

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ-
МОЗДОКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

от «30» 08 2023 г.

Протокол № 7

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 67 от 30.08 2023 г.

Директор МБУДО Моздокского ЦДТ

П.А.Алавердова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

1-й уровень (базовый)

Срок освоения: 5 лет

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик:

Теравакова Нелли Валерьевна,
педагог дополнительного
образования

г. Моздок
2023 г.

Пояснительная записка.

«Художественная гимнастика» – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в спортивных соревнованиях спортсменок с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентируемый промежуток времени на ограниченной площадке.

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: девочки от 7 до 11 лет.

Актуальность программы.

Данная программа позволяет решать проблему социализации детей и способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни, позволяет привить двигательные навыки и пробудить интерес к занятиям спортом. Программа «Художественная гимнастика» развивает гибкость, ловкость, выносливость и координацию, дисциплинирует детей, совершенствует тело, учит красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире, учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Программа не только способствует приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и помогает формировать нравственные и волевые качества, призваны помочь осознать свою индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе.

Отличительные особенности и новизна программы

1. Содержание программы построено с учетом новых требований, предъявляемых международными правилами к художественной гимнастике.
2. Проблемы оздоровления детей решаются с позиции комплексного использования средств общей физической подготовки, хореографии, акробатики и художественной гимнастики
3. Обучение в группах художественной гимнастики способствует повышению у детей мотивации к продолжению занятий художественной гимнастикой и достижению спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность программы заключается не только в создании оптимальных условий для формирования культуры здорового образа жизни через образовательную и физкультурно-оздоровительную деятельность, но и включение детей в разные виды деятельности, раскрытие творческого потенциала ребенка, развитие организационных способностей, развитие и совершенствование интеллектуальных способностей детей.

Уровень освоения программы: базовый.

Язык реализации программы. Обучение по программе проводится на русском языке в соответствии со ст. 14 ФЗ 273 и Уставом МБУДО Моздокского ЦДТ.

Цель программы:

Создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения средствами художественной гимнастики. Освоение и выполнение разрядных требований нормативов от 11 юношеского до 11 взрослого разряда.

Задачи:

Образовательные:

- знание правил художественной гимнастики ФИЖД и Всероссийских правил.
- выполнение требований 1 и 11 взрослых разрядов.
- владение предметами: обруч, мяч, булавы, скакалка.

Развивающие:

- развитие физических качеств гимнасток: - силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- развитие специальных эстетических качеств: чувства ритма, музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств;
- коррекция и укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия обучающихся;
- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни.

Организационная форма занятий : групповая и индивидуально-групповая.

Категория обучающихся; В группу принимаются все желающие девочки без

отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья. Поэтапное освоение программы осуществляется с учётом возрастных и психофизических возможностей детей. Справка от врача обязательна.

Форма реализации: очная

Срок реализации программы: 5 лет

Объём программы :1296 часов

от 144 часов до 360 часов в год

Режим и наполняемость учебных групп объединения «Художественная гимнастика»

Год обучения	Возраст	Классификация программы		Количество часов		Количество человек
		Разряд	Количество упражнений	В неделю	В год	
1	7 лет	111 юнош.	1	4	144	15-20
2	8 лет	11 юнош.	2	6	216	12-18
3	9 лет	1 юнош.	3	8	288	12-15
4	10 лет	111	4	8	288	10-12
5	11 лет	11	4	10	360	8-12

Занятия проводятся от 2 до 3 раз в неделю по 2 или 3 часа.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические

Основными средствами, методами и формами базовой подготовки гимнасток 7 - 11 лет являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации по трудности III, II и I разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.

- 7.Занятия по психической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.
- 10.Спортивные игры.
- 11.Занятия в форме тренировки, игр, соревнований, зачетов осуществляется с учетом возрастных и психофизических возможностей детей.

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП 1,2,3 года обучения

№ п/п	Тема	Теория			Практика			Всего часов		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
1	Психологическая подготовка	1	4	6				1	4	6
2	Теоретическая подготовка	6	4	4				6	4	4
3	Общая и специально физическая подготовка				45	56	106	45	56	106
4	Техническая подготовка				82	134	142	82	134	142
5	Контрольные нормативы по ОФП и СФП				6	10	10	6	10	10
6	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления				4	8	20	4	8	20
	Итого:	7	18	20	126	198	268	144	216	288

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема				Форма аттестации, контроля
		Всего	теор ия	практ ика	
1.	Вводное занятие (правила по технике безопасности). Психологическая подготовка.	1	1		Творческое задание
2	Теоретическая подготовка	6	6		
	Беседы	6	6		
2.1	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивных помещениях	1	1		Опрос
2.2	Беседа о предупреждении травматизма на занятиях художественной гимнастики	1	1		Опрос
2.3	История развития художественной гимнастики	1	1		Опрос
2.4	Влияние занятий на организм обучающихся	1	1		Опрос
2.5	Гигиена	1	1		Опрос
2.6	Музыкальная грамота	1	1		Опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	45	5	40	
3.1	Строевые упражнения	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
3.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	6	1	5	Наблюдение педагога
3.3	Упражнения для ног	6	1	5	Наблюдение педагога
3.4	Упражнения для туловища	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
3.5	Упражнения на расслабление	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
3.6	Бег	8	1	7	Наблюдение педагога
3.7	Прыжки	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
4	Техническая подготовка	82	8,5	73,5	
4.1	Базовая техническая подготовка	12	1	11	Наблюдение педагога
4.2	Хореография	14	2	12	Наблюдение педагога
4.3	Элементы народного танца	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
4.4	Равновесия	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Повороты	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.6	Акробатика	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.7	Волны	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
4.8	Упражнения без предмета	10	1	9	Наблюдение педагога
4.9	Упражнение со скакалкой	10	1	9	Наблюдение педагога
4.10	Упражнение с обручем	10	1	9	Наблюдение педагога
5	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	6		6	Фиксация результатов
6.	Соревнования, итоговые занятия, показательные	4		4	Портфолио обучающихся

	выступления				
	ИТОГО	144	17	127	

К концу 1 года обучения девочки

БУДУТ ЗНАТЬ :

- терминологию движений и их функциональный смысл;
- название элементов экзерсиса;
- знать и определять характер, темп и ритм музыки;

БУДУТ УМЕТЬ:

- выполнять строевые упражнения и упражнения для различных групп мышц тела;
- упражнения для развития амплитуды и гибкости;
- экзерсис лицом к опоре и у опоры;

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1.Вводное занятие. Правила поведения во время пожара.

Экскурсия по учреждению. Психологическая подготовка. Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды.

.Раздел 2. Теоретический материал

Тема 1. Техника безопасности на занятиях

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, работы с предметом. Тема 2. Беседа о предупреждении травматизма на занятиях художественной гимнастики

Тема 3. Развитие художественной гимнастики

Теория. Краткий обзор развития художественной гимнастики.

Тема 4. Влияние занятий на организм занимающихся

Теория. Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека, влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема 5. Гигиена.

