

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

Рассмотрена и одобрена на
заседании Педагогического совета
(протокол № 83 от 06.09.2021 г.)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«ЦВР «Пашинский»

Е.В. Веремьянина

Пр. № 188-од от «06» сентября 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по художественной гимнастике
«Полёт»

*возраст учащихся: от 5 до 16 лет
срок реализации программы: 8 лет*



Составители:

Томилова И.Н.,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории,

Ширяева Н.К.,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Тархова Н.А.,
методист первой квалификационной
категории

Новосибирск – 2021

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

Рассмотрена и одобрена на
заседании Педагогического совета
(протокол № 83 от 06.09.2021 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«ЦВР «Пашинский»
_____ Е.В. Веремьянина
Пр. № 188-од от «06» сентября 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по художественной гимнастике
«Полёт»

*возраст учащихся: от 5 до 16 лет
срок реализации программы: 8 лет*



Составители:
Томилова И.Н.,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории,
Ширяева Н.К.,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Тархова Н.А.,
методист первой квалификационной
категории

Новосибирск – 2021

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
Актуальность	5
Цель и задачи программы.....	7
Объём и срок освоения программы.....	8
Адресат программы.....	9
Режим занятий	10
Особенности организации образовательного процесса	11
Структура учебного занятия	12
Принципы и методы обучения.....	12
Планируемые результаты	13
Способы проверки результатов освоения программы	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	15
Условия реализации программы.....	15
Учебный план	16
Содержание занятий	21
Оценочные, диагностические материалы, критерии оценивания	36
Раздел 4. Методическое обеспечение.....	51
Список литературы	57
Приложение	59

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике «Полёт» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на укрепление здоровья, расширение двигательных возможностей детей и подростков, формирование основ здорового образа жизни и привитие интереса к регулярным занятиям художественной гимнастикой. Программа реализуется в МБУДО «ЦВР «Пашинский» с 2010 г. Срок реализации – 8 лет.

Нормативно-правовой основой программы являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции 2020 г.);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30 сентября 2020 г. пр. Министерства Просвещения РФ № 533);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)).

Актуальность

Основные задачи физкультурно-спортивной работы в учреждениях дополнительного образования – формирование у детей основ здорового образа жизни, привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности, выработка навыков регулярных занятий физическими упражнениями, содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию личности ребенка. Поэтому интерес вызывают такие средства физического воспитания, которые не только способствуют функциональному совершенствованию детского организма, но и обеспечивают всесторонний воспитательный эффект.

К таким средствам, можно отнести занятия художественной гимнастикой. Занятия художественной гимнастикой отличаются яркостью, выразительностью и эмоциональностью, способствуют формированию правильной осанки, изящества и грациозности движений, а также всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, прививают интерес и потребность к регулярным занятиям спортом. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи физического воспитания начиная уже с дошкольного возраста, когда закладывается основа для развития двигательных способностей, происходит активное развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости и т.п.) и укрепление всех органов и систем детского организма.

Художественная гимнастика является также важным фактором эстетического воспитания и развития творческих способностей детей. Тесная связь музыки, танца, хореографии и гимнастики учит пониманию красоты и гармонии, воспитывает и прививает вкус к изящным и выразительным движениям, позам, жестам. Синтез элементов танцевального характера, различных видов бега и прыжков способствует совершенствованию двигательных качеств, развитию координации движений, раскрепощённости, эмоциональности.

Многообразие средств художественной гимнастики, базовые движения и упражнения также воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство.

В программу обучения по художественной гимнастике включены различные комплексы упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, акробатические упражнения, комплексы и отдельные упражнения с предметами (обруч, скакалка, лента, булавы, мяч), которые используются в сочетании с движениями без предмета, элементы танца и хореографии. Все эти упражнения направлены на то, чтобы отразить специфику художественной гимнастике и обеспечивать устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий.

Программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, с учетом передового опыта обучения, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, осмысления собственного педагогического опыта авторов программы, а также практических рекомендаций по возрастной теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене.

В основу материала программы положены следующие разработки:

- примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивно мастерства [17];
- программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики [19];
- рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер, Н.М. Горбулина О.Д. Цыганкова, С. Токарев [22];
- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» [21].

Данная программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных гимнасток, воспитания трудолюбия, морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Вид программы: модифицированная.

Отличительные особенности программы

Важнейшим требованием учебных занятий является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Приведённые в данной программе элементы по сложности занятий педагог может варьировать по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности занимающихся.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его физическими особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Для формирования у детей интереса к художественной гимнастике используется специальная терминология согласно возрасту, образные названия упражнений, приемы имитации и подражания, игры, направленные на развитие внимания, координации движений и др.

В программу обучения включены также:

- музыкально-двигательная и хореографическая подготовка (элементы классического танца, элементы народных танцев, элементы историко-бытовых и современных танцев),
- элементы акробатики,
- элементы пантомимики,
- стилизованные виды передвижений и их сочетания,
- упражнения без предмета (волны, равновесия, повороты, прыжки),
- упражнения с предметами: обруч, булавы, скакалка, мяч, лента,
- композиционная подготовка – составление соревновательных программ.

Для развития согласованности движений с музыкой в программу обучения включена ритмика.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены выполнение заданий на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Предлагаемый программный материал построен таким образом, что позволяет планомерно приучать обучающихся к физической активности, к занятиям художественной гимнастикой. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Обязательным элементом обучения по программе является участие обучающихся в показательных выступлениях и соревнованиях, соответствующих их возрасту и уровню подготовки.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических, танцевальных, музыкальных способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, воспитания всесторонне развитой личности средствами художественной гимнастики.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Предметные:

- развить и усовершенствовать общефизическую и специальную физическую подготовку;
- обучить основам художественной гимнастики, технике владения предметами (булавы, мяч, лента, обруч, скакалка) и комплексов упражнений с предметами;
- развить творческие, артистические способности;
- познакомить с основами хореографии и акробатики;
- развить важные двигательные качества (гибкость, выворотность, ловкость, координацию и др.);
- развить танцевально-ритмическую координацию и выразительность;
- оказать содействие в приобретении опыта выступлений на соревнованиях различных уровней.

2. Метапредметные:

- сформировать представление об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- способствовать формированию умения самоконтроля и самооценки;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность и самостоятельность в работе.

3. Личностные:

- сформировать устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям художественной гимнастикой;
- способствовать осознанию ценности здорового образа жизни.

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Полёт» предполагает три уровня освоения – стартовый, базовый и продвинутый.

Стартовый уровень охватывает 1 – 2 год обучения. На этом этапе обучения основное внимание уделяется укреплению здоровья занимающихся, развитию широкого круга двигательных умений и навыков, повышению физической подготовленности обучающихся, формированию интереса к занятиям спортом и овладению основами техники художественной гимнастики.

Базовый уровень предполагает освоение программы на 3 – 5 годах обучения. Основными задачами данного этапа являются: повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, закрепление основ техники сложно-координационных спортивно-прикладных и гимнастических упражнений, направленных на развитие силовой выносливости мышц, участвующих в формировании мышечного корсета; изучение основных элементов техники художественной гимнастики (техника упражнений без предмета, техника упражнений с предметами); тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, формирование основ спортивной мотивации; приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» и выполнение юношеского разряда.

Продвинутый уровень. Обучающиеся 6 – 8 годов обучения переходят на освоение программного материала в рамках продвинутого уровня. На этом этапе обучения происходит совершенствование общих и специальных физических качеств, функциональных возможностей организма, а также технической (упражнения с предметами и без), тактической (составление индивидуальной соревновательной программы, подбор и расстановка гимнасток в групповых выступлениях) и психологической подготовленности, поддержание высокого уровня спортивной мотивации. Большое внимание уделяется специально-двигательной подготовке, направленной на совершенствование координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета). Важным аспектом процесса обучения является выступление на официальных спортивных соревнованиях различных уровней по виду спорта «художественная гимнастика», выполнение взрослых спортивных разрядов, выполнение норматива соответствующего уровню КМС, МС.

Объём и срок освоения программы

Объём программы – 1944 часа. Программа рассчитана на 8 лет обучения.

Стартовый уровень:

1 год обучения: 108 часов в год,

2 год обучения: 108 часов в год,

Базовый уровень:

3 год обучения: 144 часа в год,

4 год обучения: 216 часов в год,

5 год обучения: 288 часов в год,

Продвинутый уровень:

6 год обучения: 324 часа в год,

7 год обучения: 324 часа в год,

8 год обучения: 432 часа в год.

