

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. НОВОСИБИРСКА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №218»

Программа принята  
на заседании педагогического совета  
от 30.08.2022  
(протокол № 1)



**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
«Художественная гимнастика»**

Дополнительная  
общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
Уровень освоения программы: базовый

**Автор-составитель:**  
преподаватель по художественной гимнастике  
первой квалификационной категории  
Талтыгина Я.А.

**Возраст учащихся:** 7-10 лет  
**Срок реализации программы:** 3 года

Новосибирск, 2022

## Содержание

I.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»
1.3.	Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»
	Индивидуальный учебный план группы 1-го года обучения
	Индивидуальный учебный план группы 2-го года обучения
	Индивидуальный учебный план группы 3-го года обучения
	Содержание индивидуального учебного плана группы 1-го года обучения
	Содержание индивидуального учебного плана группы 2-го года обучения
	Содержание индивидуального учебного плана группы 3-го года обучения
1.4.	Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»
II.	Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»
2.1.	Календарный учебный график
2.2.	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»
2.3.	Методические материалы
2.4.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» (формы аттестации)
2.5.	Оценочные материалы
2.6.	Рабочая дополнительная общеразвивающая программа
2.7.	Рабочая программа воспитания дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»
2.8.	Календарный план воспитательной работы
	Список литературы, использованной при разработке дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»
	Нормативные документы и материалы, используемые при разработке программы
	Список литературы для работы педагога с учащимися
	Список литературы для родителей и учащихся
Приложение 1.	Инструкция по технике безопасности
Приложение 2.	Распределение программного материала
Приложение 3.	Классификация упражнений беспредметной подготовки
Приложение 4.	Классификация упражнений с предметами
Приложение 5.	Нормативы оценки морфологических данных гимнасток
Приложение 6.	Школа здоровья
Приложение 7.	Форма календарного учебного графика

# **Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Направленность Программы – физкультурно-спортивная**

Актуальность программы обусловлена тем, что среди огромного числа традиционных и вновь появляющихся видов спорта художественная гимнастика занимает совершенно особое место. Это женский вид спорта, олицетворение всего лучшего, свойственного женской природе. Красота, грация, пластичность и совершенство музыкальных композиций вызывают восторг у всех зрителей гимнастического вида спорта. Что же касается техники работы с предметом (обручем, булавами, скакалкой, мячом, лентой), то ей могут позавидовать и профессиональные цирковые жонглеры.

На международной арене художественная гимнастика появилась в конце пятидесятых годов и с тех пор непрерывно и бурно развивается. В 1967 году в программе появились групповые упражнения в дополнение к соревнованиям в личном первенстве. В программе Олимпийских игр этот вид спорта с 1984 года.

Стремление к красоте свойственно женской природе. Поэтому каждый год спортивные школы города принимают сотни девочек, мечтающих о красоте, совершенстве и спортивной славе. Но, как правило, дети, желающие обучаться в этих специализированных школах, проходят строгий отбор. Не всем это удается с первой попытки, но огорчаться не стоит.

В Новосибирске работает множество групп и секций художественной гимнастики при школах, Домах и Дворцах культуры и т.д., где дети могут получить начальную подготовку. Лучшие из них со временем попадут в руки опытных тренеров, где будут постигать секреты спортивного высшего мастерства. Чемпионами становятся единицы, но все, кому удалось соприкоснуться с этим видом спорта, навсегда сохраняют привязанность и любовь к этому удивительному миру совершенных движений, грации и красоты.

### **Новизна программы**

Художественная гимнастика предъявляет к своим приверженцам высокие требования: овладение им предполагает серьезную атлетическую подготовку и дисциплину. Однако, несмотря на дисциплину и даже максимализм требований, культивирование стиля осуществляется с учетом разнообразных интересов. Адаптированные методики позволяют заниматься каратэ и детям, и женщинам, и пожилым людям. Это дает возможность любителям художественной гимнастики погрузиться в увлекательный мир спортивно-оздоровительных тренировок, ощутить пластическую красоту динамичного стиля, овладеть основами гимнастики.

Во время тренировок каждый учащийся проходит через множество тестов. Они позволяют проявиться силе характера, воспитывают волю, укрепляют физически, и самое главное – заставляют детей постоянно работать над собой, повышая свой духовный и этический уровень, искореняя эгоизм и злобу. Достигнув нового уровня, познав новую технику, познав себя, они выходят на следующий этап – этап самовоспитания, требующий еще больших сил и трудолюбия. Стремление к совершенствованию развивает настоящий бойцовский дух, помогающий занимающимся преодолевать многие жизненные трудности и вести активный здоровый образ жизни. Главный приоритет в обучении составляет воспитательное направление, так как только через воспитание можно добиться выработки таких качеств, как сила воли, твердость характера, ответственность, дисциплинированность, которые в будущем помогут ребёнку преодолеть физические и психологические нагрузки, а также приобрести и развить другие качества и способности необходимые для гармоничного развития личности

### **Отличительные особенности**

Программа «Художественная гимнастика» - это дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, предназначенная для реализации в образовательных учреждениях, таких как: школа, спортивная школа, клуб, центр и другие образовательные учреждения для детей школьного возраста, предполагающих работу по дополнительному образованию детей.

