

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
педагогического совета
МБУДО «ДДК им.А.П.Бринского»
от 28 августа 2020 г
Протокол №1

директор



УТВЕРЖДЕНА

Д.Б.Багиева

29 августа 2020 г.

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

Возраст обучающихся: с 6 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель: Гонова А.С.

Педагог дополнительного
образования

г.Нижний Новгород, 2020 год

СТРУКТУРА

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»

1.1. Пояснительная записка

1.2 Цель и задачи

1.3 Учебный план

1.4 Содержание учебного плана

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 календарно-учебный график

2.2 форма аттестации

2.3 оценочные материалы

2.4 методические материалы

2.5 условия реализации программы

2.6 список литературы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков учащихся. Дополнительная общеразвивающая программа по художественной составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125, и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является художественная гимнастика.

Художественная гимнастика – сложнокоординационный, женский вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно-технических и координационных движений свободного характера, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), которые объединяются в композицию.

Предметом изучения: искусство выразительного движения.

Средства изучения:

- упражнения без предмета (равновесия, повороты, волны, взмахи, прыжки и т.п.),
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой),
- элементы классического танца,
- элементы народных танцев,
- элементы историко-бытовых и современных танцев,
- акробатические упражнения,
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой),
- элементы пантомимы,
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые,

прикладные упражнения),

- упражнения из других видов спорта.

Отличительные особенности: совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток.

Программа направлена на гармоничное физическое развитие школьников, на массовый уровень – оздоровительно-развивающую художественную гимнастику.

Адресат: 6-16 лет.

Объём и срок освоения: 72 часа в год - 1 год.

Формы обучения: индивидуально, в группе.

Режим занятий: 72 часа в год, 2 раза в неделю по 1 часу.

144 часа в год, 2 раза в неделю по 1 часу 30 минут

216 часов в год, 3 раза в неделю по 1 часу 30 минут

Актуальность: гармоничное развитие девочек и девушек, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия, соблюдение правил эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела.

Направленность: физкультурно-спортивная.

1.2. Цели и задачи.

Целью программы является создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников, чтобы на основе интереса детей к занятиям художественной гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи программы

Обучающие:

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать в овладении, закреплении и совершенствовании разнообразных двигательных умений и навыков.

Воспитывающие:

- развивать моральные, волевые и нравственные качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания.
- воспитывать жизненно важные гигиенические навыки.

Развивающие:

- способствовать нормальному росту и развитию ребёнка, формирование потребности в здоровом образе жизни;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- развивать чувство ритма и музыкальности детей;
- способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формировать эстетический вкус, грациозность, изящество, чувство гармонии и пластики движений.

Планируемые результаты:

Уметь в 1 год обучения: - строиться на занятиях.

- чувствовать ритм и музыкальность

Уметь во 2 год обучения - выполнять базовые элементы

- выполнять базовую работу с предметами.

Уметь в 3 год обучения - выполнять упражнения с предметами под музыку

Знать в 1 год обучения: - правила поведения на занятиях

- правила построения занятия
- основные движения, элементы.

Знать во 2 год обучения - базовая техника работы с предметом.

Знать в 3 год обучения – правила художественной гимнастики

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

№	Название разделов/тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка				
2	Физическая подготовка				
3	Хореографическая подготовка				
4	Специальная подготовка				
5	Предметная подготовка				
6	Музыкальная подготовка				
7	Техническая подготовка				
8	Контрольные нормативы				
9	Соревнования				
	Всего	72			

2 год обучения

№	Название разделов/тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка				
2	Физическая подготовка				
3	Хореографическая подготовка				
4	Специальная подготовка				
5	Предметная подготовка				
6	Музыкальная подготовка				
7	Техническая подготовка				
8	Контрольные нормативы				

9	Соревнования				
	Всего	144			

3 год обучения

№	Название разделов/тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка				
2	Физическая подготовка				
3	Хореографическая подготовка				
4	Специальная подготовка				
5	Предметная подготовка				
6	Музыкальная подготовка				
7	Техническая подготовка				
8	Контрольные нормативы				
9	Соревнования				
	Всего	216			

1.4. Содержание учебного плана.