Адресат программы

Для успешной реализации задач обучения, достижения поставленной в программе цели и не нанесения вреда здоровью обучающихся необходимо учитывать физиологические и психические особенности обучающихся.

Психофизиологические особенности детей

Дошкольный возраст (5 – 6 лет) — это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Период дошкольного возраста определяется укреплением интереса к занятиям физической культурой и зависит от того, насколько содержательно, разнообразно и эмоционально построены физкультурно-спортивные занятия. Внимание детей отличается неустойчивостью, они легко отвлекаются, им трудно сосредотачиваться на одном и том же задании. Из-за небольшой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом – игровой.

Младший школьный возраст (7 – 10 лет) – момент относительно равномерного физического развития детей. У них пропорционально увеличивается рост, вес тела, окружность грудной клетки, совершенствуются костная, мышечная и др. системы. Этот возраст благодатен для развития ловкости, быстроты, гибкости, а также координационных возможностей, что позволяет легко овладевать разнообразными двигательными навыками. Развитие физических качеств тесно связано с развитием познавательных психических процессов. В развитии внимания совершается переход от непроизвольного к произвольному. Постепенно формируется и абстрактное мышление, а также закладывается фундамент воли: формируется настойчивость, смелость, самообладание и другие волевые качества. Особенно чувствительны младшие школьники к оценке своих действий педагогом.

Подростковый возраст. Младший подростковый возраст (10 – 12 лет) – переход от детства к взрослости. В этот период закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности. Одной из основных причин психологических трудностей этого возраста является половое созревание, которое предопределяет неравномерность развития по различным направлениям. Характерной чертой этого возраста является пылкость ума, стремление к познанию, подросток жадно стремится овладеть как можно большим количеством знаний, при этом не обращая должного внимания на их систематичность. Умственную деятельность направляют на ту сферу, которая больше всего их увлекает. Важным этапом созревания является процесс формирования самосознания. В его основе лежит осознанное отношение к своим потребностям и способностям, влечениям, переживаниям и мыслям.

У девочек более высоко развита словесно-речевая деятельность, способность к состраданию и переживанию. Они более чувствительны к критике своей внешности, чем к критическим оценкам их интеллектуальных способностей.

Ведущей деятельностью в этом возрасте является коммуникация, общаясь, в первую очередь, со своими сверстниками подросток получает необходимые знания о жизни. Очень важным для подростка является мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе. Положение подростка в группе, те качества, которые он приобретает в коллективе существенным образом влияют на его поведенческие мотивы.

С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

В старшем подростковом возрасте (14-16 лет) физическое развитие протекает относительно спокойно. Замедляется рост тела, стабилизируется вес, быстро растет мышечная сила, развивается выносливость, повышается работоспособность. В этом возрасте заканчивается половое созревание. Характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. Познавательная деятельность учащихся старших классов характеризуется дальнейшим развитием теоретического мышления. Оно приобретает личностный и творческий характер. Совершенствуются наблюдательность, произвольная память и внимание. Личностный характер мышления проявляется в стремлении иметь обо всем собственную точку зрения, характеризуется преобладанием в волевой активности процесса сознательной саморегуляции. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов.

Постоянное наблюдение за развитием обучающихся позволяет грамотно строить процесс занятий и индивидуально подходить к выполнению учащимися комплексов упражнений.

Форма обучения: очная.

Режим занятий

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. Продолжительность занятия - 1 академический час (45 минут для школьников и 30 минут для дошкольников). Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Стартовый уровень:

1 год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу;

2-й год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу;

Базовый уровень:

3-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа;

4-й год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа;

5-й год обучения: 4 раза в неделю по 2 часа;

Продвинутый уровень:

6-й год обучения: 3 раза в неделю по 3 часа;

7-й год обучения: 3 раза в неделю по 3 часа;

8-й год обучения: 4 раза в неделю по 3 часа.

Формы организации учебных занятий. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются:

– групповые, индивидуальные и комбинированные формы занятий. Комбинированная форма используется чаще и включает: теоретическую беседу, инструктаж по технике безопасности, просмотр иллюстраций практической части упражнений по художественной гимнастике;

- соревнования различного уровня;
- показательные выступления;
- домашние задания.

Формы подведения итогов:

- творческие (развивающие - соревнования, показательные выступления);
- методы контроля и самоконтроля (тестирование, контрольные упражнения).

Формы занятий:

- традиционное, теоретическое, практическое (занятие-тренировка);
- комбинированное (круговые тренировки по ОФП, СФП);
- игровой метод (занятие -игра, эстафеты, спортигры);
- информационно-познавательные (беседы, показ, видео-показ).

Теоретические занятия проводятся в комплексе с упражнениями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 – 20 мин. в начале практической части занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения подкрепляются примерами из практики, иллюстрациями, схемами, наглядными пособиями. Анализ спортивного мастерства гимнасток, выступавших на соревнования, анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями – это тоже своеобразные формы теоретических занятий.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по группам. Группы формируются преимущественно из обучающихся одного возраста. Состав группы обучающихся – постоянный.

Год обучения	Возраст зачисления обучающихся	Кол-во учащихся в группе
Стартовый уровень		
1	5-6 лет	10-12
2	6-7 лет	10-12
Базовый уровень		
3	7-8 лет	10-12
4	8-9 лет	10-12
5	9-10 лет	10-12
Продвинутый уровень		
6	11-12 лет	8
7	13-14 лет	8
8	15-16 лет	8

Особенности набора детей

Прием в объединение художественной гимнастики ведется круглогодично. Обучающиеся зачисляются в группу, соответствующую по возрасту и уровню подготовки.

Обязательное условие – отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

Состав групп стартового уровня (1-2 год обучения) формируется из девочек в возрасте 5-7 лет, желающих заниматься художественной гимнастикой и не имеющих медицинских противопоказаний. Для приема в группу необходимо заполнить заявление на прием, согласие на обработку данных, анкету.

Группы базового уровня (3-5 год обучения) формируются из девочек в возрасте 7 – 10 лет. В группы зачисляются только здоровые дети, прошедшие необходимую подготовку на этапе стартового уровня (не менее одного года), и выполнившие установленные программой контрольные нормативы.

Кроме того, могут быть зачислены и вновь пришедшие обучающиеся, показавшие соответствующие этому уровню навыки и умения в результате тестирования и выполнения контрольных заданий.

Группы продвинутого уровня (6-8 год обучения) формируются из девочек 11-16 лет. Зачисляются только здоровые девочки, прошедшие необходимую подготовку на этапе базового уровня обучения (не менее двух лет) и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Кроме того, могут быть зачислены и вновь пришедшие обучающиеся, показавшие соответствующие этому уровню навыки и умения в результате тестирования и выполнения контрольных заданий. На этом уровне обучения могут проводиться дополнительно индивидуальные занятия.

Структура учебного занятия

Структура занятия классическая и состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная части.

1. Подготовительная часть. На данном этапе занятия решаются задачи организации занимающихся, сообщение правил по ТБ, мобилизация к предстоящей работе, подготовка к выполнению упражнений основной части занятия. Указанные задачи решаются следующими средствами: разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения, хореография, общеразвивающие упражнения. Данные упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

2. Основная часть работа по ОФП, СФП. Техническая подготовка, специальная двигательная подготовка, согласно УТП. Контрольно-диагностическая часть: самостоятельное исполнение разученных на занятии элементов, движений с предметом, упражнения; повторение теоретических знаний.

3. Заключительная часть: подведение итогов занятия, упражнения на расслабление, растягивание, беседа, замечания и рекомендации по итогам занятия.

Принципы и методы обучения

Обучение по программе строится в соответствии со следующими общепедагогическими (дидактическими) принципами:

- доступности;
- последовательность и системность обучения;

- создания условий для самореализации личности обучающегося;
- сотворчества педагога и ученика;
- динамичности;
- результативности и стимулирования.

Методы обучения:

- словесный метод;
- наглядный метод;
- практический;
- объяснительно-иллюстративный;
- метод круговой тренировки.

Планируемые результаты

В результате освоения программы «Полёт» выпускник приобретёт определенный запас знаний, умений и навыков и будет иметь следующие результаты

1. Предметные:

- будет внесен вклад в развитие общефизической и специальной физической подготовки;
- овладеет основами техники художественной гимнастики, будет уметь выполнять упражнения с использованием различных предметов (мяч, лента, обруч, булавы, скакалка);
- будет внесен вклад в развитие творческих и артистических способностей;
- будет знать основы хореографии и акробатики;
- будут развиты важные двигательные качества (гибкость, выворотность, ловкость, координация и др.);
- будет внесен вклад в развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;
- будет иметь опыт выступлений на соревнованиях различных уровней.