Теория. Личная гигиена, гигиена одежды, обуви. Закаливание организма. Режим и питание спортсменов.

Тема 6. Музыкальная грамота.

Теория. Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о характере музыки.

Раздел 3. ОФП и СФП

Строевые упражнения. Построение, ходьба на месте, в движении в колонне, в шеренге по одному, в парах, переход с шагов на бег и обратно.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Положение рук – вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, согнутые перед грудью в замок. Махи, скрестные движения, круговые –

руками, в локтевом суставе и кисти, в различном темпе и направлениях, резко, плавно и т. д. Плавные движения руками, движения по дуге. Позиции рук: подготовительная, I, II, III, движения руками у опоры и без нее.

Упражнения для ног- Позиции: I, II, III. Движение ногами из основной стойки, из позиции и на носках, полуприседания и приседания, на 1 ноге, выставление на носок в сторону и вперед, маленькие броски и большие – махи (по всем направлениям) выпады, поднимание согнутой и прямой ноги, опускание на колени и поднимание, вставание на носок одной ногой и различные положения другой.

Упражнения для туловища.

Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных стойках с различными положениями и движениями рук, то же стоя на коленях, сидя на пятках, сидя, прижав колени, ноги врозь и т. д.

Повороты туловища, круговые движения, пружинистые движения туловищем, из положения, лежа на спине: поднимание, опускание, прогиб, скручивания, в положении сидя на пятках руки сцеплены в замок – прогибы и сгибание спины, у гимнастической стенки: вис стоя, влево, вправо, то же спиной. Упражнения на расслабление.

Расслабление шеи: опустить голову вперед, в сторону, назад, одновременное расслабление рук из различных положений. Руки вверх – последовательно расслабить кисть, предплечье и плечо, качание расслабленных рук в сторону вперед путем раскачивания плеч и туловища. Стоя в положении «широкая стойка» – наклоны туловища вперед с полным расслаблением, одновременное расслабление всего туловища до полного приседа вперед путем раскачивания плеч и туловища. Стоя в положении широкая стойка – наклоны туловища вперед с полным расслаблением, одновременное расслабление всего туловища до полного приседа.

Бег. Мягкий, спиной и лицом вперед, с подниманием бедра вперед, с захлестом голени назад, с поворотом на 180 градусов.

Прыжки: на двух ногах, с одной на другую, на 1 ноге, в стороны, с поворотом на 180 град., «козлики», «скачок». Прыжки. С двух ног с места. Выпрямившись. Выпрямившись с поворотами на 180, 360 градусов. Подбивной (в сторону, вперед). Закрытый прыжок.

Раздел 4. Техническая подготовка

Постановка корпуса, позиция ног и рук. Releve на п/п , Demi-plie, plie I п., Passe , Battement tendu jete из I и V п., Наклоны корпуса у станка, упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем. Повороты на месте, с продвижением. Упражнение на равновесия. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали. Большие прыжки.

Элементы народного танца.

Галоп. Шаг галопа вперед, в сторону. Полька. Шаг польки вперед с выставлением ноги на носок. Крестный шаг в сторону («припадание»). Ход « гармошка» (ступни сомкнуты движение в сторону, переставляя поочередно то пятки то носки).

Равновесие.

Практика. Стойка на носках. Равновесие в полуприседе. Равновесие в стойке на левой, на правой ноге. Равновесие в полуприседе на левой, на правой. Передние равновесие. Боковое равновесие. Равновесие в пассе.

Повороты.

Переступанием. Скрестные. Одноименный 180, 360 гр.

Акробатика.

Группировки. Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях.

Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев. Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста. Стойка на руках у опоры. Шпагаты с полу, с высоты 10 см. Наклоны ноги вместе, врозь. Складка. Наклоны назад с опорой. «Выкрут» в плечевых суставах со скакалкой. Мост из положения лежа.

Акробатика. Кувырок вперед, назад из упора присед. Стойка на лопатках. «Мост». Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях, перекал на грудь

Волны. Волны руками, волна стоя на коленях, боковая волна, взмахи.

Упражнения без предмета.

Танцевальные шаги, Танцевальные дорожки. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Упражнение со скакалкой.

Качание, махи, круги (двумя руками, одной рукой). Вращения (вперед и назад в разных плоскостях) восьмёрки. Броски и ловля (двумя руками из основного хвата, обвивание и развивание вокруг тела, эшапе).- Бег и прыжки (бег вращая вперед и назад). Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Упражнение с обручем.

Передача из одной руки в другую, за спиной, под ногами. Отбивы: однократные и многократные, со сменой ритма. Броски и ловля: низкие (до 1 метра) 2 руками, одной рукой. Перекаты по полу, по телу. Выкруты, восьмёрки.

Упражнение на гибкость.

Раздел 5. Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Зачёт по ОФП и СФП

Раздел 6. Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления

Показательные выступления на открытых занятиях, спортивных праздниках, концертах и соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/ п	Раздел программы, тема	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие (правила по технике безопасности). Психологическая подготовка.	4	4		Творческое задание. Опрос
2	Теоретическая подготовка	4	4		
	Беседы	4	4		
2.1	Влияние занятий на организм занимающихся.	1	1		Опрос
2.2	Личная гигиена, гигиена одежды, обуви. Закаливание организма. Режим дня, здоровый образ жизни.	1	1		Опрос
2.3	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, работы с предметом. Правила поведения во время пожара.	1	1		Тестирование
2.4	Значение терминологии на занятиях художественной гимнастики	1	1		Викторина
3	Общая и специальная физическая подготовка	56	4	52	
3.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	8	1	7	Наблюдение педагога
3.3	Упражнения для ног	8	0,5	7,5	Наблюдение педагога
3.4	Упражнения для шеи и туловища	8	0,5	7,5	Наблюдение педагога
3.5	Упражнения на пресс	8	0,5	7,5	Наблюдение педагога
3.6	Упражнения для спины	8	0,5	7,5	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения для развития быстроты, скорости, прыгучести	8	0,5	7,5	Наблюдение педагога
3.8	Упражнения на расслабление	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
4	Техническая подготовка	134	8	126	
4.1	Базовая техническая подготовка	12	1	11	Наблюдение педагога
4.2	Хореография	12	1	11	Наблюдение педагога
4.3	Элементы народного танца	4		4	Наблюдение педагога
4.4	Равновесия	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Повороты	6		6	Наблюдение педагога
4.6	Акробатика	8	1	7	Наблюдение педагога
4.7	Волны	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.8	Упражнения без предмета	20	1	19	Наблюдение педагога
4.9	Упражнение со скакалкой	20	1	19	Наблюдение педагога
4.10	Упражнение с обручем	20	1	19	Наблюдение педагога
4.1	Упражнение с мячом	20	1	19	Наблюдение педагога

1					
5	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	10		10	Фиксация результатов
6.	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления	8		8	Портфолио обучающихся
	ИТОГО	216	18	198	

К концу 2 года обучения девочки

БУДУТ ЗНАТЬ :

- основы музыкальной грамоты;
- фундаментальные элементы в упражнениях с предметом (скакалка, обруч, мяч);

БУДУТ УМЕТЬ:

- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СПФ;
- выполнять экзерсис на середине;

Содержание второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Правила поведения во время пожара.