1. Теоритическая подготовка

Включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

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

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

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

- История развития художественной гимнастики
- правила художественной гимнастики
- гигиенические основы занятий: здоровый образ жизни, режим питания, здоровое питание
- строение и функции организма человека^{[1][2][3][4][5][6][7][8][9][10][11][12][13][14][15][16][17][18][19][20][21][22][23][24][25][26][27][28][29][30][31][32][33][34][35][36][37][38][39][40][41][42][43][44][45][46][47][48][49][50][51][52][53][54][55][56][57][58][59][60][61][62][63][64][65][66][67][68][69][70][71][72][73][74][75][76][77][78][79][80][81][82][83][84][85][86][87][88][89][90][91][92][93][94][95][96][97][98][99][100]}
- приемы расслабления
 - контроль самочувствия

1.1. Инструктаж по технике безопасности.

- Общие требования безопасности.

2. Физическая подготовка.

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

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Игры и игровые упражнения.

2. Хореографическая подготовка

Двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

- позиции рук и ног^{[1][2][3][4][5][6][7][8][9][10][11][12][13][14][15][16][17][18][19][20][21][22][23][24][25][26][27][28][29][30][31][32][33][34][35][36][37][38][39][40][41][42][43][44][45][46][47][48][49][50][51][52][53][54][55][56][57][58][59][60][61][62][63][64][65][66][67][68][69][70][71][72][73][74][75][76][77][78][79][80][81][82][83][84][85][86][87][88][89][90][91][92][93][94][95][96][97][98][99][100]}
- комплекс движений у станка
- экзерсис на середине зала (без опоры)

4. Специальная подготовка

Специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать

деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;

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

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

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

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

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

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

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

4.1. Базовые упражнения

- Шаги
- Бег

4.2. Специальные упражнения.

- упражнения в равновесии
- волны
- вращения
- прыжки
- равновесия

5. Предметная подготовка.

Формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавы, лента, которые предполагают следующие группы

движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

- упражнения со скакалкой
- упражнения с мячом
- упражнения с обручем
- упражнения с булавами
- упражнения с лентой

6. Музыкальная подготовка.

Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

- музыкальный ритм;^[L]_[SEP]
 - музыкальный размер;
 - музыкальный такт;^[L]_[SEP]
 - музыкальный темп;
 - ^[L]_[SEP]воспроизведение характера музыки посредством движений;^[L]_[SEP]
 - музыкальные игры

7. Техническая подготовка

Процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

7.1. Акробатика

- стойка на лопатках “Берёзка”
- “Мост” из положения лёжа
- “Колечко”
- “Корзиночка”
- “Колбаска”
- Кувырок назад
- Кувырок вперёд
- Колесо
- Переворот вперёд и назад

8. контрольные нормативы

Целью проведения текущего контроля и промежуточной аттестации является оценка уровня освоения учащимися дополнительной образовательной программы.

9. Соревнования

- Подготовка показательных номеров для выступления на различных мероприятиях, соревнования, открытые уроки.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный-учебный план 1 год обучения

№	дата	раздел	Кол-во часов	Тема занятий	Форма контроля
1		Теоритическая подготовка	1 1 1 1 1 1	- История развития художественной гимнастики - правила художественной гимнастики - гигиенические основы занятий: здоровый образ жизни, режим питания, здоровое питание - строение и функции организма человека ^[1] _[SEP] – приемы расслабления – контроль самочувствия	Беседа, рассказ
		Инструктаж по технике безопасности	1	Общие требования безопасности: - к занятиям художественной гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр; - опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; ^[1] _[SEP] занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники; ^[1] _[SEP] - необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; ^[1] _[SEP] не входить в спортивный зал без педагога; ^[1] _[SEP] учащиеся должны в ходе	Беседа, рассказ