Программой предусмотрена показательная, соревновательная деятельность воспитанниц в большом объеме. Художественная гимнастика – это женский вид спорта и достаточно молодой. Занятия проводятся как для группы воспитанниц, так и индивидуально. Вместе с этим возможно использование индивидуально-групповой формы организации деятельности учащихся. Проводятся занятия в форме тренировок, соревнований, показательных выступлений, репетиций, спортивных сборов и концертов. Подобные формы занятий возможны при реализации дополнительной общеобразовательной программы в общеобразовательном учреждении, а также при слиянии целей и задач программы с целями и задачами воспитательной работы ОУ.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

### **Адресат программы**

Данная дополнительная общеразвивающая программа рассчитана работу с детьми младшего школьного возраста, среднего уровня подготовленности. Она включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей не только по физической культуре, но и влияет на духовно-нравственное развитие, творческое воображение ребенка, содействует формированию здорового образа жизни.

#### Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста

Дети в возрасте 7 – 10 лет физически не готовы к однообразной, требующей определенной выносливости тренировке и не имеют устоявшихся интересов. Это обстоятельство может привести к тому, что у них раз и навсегда будет отбита охота к занятиям гимнастикой. Поэтому на занятиях художественной гимнастикой они должны больше играть.

Кроме того, для детей этого возраста характерны хорошая гибкость и плохая координация движений. Неумение оценивать свои движения в пространстве и во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что тот или иной технический прием закрепляется с

ошибками, не говоря уже о возможных травмах. В связи с этим дети должны усваивать технику небольшими частями, начиная с самых простых и легких форм.

Практически каждый ребенок в возрасте от 7 до 10 лет требует персонального внимания и индивидуального подхода. Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно – от простейших, не связанных между собой движений, до синхронных движений отдельными частями тела (например, равновесие с правильной постановкой ног). Ни в коем случае нельзя заставлять детей многократно (до автоматизма) повторять одно и то же упражнение – они будут выполнять его чисто формально, потому что им неинтересно. Каждую тренировку следует разнообразить, изучая новый и повторяя пройденный материал в различной форме, внося в него новые интересные элементы.

В целом же занятия художественной гимнастикой, помимо развития силы, гибкости, ловкости, координации движений, способствуют развитию у детей внимания, памяти, логического и образного мышления. Кроме того, дети становятся более уверенными в себе, учатся умению управлять своими эмоциями, воспитывают силу воли, целеустремленность. Всё это свидетельствует о пользе занятий художественной гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.

### **Объём и сроки освоения программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» рассчитана на три года обучения детей младшего школьного возраста и реализуется за 486 часа учебного времени. При этом программа первого-третьего годов обучения рассчитана на 162 академических часа каждая.

**Форма обучения – очная.**

**Уровень освоения программы – базовый.**

### **Формы занятий**

Форма проведения занятий в объединении «Художественной гимнастикой» – групповая.

Основной вид занятий – учебные занятия, которые подразделяются на ознакомительные, обучающие, закрепляющие, контрольно–закрепляющие, контрольные.

### **Организационные формы обучения**

Вид образовательной группы – профильная. Состав – постоянный. Набор детей – свободный, из учащихся младших классов МБОУ СОШ № 218 и живущих поблизости детей младшего школьного возраста, желающих заниматься художественной гимнастикой. Занятия проводятся в стандартном оборудованном спортивном зале МБОУ СОШ № 218 (ул. Красный проспект 320/1)

При приеме учащихся в объединение требуется предоставление медицинской справки о состоянии здоровья и отсутствие противопоказаний для занятий Художественной гимнастикой. Без заключения врача о состоянии здоровья к практическим занятиям учащиеся не допускаются.

В группах первого года обучения занимаются 12 детей. Наполняемость групп второго, третьего и четвертого годов обучения – до 10 учащихся.

### **Режим занятий**

Учебные занятия с группами проводятся три раза в неделю по два академических часа (всего три часа в неделю).

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-ый год обучения	06.09	31.05	36	3:36	162	3 раза в неделю по 1,5ч
2-ой год обучения	06.09	31.05	36	3:36	162	3 раза в неделю по 1,5ч
3-й год обучения	06.09	31.05	36	3:36	162	3 раза в неделю по 1,5ч

Режим занятий соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Особенности организации образовательного процесса**

Использование дистанционных образовательных технологий и сетевой формы обучения при реализации программы не планируется, но в исключительных обстоятельствах возможно.

### **Достигаемые уровни подготовки:**

Работа по данной дополнительной общеразвивающей программе предусматривает ее освоение на уровне начального общего образования.