Экскурсия по учреждению.

Психологическая подготовка. Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки

Раздел 2. Теоретический материал

Тема 1. Влияние занятий на организм занимающихся.

Теория. Теория Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека, влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема 2. Гигиена.

Теория. Личная гигиена, гигиена одежды, обуви. Закаливание организма. Режим дня, здоровый образ жизни.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, работы с предметом. Правила поведения во время пожара.

Тема 4. Терминология.

Значение терминологии на занятиях художественной гимнастики.

Раздел 3. Практический материал.

ОФП и СФП.

Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения на пресс. Упражнения для спины. Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, скорости, прыгучести.

Упражнения для ног- Позиции: I, II, III. Движение ногами из основной стойки, из позиции и на носках, полуприседания и приседания, на 1 ноге, выставление на носок в сторону и вперед, маленькие броски и большие – махи (по всем направлениям) выпады, поднимание согнутой и прямой ноги, опускание на колени и поднимание, вставание на носок одной ногой и различные положения другой.

Упражнения для туловища.

Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных стойках с различными положениями и движениями рук, то же стоя на коленях, сидя на пятках, сидя, прижав колени, ноги врозь и т. д.

Повороты туловища, круговые движения, пружинистые движения туловищем, из положения, лежа на спине: поднимание, опускание, прогиб, скручивания, в положении сидя на пятках руки сцеплены в замок – прогибы и сгибание спины, у гимнастической стенки: вис стоя, влево, вправо, то же спиной. Упражнения на расслабление.

Расслабление шеи: опустить голову вперед, в сторону, назад, одновременное расслабление рук из различных положений. Руки вверх – последовательно расслабить кисть, предплечье и плечо, качание расслабленных рук в сторону вперед путем раскачивания плеч и туловища. Стоя в положении «широкая стойка» – наклоны туловища вперед с полным расслаблением, одновременное расслабление всего туловища до полного приседа вперед путем раскачивания плеч и туловища. Стоя в положении широкая стойка – наклоны туловища вперед с полным расслаблением, одновременное расслабление всего туловища до полного приседа

Раздел 4. Техническая подготовка

Хореография.

Постановка корпуса, позиция ног и рук. Классический экзерсис лицом к станку:

- PLIE по 1, 2, 5 позиции;
- BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям;
- BATTEMENT TENDU JETE по 1 позиции по всем направлениям;
- ROND DE JAMB PAR TERRE;
- BATTEMENT FONDU по всем направлениям;
- BATTEMENT FRAPPE по всем направлениям;
- BATTEMENT RELEVÉ по всем направлениям;
- BATTEMENT DEVELOPPE в сторону;
- GRAND BATTEMENT по всем направлениям;
- PORT DE BRAS.

упражнения на развитие координации;

- ALLEGRO:

- TEMPS SAUTE по всем позициям.

Наклоны корпуса у станка, упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем. Повороты на месте, с продвижением. Упражнение на равновесия. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали. Большие прыжки.

Элементы народного танца.

Верёвочка назад (с переступанием и на каждый счёт). Русский шаг. Шаг «сударушки».

Равновесие.

Стойка на носках. Равновесие в полуприседе. Равновесие в стойке на левой, правой ноге. Передние, боковое равновесие. Равновесие нога в положение «пассе», «арабеск».

Повороты.

Одноименный поворот в пассе, нога вперед на 90 град., нога назад на 90 град.

Разноименный поворот в пассе, поворот с удержанием ноги в сторону, в положении «атитюд».

Акробатика.

Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев. Из упора присев кувырки вперед, назад в упор присев и на коленях. То же через плечо назад в

упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста. Переворот вправо, влево /колесо. Стойка на руках у опоры.

Прыжки.

Прыжки с двух ног с места выпрямившись (с поворотом 360гр), открытый прыжок, прыжок касаясь, прыжок шагом.

Волны.

Волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные. Боковая волна. Волна вперед, назад.

Упражнения без предмета.

Практика. Танцевальные шаги, Танцевальные дорожки. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями (программа III разряда).

Упражнение со скакалкой.

Качание, махи, круги (двумя руками, одной, два конца скакалки в двух руках. Вращения - вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях), восьмерка (одной и двумя руками), броски и ловля-одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки. Двумя руками из основного хвата. Бросок в лицевой плоскости с ловлей на поднятую ногу. Разучивание и совершенствование элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями (III юношеского разряда)

Упражнение с мячом.

Махи и выкруты - круги (большие, средние), вертушки с помощью кисти. Передачи - над головой и под ногами, около шеи и туловища. Отбивы- однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела, элементы б/п во время отбива мяча об пол. Броски и ловли - броски из-под руки, бросок, отбив-ловля одной рукой, бросок, присед-ловля одной рукой, бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете, низкие (до 1 м) двумя руками. Перекаты – на полу, по телу, по частям тела. Движение с партнёром - отбивы друг другу, переброски, чередование отбивов и перекатов. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями (программа III юношеского разряда).

Упражнение с обручем.

Хваты, махи – разнообразные хваты, махи и передачи (перед и за телом) вращения на кисти (в боковой, плоскости, над головой), передача из одной руки в другую (в различных положениях. Перекаты по полу, обратный кат. Броски и ловля – одной рукой вверх с вращением в лицевой и боковой плоскости, броски махом в горизонтальной плоскости одной и двумя руками, ловля во вращении в жёсткий хват, ногами. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Раздел 5. Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Раздел 6. Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления

Показательные выступления на открытых занятиях, спортивных праздниках, концертах и соревнованиях.

Классификационные соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	теори я	практ ика	
1.	Вводное занятие (правила по технике безопасности). Психологическая подготовка.	4	6		Творческое задание. Опрос
2	Теоретическая подготовка	4	4		
	Беседы	4	4		
2.1	Влияние занятий на организм занимающихся.	1	1		Опрос
2.2	Личная гигиена, гигиена одежды, обуви. Закаливание организма. Режим дня, здоровый образ жизни.	1	1		Опрос
2.3	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, работы с предметом. Правила поведения во время пожара.	1	1		Тестирование
2.4	Значение терминологии на занятиях художественной гимнастики	1	1		Викторина
3	Общая и специальная физическая подготовка	106	4	102	
3.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	18	1	17	Наблюдение педагога
3.3	Упражнения для ног	18	0,5	17,5	Наблюдение педагога
3.4.	Упражнения для шеи и туловища	18	0,5	17,5	Наблюдение педагога
3.5	Упражнения на пресс	14	0,5	13,5	Наблюдение педагога
3.6	Упражнения для спины	16	0,5	15,5	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения для развития быстроты, скорости, прыгучести	16	0,5	15,5	Наблюдение педагога
3.8	Упражнения на расслабление	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4	Техническая подготовка	142	8	134	
4.1	Базовая техническая подготовка	14	1	13	Наблюдение педагога
4.2	Хореография	16	1	15	Наблюдение педагога
4.3	Элементы народного танца	4		4	Наблюдение педагога
4.4	Равновесия	8	0,5	7,5	Наблюдение педагога
4.5	Повороты	6		6	Наблюдение педагога
4.6.	Акробатика	8	1	7	Наблюдение педагога
4.7.	Волны	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.8	Упражнения без предмета	20	1	19	Наблюдение педагога
4.9	Упражнение со скакалкой	20	1	19	Наблюдение педагога
4.10	Упражнение с обручем	20	1	19	Наблюдение педагога
4.11	Упражнение с мячом	20	1	19	Наблюдение педагога
5	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	10		10	Фиксация результатов
6.	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления	8		8	Портфолио обучающихся
	ИТОГО	288	22	266	

К концу 3 года обучения девочки
БУДУТ ЗНАТЬ И УМЕТЬ:

- базовые элементы средней трудности по всем видам многоборья;
- базовые навыки на основных упражнениях без предмета и с предметом (скакалка, обруч, мяч);
- уметь понимать музыку и согласовывать движения с ней;

Содержание третьего года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Правила поведения во время пожара и ЧС.