				тренировочного процесса выполнять команды и требования педагога;^[1]^[SEP] - при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений ^[1]^[SEP]- при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить педагогу	
2		Физическая подготовка	1 1	Строевые упражнения: - построение;^[1]^[SEP] - выравнивание; - ходьба на месте и в движении; - переход с шага на бег и обратно	
			1 1 1 1 1	Общеразвивающие упражнения: - для рук и плечевого пояса;^[1]^[SEP] - для шеи и туловища;^[1]^[SEP] - для ног;^[1]^[SEP] - для мышц голени и стопы;^[1]^[SEP] - для развития быстроты, ловкости, общей выносливости	
			1 1 1 1	Игры и игровые упражнения: - сюжетные игры; - обучающие игры;^[1]^[SEP] - игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; - малые подвижные игры	
3		Хореографическая подготовка	1 1 1	- позиции рук и ног;^[1]^[SEP] - комплекс движений у станка - экзерсис на середине зала (без опоры)	
4		Специальная подготовка	1	Базовые упражнения 1. Шаги: - шаг на полупальцах; - шаг на пятках;^[1]^[SEP] - острый шаг;^[1]^[SEP]	

			1 1 1 1	- скользкий шаг; - шаг с высоким подниманием бедра; - шаг с захлестыванием голени; ^{[L][R]}_{SEP} приставной шаг;^{[L][R]}_{SEP} - переменный шаг; 2. Бег:^{[L][R]}_{SEP} - бег на полупальцах по кругу; ^{[L][R]}_{SEP} бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени; ^{[L][R]}_{SEP} подскоки;	
			1 1 1 1	Специальные упражнения а) упражнения в равновесии: - равновесие на полу пальцах на двух ногах; - равновесие в приседе на двух ногах;^{[L][R]}_{SEP} - переднее равновесие;^{[L][R]}_{SEP} - равновесие «пассе».	
			1 1 1	б) волны: - волны руками («Пружинка», «Полоскание»); - волна туловищем вперёд; ^{[L][R]}_{SEP} взмахи.	
			1 1 1 1	в) вращения: - переступанием;^{[L][R]}_{SEP} - скрестный поворот;^{[L][R]}_{SEP} - одноимённый поворот на 180°; - поворот ноги на пассе;	
			1 1 1 1 1 1	г) Прыжки - прыжок ноги вместе (вертикальный);^{[L][R]}_{SEP} - прыжок на правой и левой ноге;^{[L][R]}_{SEP} - прыжок со сменой ног вперёд («ножницы»);^{[L][R]}_{SEP} - поджатые прыжки;^{[L][R]}_{SEP} - прыжок ноги врозь;^{[L][R]}_{SEP} - прыжок выпрямившись с поворотом на 90° и 180°.	
5		Предметная подготовка	1 1 1	Упражнения со скакалкой - «Фонарик» правой и левой рукой. - Закручивание и раскручивание на руке. - Обвивание и развивание вокруг тела.^{[L][R]}_{SEP}	

			1 1	- Вращение вперёди, сбоку, наверху - Прыжки через скакалку.	
			1 1 1 1 1 1 1	Упражнения с мячом - Удержание мяча. - Передача мяча. - Перекаты по рукам и ногам. - Перекаты по полу. - Бросок и ловля двумя руками. - Бросок с отбивом о стену и ловля. - Отбивы.	
			1 1 1 1 1	Упражнения с обручем - Хват обруча сверху, снизу. - Повороты обруча. - Передачи и махи обруча (вперёд и за телом). - Перекаты обруча по полу и с партнёром. - Вращения на кисте, на шеи и талии.	
6		Музыкальная подготовка	1 1 1 1 1 1	Понятия: – музыкальный ритм. – музыкальный размер; – музыкальный такт. – музыкальный темп; – воспроизведение характера музыки посредством движений. – музыкальные игры	
7		Техническая подготовка	1 1 1 1 1 1	Акробатика - стойка на лопатках “Берёзка” - “Мост” из положения лёжа - “Колечко” - “Корзиночка” - “Колбаска” - Кувырок назад	
8		Контрольные нормативы			
9		Соревнования		Подготовка показательных номеров для выступления на различных мероприятиях	