В зависимости от уровня физического развития, а также от стремления учащихся, они имеют возможность освоить дополнительную общеразвивающую программу:

- по окончании первого года обучения – на начальном уровне;
- по окончании второго, третьего годов обучения – на уровне освоения деятельности.

## 1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»

**Цель программы:** это воспитание человека, спортсмена, добившегося высокого спортивного результата.

### **Задачи программы:**

#### **1. Личностного развития учащихся:**

##### Воспитательные:

содействовать формированию у учащихся:

- силы воли и характера, необходимых для преодоления физических и психологических нагрузок;
- таких черт характера как дисциплинированность, целеустремлённость;
- организаторских навыков, умения вести себя в коллективе;
- содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма и товарищества.

##### Развивающие:

- содействовать развитию у учащихся:
- памяти, внимания, воображения;
- основных физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

##### Здоровьесберегающие:

- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;
- развитие и саморазвитие личности через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни;
- формирование основ здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих;
- формирование потребности в положительных привычках;
- воспитывать способности к самосозиданию, к овладению психологической самокоррекцией.

#### **2. Метапредметные:**

##### Общеучебные:

- научить учащегося контролировать свое поведение, его социализация;
- формирование общественной активности, реализация в социуме;
- профилактика асоциального поведения, культура поведения;
- общекультурное и психомоторное развитие;
- содействие формированию у учащихся умения:
- определять последовательность учебных действий по выполнению заданий;
- формулировать вопросы, отвечать на заданный вопрос;
- сравнивать, анализировать, находить общие признаки и отличия;
- правильно организовывать свое рабочее место, а именно: использовать спортивное снаряжение и инвентарь и содержать его в порядке.

#### **3. Предметные:**

##### Обучающие:

- содействие формированию у учащихся знаний, умений и навыков:
- по художественной гимнастике;
- в области физкультуры, спорта, гигиены, медицины.

### 1.3 Содержание дополнительной общеразвивающей программы «художественной гимнастике»

#### Индивидуальный учебный план группы 1 года обучения

№ п/п	Название темы занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2.	Общая физическая подготовка	58	2	56	Наблюдение
3.	Спец.физическая подготовка	32	2	30	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	28	-	28	Наблюдение
5.	Психолог. подготовка	9	-	9	Наблюдение
6.	Тактическая подготовка	9	2	7	Наблюдение
7.	Хореограф. подготовка	14	-	14	Наблюдение
8.	Зачёт по показателям подготовки	9	-	9	Сдача нормативов
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
Всего:		<b>162</b>	<b>8</b>	<b>148</b>	

Примечания.

1. Индивидуальный учебный план группы 1-го года обучения рассчитан на 36 учебных недель.
2. Учебный год для групп 1-го года обучения начинается с 6 сентября.
3. На каждом учебном занятии используется материал из разных разделов учебного плана в зависимости от поставленных задач.
- 4.

#### Индивидуальный учебный план группы 2 года обучения

№ п/п	Название темы занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2.	Общая физическая подготовка	58	2	56	Наблюдение
3.	Спец.физическая подготовка	32	2	30	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	28	-	28	Наблюдение
5.	Психолог. подготовка	9	-	9	Наблюдение
6.	Тактическая подготовка	9	2	7	Наблюдение
7.	Хореограф. подготовка	14	-	14	Наблюдение
8.	Зачёт по показателям подготовки	9	-	9	Сдача нормативов
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
Всего:		<b>162</b>	<b>8</b>	<b>148</b>	

Примечания.

5. Индивидуальный учебный план группы 1-го года обучения рассчитан на 36 учебных недель.
6. Учебный год для групп 1-го года обучения начинается с 6 сентября.
7. На каждом учебном занятии используется материал из разных разделов учебного плана в зависимости от поставленных задач.



## Индивидуальный учебный план группы 3 года обучения

№ п/п	Название темы занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2.	Общая физическая подготовка	58	2	56	Наблюдение
3.	Спец. физическая подготовка	32	2	30	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	28	-	28	Наблюдение
5.	Психолог. подготовка	9	-	9	Наблюдение
6.	Тактическая подготовка	9	2	7	Наблюдение
7.	Хореограф. подготовка	14	-	14	Наблюдение
8.	Зачёт по показателям подготовки	9	-	9	Сдача нормативов
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
Всего:		<b>162</b>	<b>8</b>	<b>148</b>	

Примечания.

8. Индивидуальный учебный план группы 1-го года обучения рассчитан на 36 учебных недель.
9. Учебный год для групп 1-го года обучения начинается с 6 сентября.
10. На каждом учебном занятии используется материал из разных разделов учебного плана в зависимости от поставленных задач.