Психологическая подготовка. Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе.

Раздел 2. Теоретический материал

Тема 1. Влияние занятий на организм занимающихся.

Теория Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека, влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема 2. Гигиена.

Личная гигиена, гигиена одежды, обуви. Закаливание организма. Режим дня, здоровый образ жизни.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях.

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, работы с предметом. Правила поведения во время пожара.

Тема 4. Терминология.

Значение терминологии на занятиях художественной гимнастики.

Раздел 3. ОФП и СФП.

Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения на пресс. Упражнения для спины. Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, скорости, прыгучести.

Упражнения для ног- Позиции: I, II, III. Движение ногами из основной стойки, из позиции и на носках, полуприседания и приседания, на 1 ноге, выставление на носок в сторону и вперед, маленькие броски и большие – махи (по всем направлениям) выпады, поднимание согнутой и прямой ноги, опускание на колени и поднимание, вставание на носок одной ногой и различные положения другой.

Упражнения для туловища.

Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных стойках С различными положениями и движениями рук, то же стоя на коленях, сидя на пятках, сидя, прижав колени, ноги врозь и т. д.

Повороты туловища, круговые движения, пружинистые движения туловищем, из положения, лежа на спине: поднимание, опускание, прогиб, скручивания, в положении сидя на пятках руки сцеплены в замок – прогибы и сгибание спины, у гимнастической стенки: вис стоя, влево, вправо, то же спиной. Упражнения на расслабление.

Расслабление шеи: опустить голову вперед, в сторону, назад, одновременное расслабление рук из различных положений. Руки вверх – последовательно расслабить кисть, предплечье и плечо, качание расслабленных рук в сторону вперед путем раскачивания плеч и туловища. Стоя в положении «широкая стойка» – наклоны туловища

вперед с полным расслаблением, одновременное расслабление всего туловища до полного приседа вперед путем раскачивания плеч и туловища. Стоя в положении широкая стойка – наклоны туловища вперед с полным расслаблением, одновременное расслабление всего туловища до полного приседа

Раздел 4. Техническая подготовка.

Хореография.

Классический экзерсис за одну руку:

- разминка у станка;
- PLIE по 1, 2, 4, 5 позиции;
- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;
- BATTEMENT TENDU JETE по 5 позиции по всем направлениям;
- ROND DE JAMB PAR TERRE;
- BATTEMENT FONDU по всем направлениям;
- BATTEMENT FRAPPE по всем направлениям;
- BATTEMENT RELEVÉ по всем направлениям;
- BATTEMENT DEVELOPPE по всем направлениям;
- GRAND BATTEMENT.

Классический экзерсис на середине зала:

по 1, 2, 4, 5 позиции;

- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;
- BATTEMENT TENDU JETE по 5 позиции по всем направлениям;
- ROND DE JAMB PAR TERRE;
- BATTEMENT FONDU;
- BATTEMENT RELEVÉ;
- BATTEMENT DEVELOPPE по всем направлениям;
- GRAND BATTEMENT.

вправо и влево;

- пируэт с ногой на 90 градусов. ALLEGRO:
- TEMPS SAUTE по всем позициям;
- CHANGE MENT DE PIED;
- PETIT PAS ECHAPPE.
- PORT DE BRAS.

Наклоны корпуса у станка, упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем. Повороты на месте, с продвижением. Упражнение на равновесия. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали. Большие прыжки.

Элементы народного танца.

Верёвочка назад (с переступанием и на каждый счёт). Русский шаг. Шаг «сударушки».

Равновесие.

Стойка на носках. Равновесие в полуприседе. Равновесие в стойке на левой, правой ноге. Передние, боковое равновесие. Равновесие нога в положение «пассе», «арабеск».

Повороты.

Одноименный поворот в пассе, нога вперед на 90 град., нога назад на 90 град.

Разноименный поворот в пассе, поворот с удержанием ноги в сторону, в положении «атитюд».

Акробатика.

Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев. Из упора присев кувырки вперед, назад в упор присев и на коленях. То же через плечо назад в

упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста. Переворот вправо, влево /колесо. Стойка на руках у опоры.

Прыжки.

Прыжки с двух ног с места выпрямившись (с поворотом 360гр), открытый прыжок, прыжок касаясь, прыжок шагом.

Волны.

Волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные. Боковая волна. Волна вперед, назад.

Упражнения без предмета.

Практика. Танцевальные шаги, Танцевальные дорожки. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями (программа III разряда).

Упражнение со скакалкой.

Качание, махи, круги (двумя руками, одной, два конца скакалки в двух руках. Вращения - вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях), восьмерка (одной и двумя руками), броски и ловля-одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки. Двумя руками из основного хвата. Бросок в лицевой плоскости с ловлей на поднятую ногу. Разучивание и совершенствование элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями (III юношеского разряда)

Упражнение с мячом.

Махи и выкруты - круги (большие, средние), вертушки с помощью кисти. Передачи - над головой и под ногами, около шеи и туловища. Отбивы- однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела, элементы б/п во время отбива мяча об пол. Броски и ловли - броски из-под руки, бросок, отбив-ловля одной рукой, бросок, присед-ловля одной рукой, бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете, низкие (до 1 м) двумя руками. Перекаты – на полу, по телу, по частям тела. Движение с партнёром - отбивы друг другу, переброски, чередование отбивов и перекатов. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями (программа III юношеского разряда).

Упражнение с обручем.

Хваты, махи – разнообразные хваты, махи и передачи (перед и за телом) вращения на кисти (в боковой, плоскости, над головой), передача из одной руки в другую (в различных положениях. Перекаты по полу, обратный кат. Броски и ловля – одной рукой вверх с вращением в лицевой и боковой плоскости, броски махом в горизонтальной плоскости одной и двумя руками, ловля во вращении в жёсткий хват, ногами. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Раздел 5. Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Раздел 6. Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления

Показательные выступления на открытых занятиях, спортивных праздниках, концертах и соревнованиях.

Классификационные соревнования.

