Учреждения.

6.2. Просьба доводить ребёнка непосредственно до входа в спортивный комплекс.

6.3. Не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.

6.4. В случае травм и физических заболеваниях заблаговременно предупредить инструктора о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

6.5. При получении ребёнком травмы непосредственно до, во время или после занятий, после осмотра инструктора и медсестры, в случае необходимости будет вызвана скорая помощь, о чём немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.

6.6. Если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом инструктора. После выздоровления необходимо предоставить справку с диагнозом из травмпункта, а также справку с разрешением врача посещать занятия. Большая просьба к родителям, периодически сообщать инструктору о состоянии ребёнка.

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма

**Технологическая карта (план) занятия № 13**

| Чернейкина А.В. | Группа | Дата |
|---|---|---|
| Тема занятия: Ознакомление детей с видом спорта – художественная гимнастика | 1 | 12.11.2021 |
| Тип занятия: изучение и закрепление новых знаний | | |
| Вид занятия: практическое учебное занятие | | |

**Цель УЗ:** обогащение двигательного опыта детей младшего школьного возраста через использование элементов художественной гимнастики.

| | | |
|---|---|---|
| Задачи УЗ | Обучающие | формировать умения действовать с предметами (мячом, скакалкой);<br>познакомить детей с художественной гимнастикой как одним из видов спорта;<br>способствовать формированию правильной осанки |
| | Развивающая | развивать физические, волевые качества, воображение, образную двигательную деятельность. |
| | Воспитательная | воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;<br>формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности. |

| | |
|---|---|
| Межпредметные связи | Физиология, анатомия |
| Внутрипредметные связи | занятия № 11, 12 |

Обеспечение занятия

| | |
|---|---|
| А. Наглядные пособия | Рекомендуемая литература, презентация |
| Б. Оборудование и инвентарь | Мячи, скакалки гимнастические по количеству детей |
| В. Технические средства обучения | МФУ, короткофокусный проектор, интерактивная доска. |
| Г. Литература основная | Крючек Е. С., Супрун А. А., Медведева Е. Н. , Винер-Усманова И. А., Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики: «Равновесия» Издательство: Спорт, 2021. |

| | |
|---|---|
| Д. Дополнительная литература | Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2001. |

**Планируемый результат:**

**Обучающиеся научатся:** что такое художественная гимнастика, специальные средства в художественной гимнастике.

**Обучающиеся получат возможность:** действовать с специальными средствами художественной гимнастики (мяч, скакалка, булавы)