## Содержание индивидуального учебного плана группы 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Содержание
1.	Вводное занятие	Цель и задачи занятий в объединении. Беседа о задачах, стоящих перед учащимися на предстоящий год. Выяснение анкетных данных детей и их родителей. Занесение этих сведений в журнал. Инструктаж. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дждо. (См. Приложение № 1, № 2)
2.	Общая физическая подготовка	<b><u>Теоретические сведения:</u></b> 1. Требования к подбору общеразвивающих упражнений для разминки в подготовительной части занятия по Художественной гимнастике. <b><u>Практический материал:</u></b> 2. Общие развивающие упражнения: Упражнения для ног. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости. <b><u>Форма контроля:</u></b> Наблюдение, показ.
3.	Специальная физическая подготовка	<b><u>Теоретические сведения:</u></b> 1. Требования к подбору специальных упражнений в Художественной гимнастике. Требования к выполнению базовой и боевой техники Художественной гимнастике. <b><u>Практический материал:</u></b> 2. Подготовительные упражнения: Для равновесий.

		<p>Для поворотов. Упражнения с предметом(скакалка, мяч, обруч, булавы). Дыхательные упражнения. <b>Форма контроля:</b> Наблюдение, показ</p>
4.	Техническая подготовка	<p><b>Теоретические сведения:</b> 1. Изучение названий технических действий их цели и применение. <b>Практический материал:</b> (См. Приложение № 3) 2. Броски предмета. Различные формы координации с предметом. Изучение формальных упражнений гибкости <b>Форма контроля:</b> Наблюдение, показ.</p>
5.	Психолог. подготовка	<p><b>Теоретические сведения:</b> 1. Психологическое развитие, образование, обучение 2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам</p>
6.	Тактическая подготовка	<p><b>Теоретические сведения:</b> 1. Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения Оценка уровня подготовки противника. Распределение сил в выполнении упражнения. <b>Практический материал:</b> 2. Формирование команды, определение задач, очередности выступления <b>Форма контроля:</b> Наблюдение, показ.</p>
7.	Хореограф. подготовка	<p><b>Теоретические сведения:</b> 1. Изучение основ хореографии. <b>Практический материал:</b> 2. Изучение позиции в хореографии. 3. Разучивание простейших хореографических комбинаций движений. <b>Форма контроля:</b> Наблюдение, показ.</p>
8.	Зачёт по показателям подготовки	<p><b>Теоретические сведения:</b> 1. Знание элементарных гимнастических элементов. <b>Практический материал:</b> 2. Выполнение учебно-квалификационных нормативов гимнастике <b>Форма контроля:</b> Наблюдение, показ.</p>
9.	Итоговое занятие	<p><b>Теоретические сведения:</b> 1. 1. Знание учебно-квалификационных нормативов гимнастике <b>Практический материал:</b> 2. Выполнение учебно-квалификационных нормативов художественной гимнастике <b>Форма контроля:</b> Наблюдение, показ.</p>

## Содержание индивидуального учебного плана группы 2-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Содержание
1.	Вводное занятие	<p>Цель и задачи занятий в объединении.                      Беседа о задачах, стоящих перед учащимися на предстоящий год.                      Выяснение анкетных данных детей и их родителей.                      Сверка анкетных данных учащихся 2-го года обучения.                      Занесение этих сведений в журнал.                      Инструктаж. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-джо. (См. Приложение № 1, № 2)</p>
2.	Общая физическая подготовка	<p><b><u>Теоретические сведения:</u></b>                      1. Требования к подбору общеразвивающих упражнений для разминки в подготовительной части занятия по Художественной гимнастике.  <b><u>Практический материал:</u></b>                      2. Общие развивающие упражнения:                      Упражнения для ног.                      Упражнения для рук и плечевого пояса.                      Упражнения для туловища.                      Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.                      Упражнения для развития гибкости.  <b><u>Форма контроля:</u></b>                      Наблюдение, показ.</p>
3.	Специальная физическая подготовка	<p><b><u>Теоретические сведения:</u></b>                      1. Требования к подбору специальных упражнений в Художественной гимнастике. Требования к выполнению базовой и боевой техники Художественной гимнастике.  <b><u>Практический материал:</u></b>                      2. Подготовительные упражнения:                      Для равновесий.                      Для поворотов.                      Упражнения с предметом(скакалка, мяч, обруч, булавы).                      Дыхательные упражнения.  <b><u>Форма контроля:</u></b>                      Наблюдение, показ</p>
4.	Техническая подготовка	<p><b><u>Теоретические сведения:</u></b>                      1. Изучение названий технических действий их цели и применение.  <b><u>Практический материал:</u></b> (См. Приложение № 3)                      2. Броски предмета.                      Различные формы координации с предметом.                      Изучение формальных упражнений гибкости  <b><u>Форма контроля:</u></b>                      Наблюдение, показ.</p>
5.	Психолог. подготовка	<p><b><u>Теоретические сведения:</u></b>                      1. Психологическое развитие, образование, обучение                      2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам</p>