2. Метапредметные:

- будет сформировано представление об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- овладеет способами самоконтроля и самооценки, будет уметь применять полученные знания;
- будет внесен вклад в развитие трудолюбия, аккуратности и самостоятельности в работе.

3. Личностные:

- будет развит интерес и потребность к регулярным занятиям художественной гимнастикой;
- будет внесен вклад в формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, ценности здорового образа жизни.

Способы проверки результатов освоения программы

Оценка эффективности обучения по программе строится на формировании основных компетенций, наличии знаний теоретического и практического материала,

определяется ростом показателей физической подготовленностью обучающихся и уровня мастерства юных гимнасток, результативностью выступлений на соревнованиях различных уровней.

Диагностика уровня освоения программы и результативности деятельности педагога предполагает проведение *текущей и промежуточной аттестации*, которая позволяет дать оценку эффективности применяемых методик и по необходимости внести коррективы. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого года обучения. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года дается оценка развитию физических качеств, делается заключение о целесообразности перевода гимнасток на следующий этап обучения, либо оставление гимнастки повторно на этот же этап обучения.

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации вносятся в Диагностическую карту (Приложение 1).

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

- выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП;
- открытые занятия, показательные выступления для родителей;
- участие в спортивных мероприятиях и праздниках учреждения;
- успешное выступление в итоговых соревнованиях в конце учебного года.

Кроме того, родители знакомятся с работой педагога и детей на открытых занятиях в течение учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

В конце обучения по программе предполагается проведение *итоговой аттестации*.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Реализует программу педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специальное образование в области физической культуры и спорта и соответствующий требованиям «Профессионального стандарта педагога дополнительного образования». Педагог должен владеть современными методиками обучения, грамотно организовывать учебный процесс, направляя его на развитие физических качеств обучающихся и совершенствование спортивного мастерства, поддержание интереса обучающихся к выбранному направлению деятельности.

Для реализации программы также могут привлекаться следующие специалисты: хореограф для постановки танцев, инструктор по физической культуре при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий промежуточного и итогового мониторинга, методист для корректировки программ, учебных планов и проектов.

Материально-техническое обеспечение программы

- спортивный зал площадью 619 и 288 кв.м.;
- спортивный инвентарь и оборудование:
- ковровое покрытие (13х4м) – 8 шт.;
- ковровая дорожка – (14х1) м - 4 шт.;
- мяч для художественной гимнастики – 15 шт.;
- скакалка гимнастическая – 15 шт.;
- булава гимнастическая – 15 пар;
- обруч гимнастический – 15 шт.;
- ленты для художественной гимнастики (разных цветов) – 15 шт.;
- скамейка гимнастическая – 5 шт.;
- «шведская стенка» – 8 пролетов.

Информационно-методическое обеспечение программы

Для информационного, дидактического, методического и технического обеспечения программы используются следующие материалы:

Информационное обеспечение:

- библиотека, медиатека;
- буклетная продукция с информацией об объединении.

Дидактическое обеспечение:

- видеоматериалы (показ техники выполнения упражнений, фрагменты соревнований по художественной гимнастике);
- музыкальная фонотека.

Методическое обеспечение:

- сетевые ресурсы (Интернет),
- периодические издания (научно-методический журнал «Физическая культура в школе», научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», методический журнал «Спорт в школе»),
- сборники сценариев проведения спортивно-массовых мероприятий;
- материалы с интернет сайтов.

Техническое обеспечение: CD-диски, флеш-карты, компьютерная техника, музыкальная аппаратура.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Стартовый уровень						
1 год обучения	Ежегодно 01.09	Ежегодно 31.05	36	108	108	3 раза / нед. по 1 часу
2 год обучения	Ежегодно 01.09	Ежегодно 31.05	36	108	108	3 раза / нед. по 1 часу
Базовый уровень						
3 год обучения	Ежегодно 01.09	Ежегодно 31.05	36	72	144	2 раза / нед. по 2 часа
4 год обучения	Ежегодно 01.09	Ежегодно 31.05	36	108	216	3 раза / нед. по 2 часа
5 год обучения	Ежегодно 01.09	Ежегодно 31.05	36	144	288	4 раза / нед. по 2 часа
Продвинутый уровень						
6 год обучения	Ежегодно 01.09	Ежегодно 31.05	36	108	324	3 раза / нед. по 3 часа
7 год обучения	Ежегодно 01.09	Ежегодно 31.05	36	108	324	3 раза / нед. по 3 часа
8 год обучения	Ежегодно 01.09	Ежегодно 31.05	36	144	432	4 раза / нед. по 3 часа

Учебно-тематический план составлен из расчета 36 учебных недель, остальные 6 недель календарного года занятия проходят в режиме спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов (УТС) с использованием восстановительных средств и процедур. Учебно-тренировочные сборы проводятся по отдельному учебно-тематическому плану.

Учебный план

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Стартовый уровень					
1 год обучения					
1.	Вводное занятие	1	1		Правила техники безопасности
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	3	3		Опрос в процессе занятий
3.	Общая физическая подготовка	30		30	Контрольное практическое занятие
4.	Специальная физическая подготовка	20		20	Контрольное практическое занятие
5.	Техническая подготовка и специально-двигательная подготовка	30		30	Контрольное практическое занятие
6.	Начальная музыкально-двигательная подготовка	10		10	Контрольное практическое занятие
7.	Начальная хореографическая подготовка	10		10	Контрольное практическое занятие

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
8.	Контрольные нормативы: (начальный, итоговый)	2		2	Итоговые переводные нормативы
9.	Показательные выступления	2		2	Результат участия
	Всего часов:	108	4	104	
2 год обучения					
1.	Вводное занятие	1	1		Правила техники безопасности
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	3	3		Опрос в процессе занятий
3.	Общая физическая подготовка	30		30	Контрольное практическое занятие
4.	Специальная физическая подготовка	20		20	Контрольное практическое занятие
5.	Техническая подготовка Специально-двигательная подготовка	30		30	Контрольное практическое занятие
6.	Начальная музыкально- двигательная подготовка	10		10	Контрольное практическое занятие
7.	Начальная хореографическая подготовка	10		10	Контрольное практическое занятие
8.	Контрольные нормативы: (начальный, итоговый)	2		2	Итоговые переводные нормативы
9.	Показательные выступления	2		2	Результат участия
	Всего часов:	108	4	104	
Базовый уровень					
3 год обучения					
1.	Вводное занятие	1	1		Правила техники безопасности
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	3	3		Опрос в процессе занятий
3.	Общая физическая подготовка (использование терминологии вида спорта)	50		50	Контрольное практическое занятие
4.	Специальная физическая подготовка	30		30	Контрольное практическое занятие
5.	Техническая подготовка /базовая/	30		30	Контрольное практическое занятие
6.	Музыкально-двигательная подготовка	12		12	Контрольное практическое занятие
7.	Хореографическая подготовка	12		12	Контрольное практическое занятие
8.	Контрольные нормативы: (начальный, промежуточный, итоговый)	3		3	Итоговые переводные нормативы
9.	Показательные выступления	3		3	Результат участия
	Всего часов:	144	4	140	
4 год обучения					

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Правила техники безопасности
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	3	3		Опрос в процессе занятий
3.	Общая физическая подготовка	60		60	Контрольное практическое занятие
4.	Специальная физическая подготовка (использование терминологии вида спорта)	36		36	Контрольное практическое занятие
5.	Техническая подготовка и специально-двигательная подготовка	54		54	Контрольное практическое занятие
6.	Музыкально-двигательная подготовка	25		25	Контрольное практическое занятие
7.	Хореографическая подготовка	25		25	Контрольное практическое занятие
8.	Контрольные нормативы: (начальный, промежуточный, итоговый)	3		3	Итоговые переводные нормативы
9.	Показательные выступления и детские соревнования	9		9	По результатам соревнований
	Всего часов:	216	4	212	
5 год обучения					
1.	Вводное занятие	1	1		Правила техники безопасности
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	3	3		Опрос в процессе занятий
3.	Общая физическая подготовка	70		70	Контрольное практическое занятие
4.	Специальная физическая подготовка (использование терминологии вида спорта)	60		60	Контрольное практическое занятие
5.	Техническая подготовка и специально-двигательная подготовка	58		58	Контрольное практическое занятие
6.	Музыкально-двигательная подготовка	43		43	Контрольное практическое занятие
7.	Хореографическая подготовка	43		43	Контрольное практическое занятие
8.	Контрольные нормативы: (начальный, промежуточный, итоговый)	3		3	Итоговые переводные нормативы
9.	Показательные выступления и детские соревнования	7		7	По результатам соревнований
	Всего часов:	288	4	284	
Продвинутый уровень					
6 год обучения					
1.	Вводное занятие	1	1		Правила техники безопасности