Календарный-учебный план 2 года обучения

№	дата	раздел	Кол-во часов	Тема занятий	Форма контроля
1		Теоритическая подготовка	2 2 2 2 2 2	- История развития художественной гимнастики - правила художественной гимнастики - гигиенические основы занятий: здоровый образ жизни, режим питания, здоровое питание - строение и функции организма человека - приемы расслабления - контроль самочувствия	Беседа, рассказ
		Инструктаж по технике безопасности	2	Общие требования безопасности: - к занятиям художественной гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр; - опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; - занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники; - необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; - не входить в спортивный зал без педагога; - учащиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования педагога; - при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений - при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить	Беседа, рассказ

				педагогу	
2		Физическая подготовка	2 2	Строевые упражнения: – построение; – выравнивание; – ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег и обратно	
			2 2 2 2 2	Общеразвивающие упражнения: – для рук и плечевого пояса; – для шеи и туловища; – для ног; – для мышц голени и стопы; – для развития быстроты, ловкости, общей выносливости	
			2 2 2 2	Игры и игровые упражнения: – сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры	
3		Хореографическая подготовка	2 2 2	- позиции рук и ног; - комплекс движений у станка - экзерсис на середине зала (без опоры)	
4		Специальная подготовка	2 2 2 2	Базовые упражнения 1. Шаги: - шаг на полупальцах; - шаг на пятках; - острый шаг; - скользкий шаг; - шаг с высоким подниманием бедра; - шаг с захлестыванием голени; - приставной шаг; - переменный шаг; 2. Бег: - бег на полупальцах по кругу; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени;	

			2	^[L] _[SEP] подскоки;	
			2 2 2 2	Специальные упражнения а) упражнения в равновесии: - равновесие на полу пальцах на двух ногах; - равновесие в приседе на двух ногах; ^[L] _[SEP] - переднее равновесие; ^[L] _[SEP] - равновесие «пассе».	
			2 2 2	б) волны: - волны руками («Пружинка», «Полоскание»); - волна туловищем вперёд; ^[L] _[SEP] взмахи.	
			2 2 2	в) вращения: - переступанием; ^[L] _[SEP] - скрестный поворот; ^[L] _[SEP] - одноимённый поворот на 180°; - поворот нога на пассе;	
			2 2 2 2 2 2	г) Прыжки - прыжок ноги вместе (вертикальный); ^[L] _[SEP] - прыжок на правой и левой ноге; ^[L] _[SEP] - прыжок со сменой ног вперёд («ножницы»); ^[L] _[SEP] - поджатые прыжки; ^[L] _[SEP] - прыжок ноги врозь; ^[L] _[SEP] - прыжок выпрямившись с поворотом на 90° и 180°.	
5		Предметная подготовка	2 2 2 2 2	Упражнения со скакалкой - «Фонарик» правой и левой рукой. - Закручивание и раскручивание на руке. - Обвивание и развивание вокруг тела; ^[L] _[SEP] - Вращение вперёди, сбоку, наверху - Прыжки через скакалку.	
			2 2 2	Упражнения с мячом - Удержание мяча. - Передача мяча; ^[L] _[SEP] - Перекаты по рукам и	

			2 2 2 2	ногам. ^{[L][SEP]} - Перекаты по полу. - ^{[L][SEP]} Бросок и ловля двумя руками. - Бросок с отбивом о стену и ловля. - Отбивы.	
			2 2 2 2 2	Упражнения с обручем - Хват обруча сверху, снизу. ^{[L][SEP]} - Повороты обруча. ^{[L][SEP]} - Передачи и махи обруча (вперёд и за телом). - Перекаты обруча по полу и с партнёром. ^{[L][SEP]} - Вращения на кисте, на шеи и талии.	
6		Музыкальная подготовка	2 2 2 2 2 2	Понятия: – музыкальный ритм; ^{[L][SEP]} – музыкальный размер; – музыкальный такт; ^{[L][SEP]} – музыкальный темп; – ^{[L][SEP]} воспроизведение характера музыки посредством движений; ^{[L][SEP]} – музыкальные игры	
7		Техническая подготовка	2 2 2 2 2 2	Акробатика - стойка на лопатках “Берёзка” - “Мост” из положения лёжа - “Колечко” - “Корзиночка” - “Колбаска” - Кувырок назад	
8		Контрольные нормативы			
9		Соревнования		Подготовка показательных номеров для выступления на различных мероприятиях	