6.	Тактическая подготовка	<p><b><u>Теоретические сведения:</u></b>  1. Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения  Оценка уровня подготовки противника.  Распределение сил в выполнении упражнения.</p> <p><b><u>Практический материал:</u></b>  2. Формирование команды, определение задач, очередности выступления</p> <p><b><u>Форма контроля:</u></b>  Наблюдение, показ.</p>
7.	Хореограф. подготовка	<p><b><u>Теоретические сведения:</u></b>  1. Изучение основ хореографии.</p> <p><b><u>Практический материал:</u></b>  2. Изучение позиции в хореографии.  3. Разучивание простейших хореографических комбинаций движений.</p> <p><b><u>Форма контроля:</u></b>  Наблюдение, показ.</p>
8.	Зачёт по показателям подготовки	<p><b><u>Теоретические сведения:</u></b>  1. Знание названия элементарных гимнастических элементов.</p> <p><b><u>Практический материал:</u></b>  2. Выполнение учебно-квалификационных нормативов гимнастике</p> <p><b><u>Форма контроля:</u></b>  Наблюдение, показ.</p>
9.	Итоговое занятие	<p><b><u>Теоретические сведения:</u></b>  2. 1. Знание учебно-квалификационных нормативов гимнастике</p> <p><b><u>Практический материал:</u></b>  2. Выполнение учебно-квалификационных нормативов художественной гимнастике</p> <p><b><u>Форма контроля:</u></b>  Наблюдение, показ.</p>

### Содержание индивидуального учебного плана группы 3-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Содержание
1.	Вводное занятие	<p>Цель и задачи занятий в объединении.  Беседа о задачах, стоящих перед учащимися на предстоящий год.  Выяснение анкетных данных детей и их родителей.  Сверка анкетных данных учащихся 2-го года обучения.  Занесение этих сведений в журнал.  Инструктаж. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дждо. (См. Приложение № 1, № 2)</p>
2.	Общая физическая подготовка	<p><b><u>Теоретические сведения:</u></b>  1. Требования к подбору общеразвивающих упражнений</p>

		<p>для разминки в подготовительной части занятия по Художественной гимнастике.</p> <p><b><u>Практический материал:</u></b></p> <p>2. Общие развивающие упражнения:          Упражнения для ног.          Упражнения для рук и плечевого пояса.          Упражнения для туловища.          Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.          Упражнения для развития гибкости.</p> <p><b><u>Форма контроля:</u></b>          Наблюдение, показ.</p>
3.	Специальная физическая подготовка	<p><b><u>Теоретические сведения:</u></b></p> <p>1. Требования к подбору специальных упражнений в Художественной гимнастике. Требования к выполнению базовой и боевой техники Художественной гимнастике.</p> <p><b><u>Практический материал:</u></b></p> <p>2. Подготовительные упражнения:          Для равновесий.          Для поворотов.          Упражнения с предметом(скакалка, мяч, обруч, булавы).          Дыхательные упражнения.</p> <p><b><u>Форма контроля:</u></b>          Наблюдение, показ</p>
4.	Техническая подготовка	<p><b><u>Теоретические сведения:</u></b></p> <p>1. Изучение названий технических действий их цели и применение.</p> <p><b><u>Практический материал:</u></b> (См. Приложение № 3)</p> <p>2. Броски предмета.          Разлтные формы координации с предметом.          Изучение формальных упражнений гибкости</p> <p><b><u>Форма контроля:</u></b>          Наблюдение, показ.</p>
5.	Психолог. подготовка	<p><b><u>Теоретические сведения:</u></b></p> <p>3. Психологическое развитие, образование, обучение          4. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам</p>
6.	Тактическая подготовка	<p><b><u>Теоретические сведения:</u></b></p> <p>1. Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения          Оценка уровня подготовки противника.          Распределение сил в выполнении упражнения.</p> <p><b><u>Практический материал:</u></b></p> <p>2. Формирование команды, определение задач, очередности выступления</p> <p><b><u>Форма контроля:</u></b>          Наблюдение, показ.</p>

7.	Хореограф. подготовка	<p><b><u>Теоретические сведения:</u></b> 1. Изучение основ хореографии.</p> <p><b><u>Практический материал:</u></b> 2.Изучение позиции в хореографии. 3.Разучивание простейших хореографических комбинаций движений.</p> <p><b><u>Форма контроля:</u></b> Наблюдение, показ.</p>
8.	Зачёт по показателям подготовки	<p><b><u>Теоретические сведения:</u></b> 1. Знание названия элементарных гимнастических элементов.</p> <p><b><u>Практический материал:</u></b> 2.Выполнение учебно-квалификационных нормативов гимнастике</p> <p><b><u>Форма контроля:</u></b> Наблюдение, показ.</p>
9.	Итоговое занятие	<p><b><u>Теоретические сведения:</u></b> 3. 1. Знание учебно-квалификационных нормативов гимнастике</p> <p><b><u>Практический материал:</u></b> 2.Выполнение учебно-квалификационных нормативов художественной гимнастике</p> <p><b><u>Форма контроля:</u></b> Наблюдение, показ.</p>

#### **1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»**

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся. Критериями оценки достижений ребенка является сдача контрольно-переводных нормативов. Оценка качества и уровня тренировочных занятий секции является сдача нормативов по ОФП и достижения в школьных соревнованиях. Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике. Программой предусмотрено проведение первичного мониторинга, промежуточной и итоговой аттестации в форме открытых, зачетных занятий. Перевод на следующий год обучения осуществляется после итоговой аттестации. На зачетном уроке проверяется усвоение обучающимися соответствующей программы обучения.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях. Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить ученик.