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	6	6		Контрольный опрос
3.	Общая физическая подготовка	60		60	Контрольное практическое занятие
4.	Специальная физическая подготовка	80		80	Контрольное практическое занятие
5.	Техническая подготовка	90		90	Контрольное практическое занятие
6.	Музыкально-двигательная подготовка	30		30	Контрольное практическое занятие
7.	Хореографическая подготовка	42		42	Контрольное практическое занятие
8.	Контрольные нормативы: (начальный, промежуточный, итоговый)	3		3	Итоговые переводные нормативы
9.	Показательные выступления и соревнования	12		12	По результатам соревнований
Всего часов:		324	7	317	
7 год обучения					
1.	Вводное занятие	1	1		Правила техники безопасности
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	6	6		Контрольный опрос
3.	Общая физическая подготовка.	60		60	Контрольное практическое занятие
4.	Специальная физическая подготовка	80		80	Контрольное практическое занятие
5.	Техническая подготовка и специально-двигательная подготовка	90		90	Контрольное практическое занятие
6.	Музыкально-двигательная подготовка	30		30	Контрольное практическое занятие
7.	Хореографическая подготовка	42		42	Контрольное практическое занятие
8.	Контрольные нормативы: (начальный, промежуточный, итоговый)	3		3	Итоговые переводные нормативы
9.	Показательные выступления и соревнования	12		12	По результатам соревнований
Всего часов:		324	7	317	
8 год обучения					
1.	Вводное занятие	1	1		Правила техники безопасности
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	9	9		Контрольный опрос
3.	Общая физическая подготовка	60		60	Контрольное практическое занятие
4.	Специальная физическая подготовка	100		100	Контрольное практическое занятие

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
5.	Техническая подготовка специально- двигательная подготовка	100		100	Контрольное практическое занятие
6.	Музыкально-двигательная подготовка	70		70	Контрольное практическое занятие
7.	Хореографическая подготовка	72		72	Контрольное практическое занятие
8.	Контрольные нормативы: (начальный, промежуточный, итоговый)	3		3	Итоговые нормативы
9.	Показательные выступления и соревнования	17		17	По результатам соревнований
Всего часов:		432	10	422	

Содержание занятий

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен, в зависимости от условий работы объединения. Работа по программе художественной гимнастики «Полет» строится с учетом близких и дальних перспектив. Порядок изучения тем в целом и отдельных блоков, определяется педагогом в зависимости от местных условий и деятельности объединения.

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
Стартовый уровень 1-2 год обучения			
1.	Вводное занятие	Организационные вопросы. Знакомство с группой	
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	Инструктаж по технике безопасности. Общие требования безопасности: - опасные факторы – травмы при выполнении упражнений вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения на занятиях. Режим дня, режим питания, личная гигиена. Санитарно-гигиенические нормы на занятиях гимнастикой. Ознакомление с предметом «художественная гимнастика».	
3.	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений под счет или под музыку. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с за хлестом голени; боком приставным и с крестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>Укрепление мышечного корсета. Выполнение упражнений на месте и с чередованием и. п.; у опоры; в движении.</p> <p>Упражнения на развитие координации, элементы других видов спорта (бег на скорость, прыжки в длину, танцевальные упражнения).</p> <p>Упражнения оздоровительной гимнастики.</p> <p>Игры и игровые упражнения.</p> <p>Сюжетные игры:</p> <p>«Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.</p> <p>«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.</p> <p>«Резвые мышата» – ползание на коленях.</p> <p>«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом и др.</p>
4.	Специальная физическая подготовка		<p>Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.</p> <p>1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:</p> <p>Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры).</p> <p>Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног).</p> <p>Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.</p> <p>2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия:</p> <p>- различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами);</p>

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>- выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором: прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).</p> <p>3. Упражнения для развития координации движений:</p> <p>- выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).</p> <p>Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).</p> <p>4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</p> <p>- различные прыжки со скакалкой с постепенным;</p> <p>- увеличением продолжительности и скорости;</p> <p>- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы;</p> <p>- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.</p> <p>5. Специально-двигательные упражнения: махи лежа на полу во всех направлениях, разведение ног в сторону из И.П. лежа на спине, шпагаты с 1, 2 возвышений.</p> <p>6. Акробатическая подготовка.</p> <p>«Группировка», перекаты в «группировке», стойка на лопатках, кувырок вперед, боком, назад, стойка на груди, стойка на голове, стойка на руках у стены, переворот вперед с одной ноги, переворот назад с одной ноги, «колесо», переворот вперед, назад с двух ног, «бочка», подъем и перекат на грудь.</p> <p>Комплекс последовательно выполняемых акробатических упражнений (с предметами).</p> <p>Самостраховка при падениях вперед, вбок, назад; из различных И.п. индивидуально и в парах.</p>

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
5.	Техническая подготовка и специальная двигательная подготовка		<p>Введение в предмет, обучение техническим элементам. Начальная техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; - упражнения для правильной постановки ног и рук; - маховые упражнения; - круговые упражнения; - пружинящие упражнения; - упражнения в равновесиях. <p>Беспредметная подготовка Введение элементарных акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.</p> <p>Изучение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.</p> <p>Специально-двигательная подготовка: развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект.</p>
6.	Начальная музыкально-двигательная подготовка		<p>Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры и импровизация под музыку, специальные упражнения на согласование движений с музыкой; - творческие задания и импровизация; - практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности; <p>Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения и игры по ориентации в пространстве; - построение в круг; - построение в линию;

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>- построение в две линии. Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений: Ходьба: - простой шаг в разном темпе и характере; - танцевальный бег; - галоп. Прыжки - притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. Выполнение выученных элементов танцевальных движений.</p>
7.	Начальная хореографическая подготовка		<p>Освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев. Правила исполнения движений. Ознакомление детей с танцевальной азбукой. Постановка корпуса; позиции рук и ног, комплекс движений у станка, экзерсис на середине зала (без опоры). Упражнение головой: «Тик-так», «Гуси», «Шамаханская царица». Упражнения для плеч: «Незнайка», «Горб верблюда», «Цыганочка». Упражнения для рук: «Стрелки часов», «Поймай комарика», «Куколки», «Ветряные мельницы», «Зайка», «Веер». Упражнения для корпуса: «Неваляшка», «Волна». Упражнение для ног: «Петушок», «Елочка», «Пингвин». Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Работа над постановочным материалом, работа над танцевальными дорожками.</p>
8.	Контрольно-переводные нормативы,		Выполнение контрольных нормативов для 1-2 года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
9.	Показательные выступления		Участие в показательных выступлениях, соревнованиях.
Базовый уровень 3, 4, 5 год обучения			
1.	Вводное занятие	Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности при выполнении упражнений.	
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	<p>История развития и современного состояния художественной гимнастики. Строение и функции организма человека. Понятие о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.</p> <p>Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.</p>	

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
3.	Общая физическая подготовка		<p>Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).</p> <p>Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полу приседе; сочетание ходьбы с дыханием.</p> <p>Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.</p> <p>Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.</p> <p>Упражнения на укрепление мышечного корсета, упражнения на месте и с чередованием и.п.; у опоры; в движении; упражнения на расслабление и восстановление.</p>
4.	Специальная физическая подготовка		<p>Дальнейшее развитие всех специальных физических качеств. Изучение терминологии художественной гимнастики.</p> <p>Упражнения на развитие координации, (бег на скорость, прыжки в длину, танцевальные упражнения).</p> <p>Специально-двигательные упражнения: махи лежа на полу во всех направлениях, разведение ног в сторону из и.п. лежа на спине, шпагаты с 1, 2 возвышений.</p> <p>Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.</p> <p>Акробатическая подготовка.</p> <p>«Группировка», перекаты в «группировке», стойка на лопатках, кувырок вперед, боком, назад, стойка на груди, стойка на голове, стойка на руках у стены, переворот вперед с одной ноги, переворот назад с одной ноги, «колесо»,</p>

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>переворот вперед, назад с двух ног, «бочка», подъем с подъемов, пережат на грудь.</p> <p>Комплекс последовательно выполняемых акробатических упражнений (с предметами).</p> <p>Самостраховка при падениях вперед, вбок, назад; из различных и. п. индивидуально и в парах.</p>
5.	Техническая подготовка		<p>Изучение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.</p> <p>Обучение техническим элементам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; - упражнения для правильной постановки ног и рук; - маховые упражнения; - круговые упражнения; - пружинящие упражнения; - упражнения в равновесия. <p>Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на лопатках «березка»; - «мост» из положения лежа; - «мост» из положения стоя с поддержкой; - «корзиночка»; - «Ёжики» (группировка). - кувырки (вперёд). - «Мост» из положения лёжа. <p>Упражнения специальной технической подготовки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки. 2. Виды бега: на полупальцах, высокий; пружинящий. 3. Наклоны: <ul style="list-style-type: none"> 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.