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП
4,5 года обучения

	Тема	4-й	5-й	4-й	5-й	4-й	5-й
	Психологическая подготовка	4	6			4	6
	Теоретическая подготовка	4	4			4	4
	Общая и специально-физическая подготовка			80	90	80	90
	Техническая подготовка			150	170	150	170
	Контрольные нормативы по ОФП и СФП			20	40	20	40
	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления			30	50	30	50
	ИТОГО:	8	10	280	350	288	360

4 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие (правила по технике безопасности). Психологическая подготовка.	4	4		Творческое задание. Опрос
2	Теоретическая подготовка	4	4		
	Беседы	4	4		
2.1	История развития и современное состояние художественной гимнастики в стране и РСО-Алания.	1	1		Опрос
2.2	Правила судейства, инструкторская практика	1	1		Опрос
2.3	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь	1	1		Тестирование
2.4	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	1	1		Викторина
3	Общая и специальная физическая подготовка	80	4	76	
3.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	14	1	13,5	Наблюдение педагога
3.3	Упражнения для ног	14	0,5	13,5	Наблюдение педагога
3.4.	Упражнения для шеи и туловища	10	0,5	9,5	Наблюдение педагога
3.5	Упражнения на пресс	14	0,5	13,5	Наблюдение педагога
3.6	Упражнения для спины	12	0,5	11,5	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения для развития быстроты, скорости, прыгучести	10	0,5	9,5	Наблюдение педагога
3.8	Упражнения на расслабление	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4	Техническая подготовка	150	9	141	
4.1	Базовая техническая подготовка	16	1	15	Наблюдение педагога
4.2	Хореография	16	1	15	Наблюдение педагога
4.3	Элементы народного танца	6		6	Наблюдение педагога
4.4	Равновесия	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Повороты	6		6	Наблюдение педагога
4.6.	Акробатика	6	1	5	Наблюдение педагога
4.7.	Волны	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.8	Упражнения без предмета	17	1	16	Наблюдение педагога
4.9	Упражнение со скакалкой	17	1	16	Наблюдение педагога
4.10	Упражнение с обручем	17	1	16	Наблюдение педагога
4.11	Упражнение с мячом	17	1	16	Наблюдение педагога
4.12	Упражнения с булавами	20	1	19	Наблюдение педагога
5	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	20		20	Фиксация результатов
6.	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления	30		30	Портфолио обучающихся
	ИТОГО	288	22	266	

К концу 4-го года обучения гимнастики

БУДУТ ЗНАТЬ И УМЕТЬ выполнять:

- базовые элементы средней трудности по все видам многоборья;
- элементы детальной хореографической подготовки средней сложности:
- комплексы ОФП и СПФ ;
- соревновательные комбинации по трудности 111,11 разрядов;
- фундаментальные элементы в упражнениях с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы.

Содержание программы.

1.Психологическая и теоретическая подготовка.

Раздел 1.Вводное занятие. Правила поведения во время пожара и ЧС.

Психологическая подготовка. Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Психорегулирующая тренировка.

Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе.

Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

История развития и современное состояние художественной гимнастики в стране и РСО-Алания. Правила судейства, инструкторская практика

Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь. Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

Раздел 3. Общая и специально-физическая подготовка

Ходьба и бег, их разновидности

Кросс на короткие и длинные дистанции

Спортивные и подвижные игры

Задания и игры, эстафеты на развитие ловкости

Сложно-координированные упражнения с предметами и без на развитие ловкости.

Упражнения на развитие голеностопных и тазобедренных суставов, суставов позвоночника и плеч - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление

Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения

Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений, при выполнении основных упражнений

Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания

Упражнения на равновесие: - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях

Выполнение различных заданий на выносливость

Упражнения для развития «чувства предмета» - (увеличение, уменьшение, утяжеление и облегчение предмета)

Упражнения для развития координации - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках

Упражнения для развития способности распределять и переключать внимание - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная работа с партнерами

Упражнения для развития реакции на движущийся объект - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбивы броска с поворотом после

сигнала

Раздел 4. Техническая подготовка.

Хореография. Изучение:

- Rond de jambe en l'air
- Develope; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.
- Упражнения на растягивание у станка.
- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.

На середине: основы современной хореографии.

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения выполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.
4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».
5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Классический экзерсис у опоры и на середине зала.

Народный станок:

1. Приседания;
2. Упражнения на развитие подвижности стопы;
3. Маленькие броски ногой;
4. Круг ногой;
5. «Каблучное упражнение»;
6. Упражнения с ненапряженной стопой;
7. Низкие и высокие развороты бедра;
8. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»;
9. Дробные выстукивания;
10. Мягкое «вынимание» ноги;
11. Упражнения на технику исполнения;
12. Большие броски ногой;

Наклоны корпуса у станка, упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем. Повороты на месте, с продвижением. Упражнение на равновесия. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали. Большие прыжки.

Элементы народного танца.

Верёвочка назад (с переступанием и на каждый счёт). Русский шаг. Шаг «сударушки».

Равновесие. Стойка на носках. Равновесие в полуприседе. Равновесие в стойке на левой, правой ноге. Передние, боковое равновесие. Равновесие нога в положение «пассе», «арабеск».

Повороты.

Одноименный поворот в пассе, нога вперед на 90 град., нога назад на 90 град.

Разноименный поворот в пассе, поворот с удержанием ноги в сторону, в положении «атитюд».

Акробатика.

Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев. Из упора присев кувырки вперед, назад в упор присев и на коленях. То же через плечо назад в упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста. Переворот вправо, влево /колесо. Стойка на руках у опоры.

Прыжки.

Прыжки с двух ног с места выпрямившись (с поворотом 360гр), открытый прыжок, прыжок касаясь, прыжок шагом.

Волны.

Волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные. Боковая волна. Волна вперед, назад.

Беспредметная подготовка

Равновесия

Вращения

Прыжки

Акробатические элементы

Партерные элементы

Предметная подготовка: фундаментальные и нефундаментальные группы

Броски и переброски: прямые, обводные, нетипичным захватом, крученые, двух предметов

Отбивы: об пол, телом

Ловли: простые, обводные, сложные, нетипичным хватом, без помощи рук

Передачи: простые, обводные

Перекаты: по полу, по телу

Вращение: на руках, на ногах, на туловище

Вертушки: ,на полу, на теле

Обкрутки: рук (4 руки), туловища, ног (4 ноги)

Фигурные движения; круги, восьмёрки, спирали, змейки, мельницы

Прыжки через предмет: с 1-3 вращениями, в петлю, (скрестно), узким хватом, через движущийся предмет

Элементы входом в предмет: надеванием, набрасыванием, шагом, прыжком

Складывание предметов: соединением концов, поочередным складыванием, задеванием части тела, обкручиванием.