При оценке технической подготовки ученика наряду с количественными показателями учитывается и степень владения техникой.

Степень овладения техникой определяется следующими характеристиками:

- стабильностью технических действий в стандартных условиях;
- устойчивостью результата в меняющихся условиях;
- сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке;
- «автоматизм» выполнения движения.

Комплекс контрольных нормативов для каждого года обучения, определяется содержанием технической подготовки. При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных семинарах и официальных спортивных мероприятиях. Участие в аттестациях и спортивных мероприятиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности учеников.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого месяца проводятся зачетные занятия.

Основное требование при сдаче зачёта – правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование по программе квалификационных нормативов, оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений. Требования к базовой технике указаны ниже в «Минимальных квалификационных требованиях».

### **Планируемые результаты 1-го года обучения**

#### **Личностные результаты:**

Умеют:

- самодисциплина;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- понимать и уважать общечеловеческие ценности и мнения других людей;
- договариваться при работе в парах, в группе.

#### **Метапредметные результаты:**

Умеют:

- слушать педагога;
- понимать цель деятельности на тренировках;
- отличать верно, выполненное задание от неверного;
- оценивать качество тренировочного процесса.

#### **Предметные результаты:**

Знают:

- историю художественной гимнастике;
- технику безопасности, и правила поведения;
- терминологию художественной гимнастике;
- основные элементы гимнастики;
- предметы с которыми работают гимнастки на площадке;
- основные броски;
- основы тактики;
- основы хореографии;

Умеют:

- основные дыхательные упражнения;
- упражнения общефизической подготовки в требуемом объеме;
- выполнять квалификационные нормативы
- выполнять бросковую работу предмета, необходимом для выполнения упражнений и комбинаций в гимнастике

## Планируемые результаты 2-го года обучения

### Личностные результаты:

Умеют:

- поддерживать дисциплину, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- понимать и уважать общечеловеческие ценности и мнения других людей;
- соблюдать нормы нравственности и морали;
- объективно оценивать результаты собственного труда;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

### Метапредметные результаты:

Умеют:

- слушать учителя;
- понимать цель деятельности на тренировках;
- отличать верно, выполненное задание от неверного;
- оценивать качество тренировочного процесса.
- воспринимать и запоминать полученную информацию;
- выстраивать самостоятельные тренировки.

### Предметные результаты:

Знают:

- историю художественной гимнастики;
- технику безопасности, и правила поведения
- терминологию художественной гимнастики;
- основные элементы гимнастики;
- предметы с которыми работают гимнастки на площадке;
- основные броски;
- основы тактики;
- основы хореографии;

Умеют:

- основные дыхательные упражнения;
- упражнения общефизической подготовки в требуемом объеме;
- выполнять квалификационные нормативы
- выполнять бросковую работу предмета, необходимом для выполнения упражнений и комбинаций в гимнастике



## Планируемые результаты 3-го года обучения

### Личностные результаты:

Умеют:

- поддерживать дисциплину, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- понимать и уважать общечеловеческие ценности и мнения других людей;
- соблюдать нормы нравственности и морали;
- объективно оценивать результаты собственного труда;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

### Метапредметные результаты:

Умеют:

- слушать учителя;
- понимать цель деятельности на тренировках;
- отличать верно, выполненное задание от неверного;
- оценивать качество тренировочного процесса.
- воспринимать и запоминать полученную информацию;
- выстраивать самостоятельные тренировки.

### Предметные результаты:

Знают:

- историю художественной гимнастике;
- технику безопасности, и правила поведения
- терминологию художественной гимнастике;
- основные элементы гимнастики;
- предметы, с которыми работают гимнастки на площадке;
- основные броски;
- основы тактики;
- основы хореографии;

Умеют:

- основные дыхательные упражнения;
- упражнения общефизической подготовки в требуемом объеме;
- выполнять квалификационные нормативы
- выполнять бросковую работу предмета, необходимом для выполнения упражнений и комбинаций в гимнастике

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график - это составная часть дополнительной общеразвивающей программы, «Художественной гимнастике» составляется ежегодно на основе рабочего индивидуального учебного плана группы для каждой учебной группы и определяет даты начала и окончания учебных периодов или этапов, наименование тем занятий с указанием количества времени и календарных сроков проведения каждого занятия.

Календарный учебный график включён в состав рабочей дополнительной общеразвивающей программы «Художественной гимнастике» на очередной учебный год, оформляется приложением к рабочей дополнительной общеразвивающей программе и представлен в приложении 8 и составляется ежегодно для каждой учебной группы».