Календарно-учебный план 3 года обучения

№	дата	раздел	Кол-во часов	Тема занятий	Форма контроля
1		Теоритическая подготовка	2 2 2 2 2 2	- История развития художественной гимнастики - правила художественной гимнастики - гигиенические основы занятий: здоровый образ жизни, режим питания, здоровое питание - строение и функции организма человека^[1] - приемы расслабления - контроль самочувствия	Беседа, рассказ
		Инструктаж по технике безопасности	2	Общие требования безопасности: - к занятиям художественной гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр; - опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; ^[1] занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники^[1] - необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; ^[1] не входить в спортивный зал без педагога; ^[1] учащиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования педагога^[1] - при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений ^[1] при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить педагогу	Беседа, рассказ

2		Физическая подготовка	2 2	Строевые упражнения: – построение; – выравнивание; – ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег и обратно	
			2 2 2 2 2	Общеразвивающие упражнения: – для рук и плечевого пояса; – для шеи и туловища; – для ног; – для мышц голени и стопы; – для развития быстроты, ловкости, общей выносливости	
3		Хореографическая подготовка	2 2 2	- позиции рук и ног; - комплекс движений у станка - экзерсис на середине зала (без опоры)	
4		Специальная подготовка	2 2 2 2 2	Базовые упражнения 1. Шаги: - шаг на полупальцах; - шаг на пятках; - острый шаг; - скользкий шаг; - шаг с высоким подниманием бедра; - шаг с захлестыванием голени; - приставной шаг; - переменный шаг; 2. Бег: - бег на полупальцах по кругу; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени; - подскоки;	
			2 2 2	Специальные упражнения а) упражнения в равновесии: - равновесие на полу пальцах на двух ногах; - равновесие в приседе на двух ногах; - переднее равновесие;	

			2 2 2 2	- задние равновесия - боковые равновесия - равновесие «пассе». - турляны	
			2 2 2	б) волны: - волны руками («Пружинка», «Полоскание»); - волна туловищем вперёд; [L] [SEP]- взмахи.	
			2 2 2 2 2 2	в) вращения: - одноимённый поворот на 180о; - поворот нога на пассе; - поворот арабеск - поворот атитюд - поворот зацепка - поворот в переднем шпагате - поворот в боковом шпагате	
			2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	г) Прыжки - прыжок ноги вместе (вертикальный);[L] [SEP] - прыжок со сменой ног вперёд («ножницы»);[L] [SEP] - поджатые прыжки;[L] [SEP] - прыжок ноги врозь;[L] [SEP] - прыжок выпрямившись с поворотом на 90о и 180о. - галопы - касаясь - шагом - наскок касаясь - наскок шагом - касаясь кольцо - шагом кольцо - касаясь с поворотом - шагом с поворотом	
5		Предметная подготовка	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	Упражнения со скакалкой - «Фонарик» правой и левой рукой. - Закручивание и раскручивание на руке. - Обвивание и развивание вокруг тела.[L] [SEP] - Вращение вперёди, сбоку, наверху - Прыжки через скакалку. - риски - мастерство	