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>4.Подскоки и прыжки:</p> <p>а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;</p> <p>б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа кольцом.</p> <p>в) толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом; касаясь, кольцом, шагом прогнувшись;</p> <p>г) прыжки с поворотом тела на 180-360 гр.</p> <p>Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.</p> <p>Знакомство с гимнастическими предметами. Базовые упражнения с булавами: правильное удержание и передача булавы из руки в руку; правильное удержание головки булавы для покачиваний и вращения; малые и большие круги в боковой плоскости; постукивание булавы.</p> <p>Выполнение акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.</p>
6.	Музыкально-двигательная подготовка		<p>Теоретические основы музыкальной грамоты.</p> <p>Специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.</p> <p>Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.</p> <p>Музыкально-сценические и подвижные игры с предметами.</p> <p>Совершенствование музыкально-двигательной подготовки (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка).</p> <p>- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;</p>

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			- музыкальные игры, композиции.
7.	Хореографическая подготовка		<p>Правила исполнения движений. Терминология танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции рук и ног, - комплекс движений у станка, - экзерсис на середине зала (без опоры). <p>Освоение элементов классического, историко-бытового и народного танцев.</p> <p>Введение элементарных акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.</p> <p>Выполнение упражнений танцевальной азбуки.</p> <p>Импровизация. Работа над постановочным материалом, работа над танцевальными дорожками.</p>
8.	Контрольные нормативы: (начальный, промежуточный, итоговый)		Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, техническим элементам
9.	Показательные выступления и соревнования		Участие в показательных выступлениях и соревнованиях
Продвинутый уровень 5-8 год обучения			
1.	Вводное занятие	Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности.	
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	<p>История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.</p> <p>Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об</p>	

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
		<p>опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.</p> <p>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.</p> <p>Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.</p> <p>Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.</p>	
3.	Общая физическая подготовка		<p>Разносторонняя общая физическая подготовка и совершенствование всех физических качеств (координации, гибкости, быстроты, выносливости, силы). Правила выполнения движений.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полу приседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и с крестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.</p>

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений; Упражнения на расслабление и восстановление.</p>
4.	Специальная физическая подготовка		<p>Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.</p> <p>Пружинные движения ногами на двух, одной, поочередно целостно всеми частями тела руками во всех направлениях, одно- и разноименно.</p> <p>Расслабления простые. По сегментные стекание.</p> <p>Волны вперед руками, туловищем, целостно обратные, боковые.</p> <p>Взмахи переднезадние руками, туловищем, целостно боковые.</p> <p>Наклоны по направлению вперед, назад, в сторону, круговые по амплитуде 45⁰, 90⁰ (горизонтальные), 135⁰ и ниже (низкие); по И.П. или по опоре на двух ногах, на носках.</p> <p>Равновесия по направлению наклона туловища передние, боковые, задние по способу удержания свободной ноги, пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц), по способу опоры на всей стопе, на носке, на колене.</p> <p>Повороты по способу исполнения переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно; по позе простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно).</p> <p>Прыжки толчком двумя ногами, приземление на две ноги (выпрямившись, согнув ноги), ноги врозь, «щучка», прогнувшись толчком двумя ногами, приземление на одну</p>

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>ногу; открытый, касаясь толчком одной ногой, приземление на две ноги; шаг-наскок на две ноги, ассамбле, «щучка», махом одной ногой с поворотом, прогнувшись или кольцо двумя ногами, толчком одной, приземление на толчковую, скачок, открытый, с поворотом, кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад толчком одной, приземление на маховую без смены ног, пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский».</p> <p><i>Акробатические элементы</i></p> <p><i>а) статические положения:</i> мосты на двух и одной ногах, руках; шпагаты на правую, левую ногу, поперечный; упоры стоя, сидя, лежа; стойки на лопатках, груди, предплечьях, руках.</p> <p><i>б) динамические движения:</i> перекаты по направлению вперед, назад, в сторону, по положению тела в группировке, согнувшись, прогнувшись, кувырки по направлению вперед, назад по положению тела в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно.</p> <p>Партерные элементы: седы обычный, на пятках (е) бедра, ноги врозь, углом упоры присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади, положения лежа на спине, животе, боку, движения повороты, переползания, перекаты.</p> <p>Достижение высокого уровня функциональной подготовки -планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки.</p> <p>Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния</p>

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
5.	Техническая подготовка		<p>Совершенствование базовой технической подготовленности-повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.</p> <p>Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений: 6-8 элементов высшей группы трудности и 2-4 сверхсложных и рискованных элементов.</p> <p>Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).</p> <p><i>Предметная подготовка</i> – формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки.</p> <p>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.</p>
6.	Музыкально-двигательная подготовка		<p>Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности, согласовывать свои движения с музыкой.</p> <p>Совершенствование музыкально-двигательной подготовки (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка).</p>

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
7.	Хореографическая подготовка		<p>Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.</p> <p>Поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.</p> <p>Освоение элементов классического, историко-бытового и народного танцев.</p> <p>Выполнение акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.</p> <p>Работа над постановочным материалом, работа над танцевальными дорожками.</p>
8.	Контрольные нормативы		<p>Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовки.</p>
9.	Показательные выступления и соревнования		<p>Модельные тренировки и контрольно-подготовительные соревнования</p>

Оценочные, диагностические материалы, критерии оценивания

Уровень физического развития обучающихся определяется по результатам контрольных тестов по физической подготовке.

Целью проведения начальной, промежуточной и итоговой аттестации является определение уровня освоения обучающимися программы обучения по художественной гимнастике после каждого года обучения.

Задачи аттестации – определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области программы. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности учениц.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней). Итоги работы за год проводятся в апреле-мае, где гимнасткам необходимо сдать контрольные нормативы по ОФП и СФП, принять участие в детских соревнованиях.

По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года выявляется прирост развития физических качеств, делается заключение о целесообразности перевода гимнасток на следующий этап, либо оставление гимнастики повторно на этот же этап обучения.

Диагностика уровня физического развития и сформированности специальных физических качеств у обучающихся

Стартовый уровень 1-2 год обучения

№	Показатели физического развития	Формы, виды диагностики	Уровень сформированности показателя		
			высокий	средний	низкий
1.	Подвижность тазобедренного сустава	Тест. Шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Результат суммируется	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 10 см	Расстояние от пола до угла развода ног менее 15 см
2.	Подвижность позвоночного столба	Тест. «Колечко» (лежа на животе)	Полное касание	Расстояние от пальцев ног до головы менее 5 см	Расстояние от пальцев ног до головы менее 10 см
3.	Подвижность позвоночного столба	Тест «Складка» из положения стоя	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 10 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 15 до 10 см
4.	Подвижность в голеностопных суставах		180 градусов	от 140 до 180 градусов	менее 140 градусов

5.	Координационно-двигательной эффективности	Равновесие «Цапелюка»	На высоком полупальце 3сек.	На полной стопе 3сек.	На полной стопе 2сек.
6.		Прыжки через скакалку (длина до 2,5м, диам. 0,9 см)	10 прыжков подряд	8 прыжков подряд	6 прыжков подряд
7.		Броски и ловля гимнастического мяча (диаметр 15см) обеими руками	10 бросков и успешная ловля 10 раз	10 бросков и успешная ловля 8 раз	10 бросков и успешная ловля 6 раз
8.	Сформированность правильной осанки	Предварительный осмотр	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем несимметрично
9.		Осмотр в наклоне: «Складка из положения стоя»	Наклон вперед касание головой коленей	Наклон вперед не полное касание головой коленей (5 см)	Наклон вперед не полное касание головой коленей (10 см)
10.		Осмотр у стены	Ребенок долгое время может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Ребенок может не долго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременно прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Ребенок не может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.