Динамические элементы с вращением (Риск)

Сложная синхронизация между телом и предметом (Мастерство предмета)

Соревновательные комбинации со скакалкой, обручем, мячом, булавами и без предмета

Раздел 5. Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Раздел 6. Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления

Показательные выступления на открытых занятиях, спортивных праздниках, концертах и соревнованиях. Классификационные соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

5 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	теор ия	практи ка	
1.	Вводное занятие (правила по технике безопасности). Психологическая подготовка.	6	6		Опрос. Опрос
2	Теоретическая подготовка	4	4		
	Беседы	4	4		
2.1	Перспективы развития художественной гимнастики.	1	1		Опрос
2.2	Федеральный стандарт спортивной подготовки по художественной гимнастике.	1	1		Опрос
2.3	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.	1	1		Тестирование
2.4	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом, гимнастическому, тренажерному залам, их оборудованию.	1	1		Опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	90	4	76	
3.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	12	1	13	Наблюдение педагога
3.3	Упражнения для ног	12	0,5	11,5	Наблюдение педагога
3.4.	Упражнения для шеи и туловища	10	0,5	9,5	Наблюдение педагога
3.5	Упражнения на пресс	14	0,5	13,5	Наблюдение педагога
3.6	Упражнения для спины	18	0,5	17,5	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения для развития быстроты, скорости, прыгучести	18	0,5	17,5	Наблюдение педагога
3.8	Упражнения на расслабление	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4	Техническая подготовка	170	10	160	
4.1	Базовая техническая подготовка	16	1	15	Наблюдение педагога
4.2	Хореография	16	1	15	Наблюдение педагога
4.3	Элементы народного танца	6		6	Наблюдение педагога
4.4	Равновесия	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Повороты	6		6	Наблюдение педагога
4.6.	Акробатика	6	1	5	Наблюдение педагога
4.7.	Волны	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.8	Упражнения без предмета	18	1	17	Наблюдение педагога
4.9	Упражнение со скакалкой	18	1	17	Наблюдение педагога
4.10	Упражнение с обручем	18	1	17	Наблюдение педагога

4.11	Упражнение с мячом	18	1	17	Наблюдение педагога
4.12	Упражнения с булавами	20	1	19	Наблюдение педагога
4.13	Упражнения с лентой	20	1	19	Наблюдение педагога
5	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	40		40	Фиксация результатов
6.	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления	50		50	Портфолио обучающихся
	ИТОГО	360	22	266	

К концу 5-го года обучения гимнастики
БУДУТ ЗНАТЬ И УМЕТЬ выполнять:

- базовые элементы средней трудности по все видам многоборья;
- элементы детальной хореографической подготовки средней сложности:
- комплексы ОФП и СПФ ;
- соревновательные комбинации по трудности 111,11 разрядов;
- фундаментальные элементы в упражнениях с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента.

Содержание программы.

1.Психологическая и теоретическая подготовка.

Раздел 1.Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале, на улице.

Психологическая подготовка. Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Психорегулирующая тренировка.
Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе.
Значение и методика морально-волевой подготовки. Специальнопсихологическая подготовка.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Перспективы развития художественной гимнастики. Федеральный стандарт спортивной подготовки по художественной гимнастике.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Раздел 3. Общая и специально-физическая подготовка

Ходьба и бег, их разновидности

Кросс на короткие и длинные дистанции

Спортивные и подвижные игры

Задания и игры, эстафеты на развитие ловкости

Сложно-координированные упражнения с предметами и без на развитие ловкости.
Упражнения на развитие голеностопных и тазобедренных суставов, суставов позвоночника и плеч - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление

Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения

Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений, при выполнении основных упражнений

Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания

Упражнения на равновесие: - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях

Выполнение различных заданий на выносливость

Упражнения для развития «чувства предмета» - (увеличение, уменьшение, утяжеление и облегчение предмета)

Упражнения для развития координации - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках

Упражнения для развития способности распределять и переключать внимание - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная работа с партнерами

Упражнения для развития реакции на движущийся объект - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбивы броска с поворотом после сигнала

Раздел 4. Техническая подготовка.

Хореография.

- Rond de jambe en l'air

- Develope; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.

Упражнения на растягивание у станка.

- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.

На середине: основы современной хореографии.

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения выполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.

4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».

5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Классический экзерсис у опоры и на середине зала.

Народный станок:

1 Приседания;

2. Упражнения на развитие подвижности стопы;

3. Маленькие броски ногой;

4. Круг ногой;

5. «Каблучное упражнение»;

6. Упражнения с ненапряженной стопой;

7. Низкие и высокие развороты бедра;

8. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»;

9. Дробные выстукивания;

10. Мягкое «вынимание» ноги;

11. Упражнения на технику исполнения;

12. Большие броски ногой;

Наклоны корпуса у станка, упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем. Повороты на месте, с продвижением. Упражнение на равновесия. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали. Большие прыжки.

Элементы народного танца.

Верёвочка назад (с переступанием и на каждый счёт). Русский шаг. Шаг «сударушки».

Равновесие.

Стойка на носках. Равновесие в полуприседе. Равновесие в стойке на левой, правой ноге. Передние, боковое равновесие. Равновесие нога в положение «пассе», «арабеск».

Повороты.

Одноименный поворот в пассе, нога вперед на 90 град., нога назад на 90 град. Разноименный поворот в пассе, поворот с удержанием ноги в сторону, в положении «атитюд».

Акробатика.

Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев. Из упора присев кувырки вперед, назад в упор присев и на коленях. То же через плечо назад в упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста. Переворот вправо, влево /колесо. Стойка на руках у опоры.

Прыжки.

Прыжки с двух ног с места выпрямившись (с поворотом 360гр), открытый прыжок, прыжок касаясь, прыжок шагом.

Волны.

Волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные. Боковая волна. Волна вперед, назад.

Беспредметная подготовка

Равновесия

Вращения

Прыжки

Акробатические элементы

Партерные элементы

Предметная подготовка: фундаментальные и нефундаментальные группы

Броски и переброски: прямые, обводные, нетипичным захватом, крученые, двух предметов

Отбивы: об пол, телом

Ловли: простые, обводные, сложные, нетипичным хватом, без помощи рук

Передачи: простые, обводные

Перекаты: по полу, по телу

Вращение: на руках, на ногах, на туловище

Вертушки: ,на полу, на теле

Обкрутки: рук (4 руки), туловища, ног (4 ноги)

Фигурные движения; круги, восьмёрки, спирали, змейки, мельницы

Прыжки через предмет: с 1-3 вращениями, в петлю, (скрестно), узким хватом, через движущийся предмет

Элементы входом в предмет: надеванием, набрасыванием, шагом, прыжком

Складывание предметов: соединением концов, поочередным складыванием, задеванием части тела, обкручиванием.

Динамические элементы с вращением (Риск)

Сложная синхронизация между телом и предметом (Мастерство предмета)

Соревновательные комбинации со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой и без предмета

Раздел 5. Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Раздел 6. Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления

Показательные выступления на открытых занятиях, спортивных праздниках, концертах и соревнованиях.

Классификационные соревнования.

СОГЛАСОВАНО

« 18 » 06 2023 г.

Методист по УВР МММ Нашоев БХ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Педагог дополнительного образования Теравакова Нелли Валерьевна

Учебный год: 2023-2024

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	10 сентября	31 мая	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа

Планируемые результаты.