#### **Общие данные о календарном учебном году**

Начало учебного года	06 сентября текущего года
Окончание учебного года	31 мая текущего учебного года
Организационный период	с 01 по 05 сентября текущего года
Количество учебных недель	36 недель

\* Работа в каникулы осуществляется в рабочем порядке, возможны изменения в связи с эпидемиологической ситуацией в городе

### **2.2 Условия реализации дополнительной общеразвивающей «Художественная гимнастика»**

#### **Обеспечение учебным помещением**

Для реализации данной дополнительной общеразвивающей программы используется спортивный зал МОУ СОШ № 218, находящийся по адресу ул. Красный проспект, 320/1. Общая площадь зала составляет около 187м<sup>2</sup>. Зал соответствует всем техническим и гигиеническим требованиям для проведения занятий с детьми.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Реализацию дополнительной общеразвивающей программы осуществляет педагог дополнительного образования первой квалификационной категории Талтыгиной Яны Александровны. Образование высшее, окончил в 2011 году Московский педагогический государственный университет, а так же на базе НИПКИПРО прошла профессиональную переподготовку по программе Физическая культура.

#### **Информационные условия**

Интернет-ресурсы - - <https://www.symbols.ru/>

#### **Программно-методическое обеспечение программы:**

- разработана и реализуется дополнительной общеразвивающей программа «Художественной гимнастике» для детей младшего школьного возраста;
- разрабатываются и используются методические разработки по блокам программы;
- разрабатываются и анализируются диагностические материалы.

### **Организационно-педагогическое обеспечение программы:**

- педагог дополнительного образования обеспечен оптимальной педагогической нагрузкой;
- деятельность педагога курирует методист, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса;
- повышается профессиональный уровень внутри Дома творчества (на методических «средниках») и на различных семинарах и спортивных сборах.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Для более успешной реализации дополнительной общеразвивающей программы «Художественной гимнастике» на занятиях используются различные средства и снаряжение. Информация об имеющемся оборудовании представлена в таблице.

Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Ковровое покрытие (2 дорожки 4x13 )	штук	2
Булава гимнастическая	штук (пар)	10
Мяч для художественной гимнастики	штук	10
Обруч гимнастический	штук	18
Скакалка гимнастическая	штук	18
Мат гимнастический	штук	10
Насос универсальный	штук	1
Магнитофон	штук	1
Пылесос бытовой	штук	1
Станок хореографический	комплект	1
Скамейка гимнастическая	штук	4
Рулетка 20 м металлическая	штук	1

Финансовое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Художественной гимнастике» осуществляется за счет средств, выделяемых родителями на приобретение необходимого оборудования и снаряжения.

Режим занятий по программе «Художественной гимнастике» соответствует СанПиН 2.4.4.1251-03.

Таким образом, условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Художественной гимнастике» в достаточной степени соответствуют поставленным цели и задачам, способствуют их решению, обеспечивают качество учебно-развивающей деятельности учащихся.

## **2.3 Методические материалы**

### **Принципы, положенные в основу учебно-воспитательного процесса**

Учебно-тренировочный процесс в объединении проводится с учётом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- систематичности и последовательности;
- повторности и непрерывности.

При пассивном отношении к занятиям эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Реализация принципа сознательности и активности предполагает выполнение педагогом-тренером следующих требований. Педагог должен содействовать:

- формированию у учащихся осмысленного отношения и интереса к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;

- формированию устойчивой потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- выработке привычки к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;
- воспитанию самостоятельности, инициативности.

**Принцип наглядности** заключается в необходимости обеспечения надлежащих зрительных, двигательных и других представлений занимающегося об изучаемом движении или действии.

Демонстрировать элемент необходимо именно так, как они выглядят в упражнении. Каждое действие показывают сначала слитно, потом расчленяют на элементы, при этом разъясняя значение каждого из них для качественного целостного выполнения. Для этой цели также используются такие формы наглядного обучения, как просмотр видеозаписей семинаров, школ, выступления лучших спортсменов, посещение соревнований с участием мастеров высокого класса. Просмотр красивых выступлений известных спортсменов стимулирует и вызывает у учащихся интерес, желание выполнять действия так, как это делают мастера высокого класса.

**Принцип доступности** учебного материала предусматривает преодоление посильных трудностей. Всякий учебный материал усваивается хорошо, если он доступен для учащихся. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряжённых тренировок - и к функциональным отрицательным сдвигам. Только преодоление посильных трудностей, чередование лёгких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

Вся система подготовки учащихся строится на **систематичности и последовательности** овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств. Только регулярные занятия дают эффект при обучении. Процесс обучения – это движение от простого к сложному: от изучения стойки и передвижения в ней до изучения элементов базовой техники с последующим усложнением ее элементов.

Спортивные занятия предусматривают постоянное повторение упражнений и действий, способствующих совершенствованию деятельности органов и систем организма, технико-тактических действий, координации всех компонентов тренировочных занятий. Только при соблюдении этого принципа учащиеся приобретают хорошую спортивную форму.