Диагностика уровня физического развития и сформированности специальных физических качеств у обучающихся
Базовый уровень
3-4-5-й год обучения

Упражнения	Базовый уровень /3й год/	Базовый уровень /4-й год/	Базовый уровень /5 год/
------------	--------------------------	---------------------------	-------------------------

«Поднимание туловища вперед». Из положения, лежа на спине, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 20 сек.	3-6 раз	7-12 раз	13-16 раз
«Поднимание туловища назад». Из положения, лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 10 сек.	3-5 раз	6-8 раз	9-11 раз
«Приседания» И.П. - основная стойка руки на пояс. Руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п. Подсчитывается количество приседаний за 10 сек.	3-5 раз	6-8 раз	9-11 раз
«Прыжки через скакалку на двух ногах» Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Без учета времени	10 раз	30 раз	50 раз

**Специальная физическая подготовка
базовый уровень**

Упражнения	Базовый уровень 3 год обучения	Базовый уровень- 4 год обучения	Базовый уровень- 5 год обучения
«Мост». И.П. - стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием назад. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук.	30 см от рук до пяток	20 см от рук до пяток	15 см от рук до пяток
«Складка, сидя на полу» И.п.- сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. Фиксация положения 5-15 счетов.	5 счетов	10 счетов	15 счетов
«Шпагат с пола» Выполнить шпагат на правую, левую ногу, поперечный шпагат. Измерить расстояние от паха до пола	15 см от пола до паха	Полный шпагат	Полный шпагат
«Пассе». Равновесие на правой/левой ноге, стопа прижата к коленному суставу, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы.	«Пассе» на ступне 5 сек	«Пассе» на полупальце 3 сек	«Пассе» на полупальце 5 сек
«Прыжки через скакалку двойные» Прыжки через скакалку двойные с прямыми ногами в воздухе. Без учета времени.	10 прыжков без учета времени	18 прыжков без учета времени	25 прыжков без учета времени

**Диагностика уровня физического развития и сформированности
специальных физических качеств у обучающихся**

**Продвинутый уровень
6-7-8 года обучения**

№ п/п	Нормативы	Уровень			
		высокий	средний	низкий	ниже среднего

1.	Мост с захватом ног (расстояние от головы до таза)	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 см	До 10 см	до 5 см	0 см
5.	Прыжок разножка в поперечный (разведение ног до шпагата)	20-30 см	10-20 см	до 10 см	0 см
6.	Прыжок разножка на правую (разведение ног до шпагата)	20-30 см	10-20 см	до 10 см	0 см
7.	Прыжок разножка на левую (разведение ног до шпагата)	20-30 см	10-20 см	до 10 см	0 см
8.	Двойные прыжки на скакалки (кол-во раз в минуту)	30 раз	30-40 раз	40-50 раз	50-70 раз

Оценка результатов:

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

Примерные переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на базовом уровне обучения¹

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
	«Мост» из положения «лежа» и «Мост» из положения «стоя»	«5» – кисти рук в упоре касаются пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см При выполнении из положения «стоя» к общей оценке добавляется 0,5 балла
	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
	Шпагат с правой и левой ноги	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;

¹ Приложение № 5 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

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

Примерные переводные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке, иные спортивные нормативы для групп продвинутого уровня обучения²

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;

² Приложение № 6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

		<p>«4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см;</p> <p>«3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см;</p> <p>«2» – захват только одной рукой;</p> <p>«1» – без наклона назад</p>
	Поперечный шпагат	<p>«5» – сед, ноги точно в стороны;</p> <p>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь</p>
	«Мост» из положения стоя	<p>«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер;</p> <p>«4» – «мост» с захватом за голени;</p> <p>«3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток;</p> <p>«2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см;</p> <p>«1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см</p>
Сила	Из положения «лежа на спине, ноги вперед», поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.</p> <p>«5» – 9 раз;</p> <p>«4» – 8 раз;</p> <p>«3» – 7 раз;</p> <p>«2» – 6 раз;</p> <p>«1» – 5 раз</p>
	Из положения «лежа на животе», руки вверх - 10 наклонов назад	<p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали;</p> <p>«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены</p>
Скоростно-силовые способности	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	<p>«5» – 16 раз;</p> <p>«4» – 15 раз;</p> <p>«3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с</p>

		дополнительными прыжками с одним вращением
Координационные способности: статическое равновесие	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги	«5» – сохранение равновесия 5 с; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с.
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка сохраняет стойку на носках; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к опусканию на всю стопу; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. Тоже другой рукой.	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Средний балл:

- 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки
- 4,4 – 4,0 - выше среднего
- 3,9 – 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки
- 3,4 – 3,0 - ниже среднего
- 2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

Раздел 3. Рабочая программа воспитания

Цель воспитания рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 5 – 16 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

Цели воспитания для каждой возрастной группы

Обучающиеся дошкольного возраста от 5 до 7 лет

Цель воспитания для детей дошкольного возраста от 5-7 лет – воспитание эмоционально благополучного, разносторонне развитого, счастливого ребенка.

Задачи воспитания:

- обеспечить физическое здоровье;
- обеспечить эмоциональное благополучие;
- обеспечить интеллектуальное развитие;
- обеспечить волевое развитие каждого обучающегося дошкольного возраста.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в воспитание эмоционально благополучного, разносторонне развитого, счастливого ребенка, знающего правила ведения здорового образа жизни, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	5-7 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году»	Сентябрь	Модуль «Работа с родителями»
2.	5-7 лет	Беседы с учащимися на темы: «Безопасность на дороге», «Нормы поведения в СП, на занятиях», «Правила безопасности в зимний период». «Правила безопасности в летний период»	Сентябрь-июнь	Модуль «Учебное занятие в объединении»
3.	5-7 лет	Открытое Первенство «ЦВР «Пашинский» по художественной	Ноябрь	Модуль «Поддержка

		гимнастике, посвященное Дню Народного Единства		талантливых детей»
4.	5-7 лет	Новогоднее театрализованное представление для дошкольников	Декабрь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
5.	5-7 лет	Соревнования по художественной гимнастике на призы Деда Мороза	Декабрь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
6.	5-7 лет	Учебно-тренировочные сборы в дни зимних каникул	Январь	Модуль «Каникулы»
7.	5-7 лет	Профильный день «Тропинки здоровья»	Январь	Модуль «Каникулы»
8.	5-7 лет	Выездные соревнования «Метелица»	Февраль	Модуль «Поддержка талантливых детей»
9.	5-7 лет	Открытое Первенство «ЦВР «Пашинский» по художественной гимнастике «Весенние ласточки»	Март	Модуль «Каникулы»
10.	5-7 лет	Спортивный праздник «Будь готов» по программе ГТО	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
11.	5-7 лет	Выездные соревнования по художественной гимнастике	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
12.	5-7 лет	Родительское собрание «Итоги учебного года»	Май	Модуль «Работа с родителями»
13.	5-7 лет	Открытый турнир по художественной гимнастике, посвященный «Дню защиты детей»	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
14.	5-7 лет	Учебно-тренировочные сборы в объединении «Художественная гимнастика» в дни летних каникул	Июнь	Модуль «Каникулы»
15.	5-7 лет	Городская профильная смена «Полет»	Июнь-июль	Модуль «Каникулы»

Обучающиеся школьного возраста от 7 до 11 лет (младшие школьники)

Цель воспитания для детей школьного возраста от 7-11 лет – создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи воспитания:

- учить быть любящим, послушным и отзывчивым членом своей семьи;
- учить быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- воспитывать любовь к своей Родине, Малой Родине передавать знания из истории Родины – своего родного дома, двора, улицы, города, своей страны;

- учить проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- поощрять и мотивировать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- учить быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- учить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будут созданы благоприятные условия для усвоения школьниками 7-11 лет социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание младшим школьником социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	7-11 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году»	Сентябрь	Модуль «Работа с родителями»
2.	7-11 лет	День именинника	Сентябрь-июнь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
3.	7-11 лет	Выездные соревнования	Сентябрь-июнь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
4.	7-11 лет	Беседы с учащимися, игры на сплочение	Сентябрь-июнь	Модуль «Учебное занятие в объединении»
5.	7-11 лет	Всероссийский День гимнастики	Октябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»

6.	7-11 лет	Открытое Первенство «ЦВР «Пашинский» по художественной гимнастике, посвященное Дню Народного Единства	Ноябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
7.	7-11 лет	Новогоднее театрализованное представление для школьников	Декабрь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
8.	7-11 лет	Соревнования по художественной гимнастике на призы Деда Мороза	Декабрь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
9.	7-11 лет	Учебно-тренировочные сборы в дни зимних каникул	Январь	Модуль «Каникулы»
10.	7-11 лет	Профильный день «Тропинки здоровья»	Январь	Модуль «Каникулы»
11.	7-11 лет	Открытое Первенство «ЦВР «Пашинский» по художественной гимнастике «Весенние ласточки»	Март	Модуль «Каникулы»
12.	7-11 лет	Спортивный праздник «Будь готов» по программе ГТО	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
13.	7-11 лет	Родительское собрание «Итоги учебного года»	Май	Модуль «Работа с родителями»
14.	7-11 лет	Открытый турнир по художественной гимнастике, посвященный «Дню защиты детей»	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
15.	7-11 лет	Учебно-тренировочные сборы в объединении «Художественная гимнастика» в дни летних каникул	Июнь	Модуль «Каникулы»
16.	7-11 лет	Городская профильная смена «Полет»	Июнь-июль	Модуль «Каникулы»
17.	7-11 лет	Выездные соревнования по художественной гимнастике	Сентябрь-июнь	Модуль «Поддержка талантливых детей»

Обучающиеся подросткового возраста от 12 до 15 лет

Цель воспитания для детей школьного возраста от 12-15 лет – создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений подростков, и, прежде всего, ценностных отношений.