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «хореография и акробатика» для базового уровня::

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

Диагностические средства:

- наблюдение педагога;
- тестирование;
- портфолио обучающихся;

Формы выявления результатов:

- открытое занятие;
- сдача нормативов;
- соревнования.

В результате обучения по программе у девочек:

- будет сформирован устойчивый интерес к систематической спортивной деятельности (стабильность контингента, наличие положительных мотивов посещения занятий, осознание их необходимости для себя);
- будут выполнены спортивные разряды, нормативы по ОФП и СФП,
- будет успешное выступление и достижение спортивных результатов на соревнованиях;
- будут достижения высокого уровня физической подготовки;
- будут развиты и укреплены все параметры физического здоровья, сознательная забота об укреплении своего здоровья;
- знания, умения и навыки обучающихся будут превращены в убеждения, привычки и нормы поведения.

Формы контроля. Аттестация

Аттестация обучающихся позволяет учитывать сформированные осознанные теоретические и практические знания, умения и навыки, осуществляется в следующих формах:

1. Демонстрация практических знаний и умений на занятиях
- 2.Творческий отчет
- 3.Творческие задания
- 4.Рейтинг участия в соревнованиях различного уровня.

Входная аттестация проводится для обучающихся при зачислении на первый год обучения по программе базового уровня. Ведется для выявления умений и навыков, соответствующих определенному году обучения в виде собеседования.

Текущий контроль – в течение всего учебного года (опрос, наблюдение, результаты соревнований и выступлений).

Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов (теория и практика), показательных выступлений перед родителями и проводится в конце каждого полугодия для отслеживания знаний тематического содержания программы, владения специальной терминологии и творческими навыками.

Формы проведения аттестации:

- контрольное тестирование;
- открытое занятие;

Контрольные нормативы представлены в **Приложении 1 к программе**
« Контрольные нормативы по ОФП и СФП»

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт (соревновательная деятельность)
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт, требующий незначительной доработки (соревновательная деятельность)
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий

	уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.
--	--

Полученные данные заносятся в таблицу (Таблица №1)

					Таблица №1
№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Примечания
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Итоги:
Дата проведения
Подпись

Методические материалы.

Перечень дидактических материалов

№	Наименование элементов перечня
1	Гимнастика и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / — Электрон. журн. — Режим доступа: https://infourok.ru/gimnastika-i-zdoroviy-obraz-zhizni-3417916.html , свободный / (11.08.2021).
2	Правила по художественной гимнастике 2022-2024. Части 1 и 2.
3.	Совместный просмотр видеоматериалов с выступлениями на соревнованиях и дальнейший их анализ.

Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение программы:

1. Спортивный зал, оборудованный зеркалами.
2. Станок хореографический.
3. Ковёр гимнастический.
4. Стенка шведская- 5 шт.
5. Скамейка гимнастическая-3 шт.
6. Магнитофон-1 шт.
7. Фортепиано -1 шт.
8. Ноутбук-1 шт.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы в помощь педагогу дополнительного образования необходим концертмейстер.

Информационное обеспечение программы.

Нормативно-правовые акты и документы.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 31 -марта 2022 года № 678-р;
- Изменения, внесённые в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённые распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года №1230-р
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27июля 2022года года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 21 марта 2022 года).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.02.2022 № 4 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (сovid-19)», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 п. 15» Редакция от 04.02.2022-Действует с 06.02.2022 г.

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2) Приказ действует до 1 сентября 2027 года.

-Санитарные правила СП 2.4.3648-20, утв. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации 28.09.2020 года, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012года.

Список литературы

- 1.Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
- 2.Богаткова Л. Хоровод друзей.- М.: Детгиз, 1957.
- 3.Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.
- 4.Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.
- 5.Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.-М.: Искусство, 1968.
- 6.Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике \ И.А. Винер. - Автореферат канд. педагогических наук. – СПб., 2003. — 20 с.
- 7.Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М.: Искусство,1964
- 8.Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
- 9.Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
- 10.Захаров В. Радуга русского танца.- М.: Сов. Россия, 1986.
- 11.Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
12. Королёва Э., Курбет В., Мардарь М. Молдавский народный танец.- М.: Искусство, 1984.
- 13.Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- Л.: Искусство, 1981.
- 14.Кристи Г. Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская федерация художественной гимнастики [Электронный ресурс] /. — Электрон. журн. — Режим доступа: <http://vfrg.ru/>, свободный/ (09.08.2021).
2. Всё о гимнастике [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://medru.su/sport/vsyo-o-gimnastike.html>, свободный/ (10.08.2021).
3. Детская психология: особенности развития дошкольника [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://www.ua.ua.info/ot-6-do-9/psihologiya-ot-6-do-20-9/article-35279-detskaya-psihologiya-osobennosti-razvitiya-mladshego-shkolnika/>, свободный/ (12.08.2021).
4. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка" [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskierekomendacii-obschayafizicheskaya-podgotovka-3567971.html>, свободный/ (13.08.2021).

Литература и источники информации для обучающихся и родителей

1. Барчукова, И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчукова, В.Я. Кикотия. – Москва : Юнити, 2017. – 288 с.
2. Гимнастика и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / — Электрон. журн. Режим доступа: <https://infourok.ru/gimnastika-i-zdoroviy-obraz-zhizni-3417916.html>, свободный / (11.08.2021).
3. Румба, О. Г. Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. / О. Г. Румба. – СПб : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 63 с

Приложение 1.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для обучающихся 1 года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» – касание стопами лба «4» – до 5 см «3» – 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны 	«5» – удержание положения в течение 6 секунд «4» – 4 секунды «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно- силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

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

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для обучающихся 2 года

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп

Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 7 раз «4» – 6 раз «3» – 5 раз «2» – 4 раз «1» – 3 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 5 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 13 раз за 10 секунд «4» – 12 раз «3» – 11 раз «2» – 10 раз «1» – 9 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 4 секунд «4» – 3 секунд «3» – 2 секунд «2» – 1 секунд «1» – 0 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагате вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 2 секунды 	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

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

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

4,4 – 4,0 - выше среднего

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

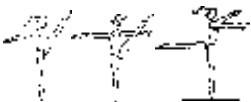
3,4 – 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для обучающихся 3 года

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь

Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 8 раз «4» – 7 раз «3» – 6 раз «2» – 5 раз «1» – 4 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 5 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно- силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 14 раз за 10 секунд «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 5 секунд «4» – 4 секунд «3» – 3 секунд «2» – 2 секунд «1» – 1 секунды

Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 3 секунды	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» – нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
--	---	---

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

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

4,4 – 4,0 - выше среднего

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

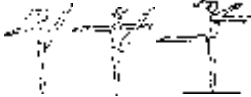
3,4 – 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для обучающихся 4 года

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» – без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» – наклон назад, руками до пола, колени врозь

Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка  1 - наклон назад с однoименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 9 раз «4» – 8 раз «3» – 7 раз «2» – 6 раз «1» – 5 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 7 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно- силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 15 раз за 10 секунд «4» – 14 раз «3» – 13 раз «2» – 12 раз «1» – 11 раз
Координацион ные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 6 секунд «4» – 5 секунд «3» – 4 секунд «2» – 3 секунд «1» – 2 секунды

Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 4 секунды	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
--	---	---

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

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

4,4 – 4,0 - выше среднего

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

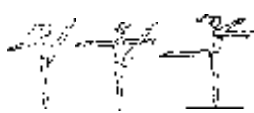
3,4 – 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для обучающихся 5 года

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь

Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 10 раз «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз

Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 8 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 18 раз за 10 секунд «4» – 17 раз «3» – 16 раз «2» – 15 раз «1» – 14 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват»  И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 7 секунд «4» – 6 секунд «3» – 5 секунд «2» – 4 секунд «1» – 3 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 4 секунды	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

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

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

4,0 - выше среднего

3,9 – 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки 3,4 –

3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

*Методические рекомендации***Возрастные особенности обучения и тренировки обучающихся на разных этапах многолетней подготовки по программе 1 базового уровня**

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности
7-8 лет	Это возраст интенсивного роста и развития всех функций систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяет считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятия физической культурой и спортом.	Г
	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 сердечнососудистой и дыхательной систем несогласованны, дети	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер
	5.Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интенсивными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
	6.Велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Показ должен быть идеальным, занятие игровым.
	7.Антропологические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.	

9-11 лет	Развитие в младшем и частично среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и свои особенности.	
	1. Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются благоприятные предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	Необходимо эффективно использовать этот возрастной период для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: координации, гибкости, быстроты, прыгучести.
	2. Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-я сигнальная система.	Все большее место должен приобретать словесный метод обучения.
	3. Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление.	Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время), статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

1 этап подготовки гимнасток 7 — 8 лет **Уровень базовый**

1 этап подготовки охватывает младший школьный возраст (7 — 8 лет), решающий возраст в жизни ребенка.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике — выявить способных детей и основательно осуществить их подготовку, научить их базовым умениям и навыкам.

Основные задачи 1-го и 2-го года обучения

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка.
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета, с предметами.

5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов
6. Развитие специфических качеств, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка — игры и импровизация подготовка — игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях.

Основными средствами, методами и формами данной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках перекаточный, мягкий, пружинный высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеперечисленными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.
4. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
5. Подвижные музыкальные игры.
6. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.
7. Занятия проводятся в форме тренировки и игр.

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 2 — 3 раза в неделю и должны различаться по содержанию, например:

- 1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;
- 2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;
- 3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, лента.

2-й этап подготовки гимнасток 9— 11 лет

Гимнастки 9- 11 лет, занимающиеся на 11 этапе подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель 11 этапа подготовки гимнасток 9 — 11 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи:

1. Гармоническое развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных особенностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка — освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.

5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
8. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.
9. Развитие морально-волевых качеств личности.

Основными средствами, методами и формами подготовки гимнасток 9 — 11 лет являются:

1. Классическая разминка в партнере и у станка.
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
1. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
2. Соревновательные комбинации по трудности III, II разрядов.
3. Комплексы специальной физической подготовки.
4. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
5. Занятия по психической и тактической подготовке.
6. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке
7. Комплексное тестирование по видам подготовки.
10. Спортивные игры.
11. Занятия в форме тренировки, игр, соревнований, зачетов.

Для II этапа подготовки гимнасток характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4 — 6 раз.

Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы тренировки.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Структура учебно-тренировочного занятия (3-5 год обучения)

Подготовительная часть урока (20 минут) художественной гимнастики обычно состоит из 4 фрагментов: танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная подготовка и прыжковая подготовка. При этом каждый фрагмент имеет свою логику построения.

1. фрагмент втягивающий танцевально-беговой:

- спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий и другие в различных соединениях.
- специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекатный пружинный, широкий приставной, вальсовый и другие в различных соединениях.

3-я серия танцевальные шаги, элементы и соединения различного характера (историко-бытовые, народные современные) или музыкально-двигательные задания на воспроизведение темпа, ритма. характера или динамики музыки.

II фрагмент — различные упражнения у опоры и на середине:

4-я серия общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног' по принципу «снизу вверх», и туловища по принципу «сверху вниз».

5-я серия — хореографические упражнения (классический или народный характерный экзерсис) у опоры, на середине или в партере, в общепринятой последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фондю, фразпе, сутяню, девлопе и релевелян, гран батман. 6-я серия — «растяжка», доразминка. организованная или самостоятельная.

III фрагмент — равновесно-вращательная подготовка:

7-я серия — изучение и совершенствование по элементам и соединениям:

- 1) специфических упражнений: волн, взмахов, расслаблений;
- 2) наклонов вперед, назад, сторону, круговых в различных и т.п.;
- 3) равновесий: передних, боковых, задних и круговых.

8-я серия — изучение и совершенствование поворотов:

- 1) тур ляны в разных позах;
- 2) одноименных в разных позах на 360-720 и более градусов;
- 3) разноименных в разных позах и на разное количество градусов;
- 4) серийных и поточных.

9-я серия — изучение и совершенствование акробатических и партерных элементов и соединений.

IV фрагмент — прыжковая подготовка:

10-я серия — «распрыгивание»: маленькие хореографические прыжки; упражнения на развитие прыгучести, многоскоки.

11-я серия изолированные прыжки — прыжки одной формы с многократным исполнением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.

12-я серия прыжковые соединения разных форм и соединения прыжков с акробатическими и другими элементами.

Основная часть урока обычно состоит из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченных видов многоборья или основных задач урока. Например при плановой работе с двумя видами многоборья:

Основная часть урока (50 минут).

V фрагмент — первый вид многоборья:

13-я серия — предметный урок обучающего, развивающего или поддерживающего типа по следующей схеме:

1. Изолированное исполнение наиболее характерных для данного предмета движений (у младших гимнасток — медленно, с объяснениями и исправлениями ошибок, у средних и старших гимнасток — в хорошем темпе, поточно-многократно с обеих рук и с применением необычных исходных положений).

2. Соединения различных движений предметами при минимальных телодвижениях с акцентом на аккуратность переходов.

3. Соединения движений предметов с разнообразными телодвижениями: равновесиями, поворотами, прыжками, акробатическими элементами.

14-я серия разучивание, совершенствование, работа над стабильностью соревновательных элементов и соединений.

15-я серия — работа над соревновательными комбинациями.

VI фрагмент второй вид многоборья по той же схеме или в обратной последовательности. Возможен и совершенно другой характер работы, например, постановка или контроль.

Заключительная часть урока (20 минут) обычно включает физическую подготовку в виде комплексов (общих или индивидуальных) или круговой тренировки для гимнасток среднего и старшего возраста. Для младших гимнасток чаще всего применяется игровое завершение с применением музыкальных и подвижных игр. Последняя точка в уроке ставится после подведения итогов, домашних заданий, индивидуальных бесед с занимающимися или их родителями. Но возможны и другие варианты заключительной части, например релаксация или стрейчинг, психологический или тактический тренинг, просмотр и анализ видеозаписей или уточнение соревновательных требований.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426822

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024