			2	Упражнения с мячом	
			2	- Удержание мяча.	
			2	- Передача мяча.	
			2	- Перекаты по рукам и ногам.	
			2	- Перекаты по полу.	
			2	- Бросок и ловля двумя руками.	
			2	- Бросок с отбивом о стену и ловля.	
			2	- Отбивы.	
			2	- Риски	
			2	- мастерство	
			2	- броски в парах	
			2	- выкруты	
			2	Упражнения с обручем	
			2	- Хват обруча сверху, снизу.	
			2	- Повороты обруча.	
			2	- Передачи и махи обруча (вперёд и за телом).	
			2	- Перекаты обруча по полу и с партнёром.	
			2	- Вращения на кисте, на шеи и талии.	
			2	- бег с вражением обруча на ноге	
			2	- вертушки	
			2	- перекаты по рукам	
			2	- перекаты по спине	
			2	- риски	
			2	- мастерство	
			2	Упражнения с булавами	
			2	- вращения боковые	
			2	- вращения передний	
			2	- вращения разноимённые	
			2	- мельница боковая	
			2	- мельница передняя	
			2	- мельница наверху	
			2	- мельница круговая	
			2	- броски половинки	
			2	- броски целые	
			2	- Риски	
			2	- мастерство	
			2	Упражнения с лентой	
			2	- спирали	
			2	- змейка	
			2	- круговые движения	

6		Музыкальная подготовка	2 2 2 2 2 2	Понятия: – музыкальный ритм; – музыкальный размер; – музыкальный такт; – музыкальный темп; – воспроизведение характера музыки посредством движений; – музыкальные игры	
7		Техническая подготовка	2 2 2 2 2 2	Акробатика - стойка на лопатках “Берёзка” - “Мост” из положения лёжа - “Корзиночка” - “Колбаска” - Кувырок назад - перевороты	
8		Контрольные нормативы			
9		Соревнования		Подготовка показательных номеров для выступления на различных мероприятиях	

216

2.2. Форма аттестации.

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися.

Примерные виды аттестации: входной контроль, текущая, промежуточная и итоговая. Входной контроль – это оценка исходного уровня знаний обучающихся перед началом образовательного процесса. Текущая аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания программы в период обучения после начальной аттестации до итоговой аттестации. Итоговая аттестация – это оценка уровня достижений обучающихся, заявленных в программе по завершении всего уровня программы.

Формы проведения аттестации могут быть следующие: собеседование, тестирование, контрольные уроки, соревнования.

Формы и критерии оценки результативности определяются самим педагогом таким образом, чтобы можно было определить отнесенность воспитанника к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, низкий.

Критерии оценки результативности не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания ; средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания; низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания.

- критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; осмысленность и свобода использования специальной терминологии;

- критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; качество выполнения элементов.

Вопросы по теоретической подготовке

1. Уход за телом.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3. Гигиена сна и отдыха.
4. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
5. Общий режим дня спортсмена.
6. Питание гимнасток.
7. Питьевой режим спортсмена.
8. Средства закаливания.
9. Требования техники безопасности при занятиях.
10. Причины травм и их профилактика.
11. Кого вы знаете из известных спортсменов России (по виду спорта)
12. Правила поведения на соревнованиях .
13. Правила поведения в ДДК.
14. Опишите спортивную форму гимнастов на тренировке.

- 15.Опишите спортивную форму гимнастов на соревнованиях.
16. Является избранный вид спорта олимпийским видом или нет.
17. Сколько гимнасток участвуют в групповом упражнении
18. Сколько времени длится упражнение.
- 19.Перечислите разновидности шпагатов^[1]_{SEP}
- 20.Какие упражнения должны входить в разминку перед тренировкой.
21. Какие прыжки вы знаете
- 22.Какие повороты вы знаете
22. Какие равновесия вы знаете

Практическая подготовка

	“3” низкий	«4» средний	«5» высокий
Шпагат правая нога	Более 10 см от пола до бедра. Ноги прямые, выворотные, стопы натянуты.	От 1-10 см от пола до бедра. Ноги прямые, выворотные, стопы натянуты.	Плотное касание пола правым и левым бедром. Ноги прямые, выворотные, спина прямая, плечи повёрнуты вперёд, ровные, стопы натянуты.
Шпагат левая нога	Более 15 см от пола до бедра. Ноги прямые,	От 5-15см. от пола до бедра. Ноги прямые,	От 5см до полного касания правым и левым бедром.