Задачи воспитания:

Воспитывать уважение, ценностное отношение:

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в воспитание стремления подростка утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. Созданы такие педагогические условия, в ходе которых особую значимость для подростков приобретёт становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	12-15 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году»	Сентябрь	Модуль «Работа с родителями»
2.	12-15 лет	День именинника	Сентябрь-июнь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
3.	12-15 лет	Выездные соревнования	Сентябрь-июнь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
4.	12-15 лет	Беседы с учащимися	Сентябрь-июнь	Модуль «Учебное занятие в объединении»
5.	12-15 лет	Экологический десант	Сентябрь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
6.	12-15 лет	Традиционный осенний легкоатлетический кросс, посвящённый Дню учителя	Октябрь	Модуль «Поддержка

				талантливых детей»
7.	12-15 лет	Всероссийский День гимнастики	Октябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
8.	12-15 лет	Открытое Первенство «ЦВР «Пашинский» по художественной гимнастике, посвященное Дню Народного Единства	Ноябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
9.	12-15 лет	Соревнования по художественной гимнастике на призы Деда Мороза	Декабрь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
10.	12-15 лет	Учебно-тренировочные сборы в дни зимних каникул	Январь	Модуль «Каникулы»
11.	12-15 лет	Открытое Первенство «ЦВР "Пашинский" по художественной гимнастике «Весенние ласточки»	Март	Модуль «Каникулы»
12.	12-15 лет	Спортивный праздник «Будь готов» по программе ГТО	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
13.	12-15 лет	Родительское собрание «Итоги учебного года»	Май	Модуль «Работа с родителями»
14.	12-15 лет	Открытый турнир по художественной гимнастике, посвященный «Дню защиты детей»	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
15.	12-15 лет	Учебно-тренировочные сборы в объединении «Художественная гимнастика» в дни летних каникул	Июнь	Модуль «Каникулы»
16.	12-15 лет	Городская профильная смена «Полет»	Июнь-июль	Модуль «Каникулы»
17.	12-15 лет	Выездные соревнования по художественной гимнастике	Сентябрь-июнь	Модуль «Поддержка талантливых детей»

Обучающиеся юношеского возраста 16 лет

Цель воспитания для детей школьного возраста 16 лет – создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Задачи воспитания:

создать педагогические условия воспитания в ходе которых обучающийся 16-17 лет сможет получить:

- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций во время занятий, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия

человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;

- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом, при выполнении проектных, поисковых, исследовательских заданий. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в формирование у школьников старшего возраста потребности в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. В ходе занятий по программе обучающимся будет дана возможность получить реальный социально значимый практический опыт, который будет способствовать гармоничному вхождению ребят во взрослую жизнь окружающего их общества.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	16 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году»	Сентябрь	Модуль «Работа с родителями»
2.	16 лет	День именинника	Сентябрь-июнь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
3.	16 лет	Выездные соревнования	Сентябрь-июнь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
4.	16 лет	Беседы с учащимися	Сентябрь-июнь	Модуль «Учебное занятие в объединении»
5.	16 лет	Экологический десант	Сентябрь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
6.	16 лет	Традиционный осенний легкоатлетический кросс, посвящённый Дню учителя	Октябрь	Модуль «Поддержка

				талантливых детей»
7.	16 лет	Всероссийский День гимнастики	Октябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
8.	16 лет	Открытое Первенство «ЦВР «Пашинский» по художественной гимнастике, посвященное Дню Народного Единства	Ноябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
9.	16 лет	Соревнования по художественной гимнастике на призы Деда Мороза	Декабрь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
10.	16 лет	Учебно-тренировочные сборы в дни зимних каникул	Январь	Модуль «Каникулы»
11.	16 лет	Открытое Первенство «ЦВР "Пашинский" по художественной гимнастике «Весенние ласточки»	Март	Модуль «Каникулы»
12.	16 лет	Спортивный праздник «Будь готов» по программе ГТО	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
13.	16 лет	Родительское собрание «Итоги учебного года»	Май	Модуль «Работа с родителями»
14.	16 лет	Открытый турнир по художественной гимнастике, посвященный «Дню защиты детей»	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
15.	16 лет	Учебно-тренировочные сборы в объединении «Художественная гимнастика» в дни летних каникул	Июнь	Модуль «Каникулы»
16.	16 лет	Городская профильная смена «Полет»	Июнь-июль	Модуль «Каникулы»
17.	16 лет	Выездные соревнования по художественной гимнастике	Сентябрь-июнь	Модуль «Поддержка талантливых детей»

Раздел 4. Методическое обеспечение

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся. В программе представлены виды спортивной подготовки: физическая (ОФП, СФП) техническая с сопровождением тактической, теоретическая и комбинированная.

Общую и специальную физическую подготовку подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств,
- специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект антиципации (предвидение зоны падения предмета);
- функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

В технической подготовке целесообразно выделять:

- беспредметную – обучение технике упражнений без предмета,
- предметную – обучение технике упражнений с предметами;
- хореографическую – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев;
- музыкально-двигательную – развитие музыкальной выразительности;
- композиционную – составление соревновательных программ.

Тактическая (вспомогательная) подготовка может быть:

- индивидуальной – составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;
- групповой – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения;
- командной – формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток.

Теоретическая подготовка: формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

Интегральная подготовка: направлена на приобретение соревновательного опыта.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- наглядный (использование наглядного материала – видеозаписи, фотографий и т.д. в процессе обучения);
- словесный;
- репродуктивный (повторение показанных движений «Делай, как я!»);
- контроль и самоконтроль;
- наблюдения;
- убеждения;
- создание ситуации успеха.

Использование разнообразных форм обучения повышает продуктивность занятий, повышает интерес учащихся к учебному процессу.

Материалы для проверки освоения программы:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления.

Методическое сопровождение учебной работы педагога:

- метод наблюдения;
- метод беседы;
- метод стимулирования деятельности;
- метод поручений.

При использовании метода беседы (диалога, дискуссии) выявляются отношения людей, их чувства и намерения, оценки и позиции. Именно с помощью этого метода педагог узнает о нравственных, мировоззренческих и других взглядах своих воспитанников.

Метод стимулирования применяется педагогом для повышения интереса детей к деятельности. К таким методам относятся *поощрение, наказание, одобрение, награда, соревнование*. Нередко дополнительное поощрение учащегося за креативное мышление. Педагог должен создавать атмосферу радости, удовольствия, соучастия детей в процессе восприятия материала и потребность активной творческой отдачи при выполнении практических заданий.

Творческий подход к работе, воспитанный в процессе занятий, дети перенесут в дальнейшем во все виды общественно-полезной деятельности.

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

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

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

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы:

1. Оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого ученица может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда чутко реагирует на характер движения воспитанницы и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

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

3. Приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия воспитанницы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате занимающийся получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения.

Использование разнообразных форм обучения повышает продуктивность занятий, повышает интерес учащихся к учебному процессу.

Материалы для проверки освоения программы:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления.

Методическое сопровождение учебной работы педагога:

- метод наблюдения;
- метод беседы;
- метод стимулирования человеческой деятельности;
- метод поручений.

При использовании метода беседы (диалога, дискуссии) выявляются отношения людей, их чувства и намерения, оценки и позиции. Именно с помощью этого метода педагог узнает о нравственных, мировоззренческих и других взглядах своих воспитанников.

Метод стимулирования применяется педагогом для повышения деятельности детей. К таким методам относятся поощрение, наказание, одобрение, награда, соревнование. Нередко дополнительное поощрение учащегося за креативное мышление. Педагог должен создавать атмосферу радости, удовольствия, соучастия детей в процессе восприятия материала и потребность активной творческой отдачи при выполнении практических заданий.