**Технология изучения темы занятия**

| Этап занятия | Содержание | Время | Организационно-методические указания |
|---|---|---|---|
| | **Вводная часть** | 10 мин. | |
| **Организационный момент**<br><br>**Актуализация знаний обучающихся (создание проблемной ситуации)** | 1. Построение<br>2. Приветствие<br>Добрый день, дорогие ребята! Меня зовут Чернейкина Арина Владимировна, приехала я к вам из города Нефтекамска, где работаю в Центре спорта и туризма педагогом дополнительного образования. А что я преподаю можно увидеть, взглянув на экран.<br>На экране фото Ляйсан Утяшевой, Алины Кабаевой, Авериных Арины и Дины.<br>**Педагог:** Есть ли для вас знакомые лица?<br>Ответы детей<br>**Педагог:** Как думаете, что объединяет их?<br>Ответы детей.<br>**Педагог:** Да, действительно – все они занимались или занимаются художественной гимнастикой. Одна их | 3 мин | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | знаменитых гимнасток, которая родом из вашего родного города – Ляйсан Утяшева. Может и среди вас будут будущие чемпионы мира (фрагмент выступления)<br>На экране фото мяча, булав, ленты, обруча, скакалки.<br>**Педагог:** Как вы думаете, что объединяет эти предметы, для чего они?<br>Ответы детей.<br>**Педагог:** Правильно, с этими предметами гимнастки выступают на соревнованиях. Сегодня мы с вами посетим волшебную страну под названием «Художественная гимнастика» и попробуем себя в роли гимнасток. Самое главное в занятиях физкультурой и спортом – подготовить организм к | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | нагрузкам, чтобы не было травм. | | |
| | 3. Разминка.<br>Ходьба в колонне по одному:<br>• ходьба на носках;<br>• ходьба на пятках;<br>• ходьба в наклоне вперед, ладони на полу;<br>• бег;<br>• боковой галоп: правым боком; левым боком;<br>• бег с высоким подниманием коленей;<br>• бег с прямыми ногами вперед.<br>Ходьба, восстановление дыхания. | 7 мин.<br><br>Каждое упражнение выполняется за 1 круг | Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения<br>Корпус держать прямо, руки в стороны<br>Колени выпрямлены, стараться достать ладонями пол<br>Темп умеренный, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | сохранять дистанцию<br>Тянуть носок<br>Ноги в коленях выпрямлять<br>- дышим через нос, глубоко, спокойно. Живот во время вдыхания втягивается; |
| | **Основная часть** | 17 мин | |
| | **Педагог:** Вот мы с вами и размялись, и готовы знакомиться с предметом. Посмотрите какие цветные горошины у нас есть. | | |
| **Работа с предметом (мяч)** | Дети берут мячи.<br>**Педагог:** Сейчас мы с ними позанимаемся<br>ОРУ с мячами на месте<br>1. Упражнение «Потянись».<br>И.п. — о.с.: мяч внизу.<br>— мяч вверх, встать на носочки;<br>— мяч вниз, опуститься на всю стопу.<br>2. Упражнение «Передай мяч»<br>И.п. — о.с.: мяч внизу в одной руке.<br>1—2 — передача мяча над головой в другую руку.<br>3 – 4 – передача мяча внизу в другую руку.<br>3. Упражнение «Прокати мяч».<br>И.п.: о.с. мяч в обеих руках.<br>1—4 — прокатывать мяч по рукам, верх вниз, с отбивом об пол.<br>4. Упражнение «Веселый | 6 мин | Держим спину прямо, руки вытягиваем над головой<br><br>Сохраняем осанку, при выполнении упражнения голову не поворачиваем<br><br>Ноги в коленях выпрямлять<br>Руки не |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | мяч».<br>И.п. — сидя, мяч лежит на вытянутых ногах, руки упором сзади.<br>— поднять ноги верх, кат мяча;<br>— и.п.<br>5. Упражнение «Лодочка».<br>И.п.: лежа на животе, мяч впереди в вытянутых руках.<br>1—8 — поднять мяч вверх, прогнуться;<br>9—10 — вернуться в и.п. | | сгибать Тянуться макушкой вверх Колени не сгибать |
| **Работа с предметом** | **Педагог:** Как вы думаете, в волшебной стране Гимнастике живут только мячики или есть еще предметы, с которыми можно заниматься?<br>**Дети отвечают.**<br>Я открою вам тайну: в волшебной стране Гимнастике живет один великий художник. Он просил передать для вас | 6 мин. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **(скакалка)** | необыкновенные краски, чтобы вы раскрасили этот уютный красивый спортивный зал. Как вы думаете, можно ли рисовать такими красками? Давайте попробуем.<br>1. Упражнение «Змейка».<br>2. Упражнение «Радуга»: вращение скакалки над головой вправо, влево.<br>3. Упражнение «Круг»: вращение скакалки перед собой.<br>4. Упражнение «Салют»: бросок сложенной скакалки<br>**Педагог:** Какие красивые картины у Вас получились! Также в нашей стране гимнастике живут очень добрые и дружелюбные жители – гимнастки, они всегда находят здесь друзей, давайте и мы | 5 мин. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | попробуем стать друг другу ближе.<br>Дети делятся по парам.<br>Упражнение «Прыжки в парах»:<br>- лицом друг к другу;<br>- плечом друг к другу;<br>- спиной друг к другу.<br>**Педагог:** Мне очень нравится заниматься с Вами, потому что вы многое умеете, как настоящие гимнасты и гимнастки, которых показывают по телевизору. А вы бы хотели выступать?<br>Дети. Да! | | |
| | **Заключительная часть** | 3 мин | |
| **Релаксация (заминка)** | **Педагог:** Предлагаю вам игру «Лунатики», чтобы восстановиться после нагрузок.<br>«Три лунатика жили на Луне<br>(Дети, разведя руки в стороны, раскачиваются) | 1 мин | |
| | Три лунатика ворочались во сне<br>(Дети слегка покачиваются, обхватив себя руками)<br>И вот один лунатик упал с Луны во сне!<br>(Дети резко приседают - бах!)<br>Два лунатика осталось на Луне.<br>(Дети медленно поднимаются)<br>В конце: Никто не остался жить на Луне! | | |
| **Подведение итогов занятия Рефлексия.** | **Педагог:** Наше занятие подошло к концу. Что нового и интересного вы узнали для себя? Что вам больше всего понравилось?<br>Дети отвечают.<br>**Педагог:** Мне понравилось с вами заниматься, а чтобы узнать, понравилось вам или нет на занятии я попрошу взять мячи – если | 2 мин. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | не понравилось, скакалки – если понравилось занятие. Домашнее задание | | |