	выворотные, стопы натянутые.	выворотные, стопы натянуты.	Ноги прямые, выворотные, спина прямая, плечи повернуты вперёд, ровные, стопы натянуты.
Ш пагат поперечный	Более 15 см. от пола до бедра. Ноги точно в сторону, ноги прямые, стопы натянутые.	От 1-10 см от пола до бедра. Ноги точно в сторону, ноги прямые, стопы натянутые.	Плотное касание пола правым и левым бедром. Ноги точно в сторону, ноги прямые, стопы натянутые.
Складка	Более 10 см. от живота до ног. Колени прямые, не сгибаются.	От 5-10 см. от живота до ног. Колени прямые, не сгибаются.	От 5 см. до полного касания животом, ног. Колени прямые, не сгибаются
Колечко	Более 10 см. расстояние от лба до стоп. Ноги вместе.	От 1- 10 см. расстояние от лба до стоп. Ноги вместе.	Касание Стопами лба. Ноги вместе.
Мост	Более 40 см. расстояние от кончиков пальцев до пяток. Локти прямые.	От 31см – 40 см расстояние от кончиков пальцев до пяток. Локти прямые.	От 30 см и до полного касания пальцами рук до пяток . Локти прямые
Выкрут	Более 70 см. Расстояние между кистями.	От 56 – 69см. Расстояние между кистями.	55 см. и менее. Расстояние между кистями.
Поднимание туловища на спине (преес) 15 с.	5 и менее раз. Руки за головой в замок.	6-9 раз. Руки за головой в замок.	10 и более раз. Руки за головой в замок.
Поднимание туловища на животе 15 с.	5 и менее раз. Угол 45 градусов. Руки за головой в замок.	6-9 раз. Угол 45 градусов. Руки за головой в замок	10 и более раз. Угол 45 градусов. Руки за головой в замок
Прыжок вверх на 2-х ногах	Менее 5 см. от кончиков пальцев стоп до пола. Стопы, пятки вместе, стопы	От 5-9 см. от кончиков пальцев стоп до пола. Стопы, пятки вместе, стопы	От 10 и более см. от кончиков пальцев стоп до пола. Стопы, пятки

9												
10												
11												
12												

2.3. Оценочные материалы.

Теоретическая подготовка.

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания ;
- средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания;
- низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания.

Практическая подготовка.

- 11-15 баллов - низкий уровень
- 16-24 балов - средний уровень
- 25-33 балов - высокий уровень

2.4. Методические материалы.

Основное назначение методического обеспечения программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы. Способ развивающего обучения приоритетный по программе художественной гимнастики. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

На первом этапе обучения главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между детьми, детьми и тренером. Преподаватель предлагает учащимся двигаться под музыку, передавая характер, оттенки музыки. Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть необходимыми умениями и знаниями. Атмосфера сотворчества позволяет детям развиваться и приобщаться к специфике художественной гимнастики. Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей детей и далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием учащихся.

Следует сделать акцент на последовательности обучения. По мере освоения упражнений программы, учащиеся получают более сложные задания, где отдельные элементы соединяются в связки. Объединение связок позволяет подготовить учащихся к выполнению двигательных композиций и упражнений. Такая последовательность обучения помогает достичь учащимся и преподавателю качества и подготовиться к освоению более сложной программы.

2.5. Условия реализации программы.

1. демонстративный материал.

- видео материал
- фото материал
- наглядное пособие по противопожарной безопасности
- правила техники безопасности
- правила поведения в зале и ДДК

3. Техническое оснащение.

- ковёр
- предметы (скакалки, обручи, мячи)
- стулья
- музыкальное сопровождение
- наколенники

2.6. Список литературы.

- 1 Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
- 2 Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
- 3 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- 4 Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. –СПб.. 2003. -20 с.
- 5 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.

- 6 Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
- 7 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
- 8 Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- 9 Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
- 10 Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. - 26 с.
- 11 Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
- 12 Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
- 13 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
- 14 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
- 15 Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
- 16 Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
- 17 Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
- 18 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.

- 19 Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
- 20 Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
- 21 Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
- 22 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
- 23 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.
- 24 Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой–М.: Физкультура и спорт, 1982. -232 с.
- 25 Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, –М.: 2003. -381с

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 2 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).
- 3 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).