Творческий подход к работе, воспитанный в процессе занятий, дети перенесут в дальнейшем во все виды общественно-полезной деятельности.

Средства обучения

При подборе средств и методов при проведении практических занятий, используются упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной

окраски занятий). На занятии упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными задачами.

В течение всего периода обучения по программе сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Благоприятное воздействие создается при активном вовлечении в образовательный процесс родителей обучающихся при проведении массовых мероприятий.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением самостоятельных заданий, так будет осуществляться индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

На протяжении всего времени обучения особое внимание уделяется развитию творческих способностей гимнасток. Для этого применяются показательные выступления на различных мероприятиях. Выбор методов обучения зависит от возрастных особенностей детей и ориентирован на активизацию и развитие познавательных процессов. На протяжении всего периода обучения в данном объединении с учащимися проводятся практические занятия, а также теоретические занятия по темам программы.

Объем и характер физкультурно-спортивных занятий и упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития. Содержание физической подготовки, формы и средства подготовки, объем и интенсивность физических нагрузок определяется возрастом и физическим состоянием здоровья обучающихся. На протяжении всего времени обучения особое внимание должно уделяться развитию творческих способностей гимнасток. В этих целях используется особая система оценивания, специально подобранные развивающие задания, а также сама организация образовательного процесса.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Применяемые в художественной гимнастике предметы:

- скакалка – это пеньковая / или другая веревка/ удобной для гимнастки длины с поперечным с диаметром 0,5-1 см с узелками на концах или без них. Цвет по выбору, но должен быть видимым.
- обруч – это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной /поперечным диаметром/ 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Цвет по выбору.
- мяч –это резиновый шар, диаметром 18-20 см, весом минимум 400 грамм, Цвет по выбору.

- лента – это конструкция из палочки-трости длиной 5-60 см, диаметром 1 см, подвижного крепления-карабинчика и полоски ткани длиной 6м + подгиб 1 см и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм /без трости/. Цвет по выбору.
- булава – это два предмета, состоящие из бочкообразного тела, сужающееся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавки 40-50 см, вес каждой булавки минимум 150 грамм. Цвет по выбору.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять пропорционально уменьшенных размеров.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

№	Основные средства	5-7 лет	8-10 лет	11-16 лет
I	Начальная и базовая техническая подготовка			
	1. упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки,	+	+	+
	2. упражнения для правильной постановки ног и рук,	+	+	+
	3. маховые упражнения,	+	+	+
	4. круговые упражнения,	+	+	+
	5. пружинящие упражнения,	+	+	+
	6. упражнения в равновесии,	+	+	+
	7. акробатические упражнения.	+	+	+
II	Специальная техническая подготовка			
	1. Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки.	+	+	+
	2. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий.	+	+	+
	3. 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.	+	+	
	4. Подскоки и прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми	+	+	+
	б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа, кольцом	+	+	+
	в) толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом; касаясь, кольцом, шагом прогнувшись	+	+	+
	г) прыжки с поворотом тела на 180-360 гр.		+	+
	5. Упражнения в равновесии: а) стойка на носках, равновесие в полуприседе б) равновесие в стойке на левой, на правой в) переднее равновесие, заднее равновесие г) боковое равновесие, равновесия на коленях	+	+	+
б. Волны:				

	а) волны руками вертикальные и горизонтальные: б) одновременные и последовательные волны: боковая волна боковой целостный взмах волна вперед-назад	+	+	+
	7. Вращения (повороты): а) переступанием б) скрестные в) одноименные от 180 г) разноименные от 180	+	+	+
	8. Акробатические элементы: а) стойки на лопатках, на груди, на руках б) кувырок назад, кувырок боком в) перевороты вперед, назад, боком	+	+	+
	9. Упражнения со скакалкой: а) вращения, махи, круги, покачивания б) вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом) в) броски и ловли г) манипуляции, мельницы, отбивы	+	+	+
	10. Упражнения с обручем а) махи, круги, покачивания, вращения б) перекаты по полу, телу в) броски и ловли г) вертушки одной/двумя руками д) передачи в различных положениях	+	+	+
	11. Упражнения с мячом а) махи, круги различные б) передачи, в разных положениях в) отбивы (разными частями тела) г) перекаты по полу, телу д) броски и ловли	+	+	+
	12. Упражнения с булавами а) махи, круги, покачивания, постукивания б) малые, средние вращения в) мельницы и улиты, ассиметричные движения г) броски и ловли		+	+
	13. Упражнения с лентой а) махи, круги, восьмерки б) змейки в) спирали г) передачи д) броски, ловли, эшапе		+	+
III	Специальные средства 1. Музыкально-двигательное обучение а) воспроизведение и характер музыки через движение б) распознавание основных музыкально-двигательных средств в) музыкальные игры г) музыкально-двигательные задания д) танцы ж) классический экзерсис	+	+	+

Список литературы

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике. М., 1989.
2. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Совершенствование технической подготовленности в владении предметами художественной гимнастики // Гимнастика. – 1981. – Вып. 1.
3. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложнокоординационных видах спорта. СПб., 2000.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис... канд. пед. наук. СПб., 2003.
5. Всероссийская федерация художественной гимнастики [Электронный ресурс]. [Всероссийская Федерация Художественной Гимнастики \(vfrg.ru\)](http://vfrg.ru) (дата обращения: 17.06.2021).
6. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. СПб., 2016.
7. Карпенко Л.А. Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка гимнасток. М., 2003.
8. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. СПб., 2000.
9. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. М., 2017.
10. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. М., 2016.
11. Новик М.Г. Структура и композиция комбинаций. М., 1982.
12. Новикова Л.А., Погорелова А.А. Совершенствование специальной физической подготовленности спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике // Физическая культура. Спорт. 2020. Вып. 9.
13. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике. Киев, 1990.
14. Планируемые результаты начального общего образования. Под редакцией Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. М., 2017.
15. Пшеничникова Г.Н., Власова О.П. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике. Омск, 2013.
16. Правила судейства по художественной гимнастике. 2017-2021 гг.
17. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивно мастерства. М., 2018.
18. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Под ред. И. А. Винер. М.: Просвещение, 2021.
19. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М. Горбулина О.Д. Цыганкова. М., 2017.
20. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Учеб. пособие под общей редакцией Карпенко Л.А., Румба О.Г. М., 2014.
21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://>

<https://minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz675-ot20082019.pdf> (дата обращения:
21.07.2021).

22. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под ред. И.А. Винер. М.: Просвещение, 2011.
23. Художественная гимнастика: Учебник. / Под ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003.

Диагностика по нормативам ОФП в художественной гимнастике (стартовый уровень)

ПДО: _____ дата _____

_____ группа _____ год обучения

№	Ф.И.	«Поднимание туловища вперед» за 20сек./ кол.раз		«Поднимание туловища назад»		«Приседания» (кол.раз)		«Прыжки через скакалку на двух ногах»	
		I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.
1									
2									
3									
4									

Примечание: определяется низкий, средний, высокий уровни

Диагностика по нормативам СФП в художественной гимнастике (стартовый уровень)

ПДО: _____ дата _____

_____ группа _____ год обучения

№	Ф.И.	«Мост»		Складка, сидя на полу		Шпагат с пола		"Пассэ" Равновесие на правой/левой ноге		Прыжки через скакалку двойные	
		I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.
1											
2											
3											
4											

- Примечание: Определяется низкий, средний, высокий уровни

Диагностика по нормативам в художественной гимнастике 3-4-5 г.о. (базовый уровень)

ПДО: _____

дата _____

группа _____ год обучения _____

№	Ф.И.	Мост с захватом ног (расстояние от головы до таза) /баллы/		Шпагаты: поперечный, на левую и правую ногу (расстояние до пола) /баллы/		Прыжок разножка в поперечный, на левую и правую ногу (разведение ног до шпагата) /баллы/		Двойные прыжки на скакалки (кол- во раз в минуту) /баллы/	
		I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.
1									
3									
4									

Примечание: определяется по Приложению № 2

Диагностика по нормативам в художественной гимнастике 6-7-8 год обучения (продвинутый уровень)

ПДО: _____

дата _____

группа _____ год обучения _____

№	Ф.И.	Мост с захватом ног (расстояние от головы до таза) /баллы/		Шпагаты: поперечный, на левую и правую ногу (расстояние до пола) /баллы/		Прыжок разножка в поперечный, на левую и правую ногу (разведение ног до шпагата) /баллы/		Двойные прыжки на скакалки (кол- во раз в минуту) /баллы/	
		I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.
1									
2									
4									