**Методы обучения, применяемые при реализации программы «Художественной гимнастике»**

В работе с учащимися используются:

- словесные методы:
  - рассказ – применяется для изучения теории;
  - беседа – используется при разборе соревнований, составлении индивидуальных планов тренировок и пр.;
- методы наглядного восприятия:
  - демонстрация упражнений, действий;
  - изучение и анализ содержания плакатов, пособий;
- практические методы:
  - упражнение;
  - соревнование.

Основная форма организации и проведения занятий — систематические учебно-тренировочные занятия и соревнования. Также регулярно проводятся:

- зачёты с последующим объявлением результатов и их анализом;
- показательные выступления;
- досуговые мероприятия.

На занятиях художественной гимнастикой для подготовки учащихся применяются следующие специфические для физкультурно-спортивной деятельности методы:

**Метод равномерной нагрузки.** Упражнения выполняются с постоянной (как правило, средней) интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени.

**Метод переменной нагрузки.** Один из основных методов обучения упражнениям в динамике. По существу, большинство специальных упражнений выполняется в переменном темпе.

**Метод интервальной нагрузки.** Сущность этого метода заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Применяется при совершенствовании специально-скоростной выносливости. Задания выполняются в парах или на снарядах.

**Соревновательный метод.** Основан на непосредственном соперничестве учащихся в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий в виде соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость - особенно там, где существует количественная оценка результата.

**Приемы и методы организации и осуществления учебно-воспитательного процесса.** Соотношение объемов теоретического и практического материала в течение всего периода обучения складывается 50-50%, при этом теоретические сведения в области психологии, педагогики, анатомии, физиологии, врачебного контроля, гигиены и других знаний, связанных со спецификой каратэ, подаются равномерно с практическим материалом. Теоретический материал в тесной связи с практикой предусматривает обучение учащихся творческому применению теории в практической деятельности. Овладение техническими приемами с учётом их тактического действия, самостоятельный разбор различных вариантов применения технических и тактических действий, анализ поведения и настроения - как своего, так и противника, критический анализ проведённых боёв – именно этому посвящены практические занятия.

Реализация дополнительной образовательной программы происходит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, показательных выступлений.

В работе объединения предусмотрен также ряд внеурочных мероприятий, таких, как показательные выступления, акции по пропаганде здорового образа жизни, участие в соревнованиях городского и областного уровня.

Приоритет в работе педагога отдается решению воспитательных задач. Только через воспитание можно добиться выработки таких качеств как сила воли, твёрдость характера, целеустремлённость, ответственность, дисциплинированность, которые в будущем помогут воспитаннику преодолевать физические и психологические нагрузки, а также приобретать и развивать другие качества и способности, необходимые для гармоничного развития личности.

На занятиях обычно применяют следующие способы отработки базовых движений и приемов:

- 1) **групповое освоение приёма под общую команду тренера, в строю из двух и более шеренг.** В этом приёме создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения;
- 2) **групповое освоение приёма с партнёром под общую команду тренера в строю из двух шеренг.** Этот приём используется, когда необходимо ознакомить занимающихся с новыми элементами и научить их сохранять дистанцию в условиях передвижения. Выполнение заданий под общую команду тренера исключает элемент внезапности и позволяет своевременно и правильно выполнить элемент (поворот, равновесие, прыжок), сохраняя форму движения и оптимальное расстояние друг от друга
- 3) **самостоятельное освоение упражнений по заданию тренера, свободно передвигающихся по залу.** Применяется для отработки технических приёмов для более подготовленных учащихся;
- 4) **индивидуальное освоение приёма в работе с тренером и с инвентарем.** Этот приём применяется как для новичков, так и для хорошо подготовленных учащихся в тех случаях, когда необходима индивидуальная корректировка действий.

Соблюдение строжайшей дисциплины обязательно во время выполнения заданий, внимательность учащихся имеет большое значение при объяснении и показе.

Интерес к занятиям педагог должен поддерживать подробным объяснением, чётким показом, своевременным исправлением ошибок, убеждением, требовательностью, вниманием к каждому занимающемуся, дополнением материалов интересными примерами из практической деятельности, точным выполнением плана, анализом результатов обучения.

**Важнейшими требованиями к занятию являются следующие:**

- обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;
- достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

- формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Учебно-тренировочное занятие по художественной гимнастике может включать в себя материал из следующих разделов: теоретическую, физическую (ОФП и СФП), технико-тактическую и психологическую подготовку.

**Теоретическая подготовка.** На учебном занятии рассматриваются вопросы, связанные с основами физической культуры, основами гигиены, режима дня и трудовой деятельности.

**Физическая подготовка.** *Общая физическая подготовка* направлена на всестороннее развитие учащегося, на повышение физических и двигательных возможностей организма, улучшение сердечно – сосудистой и дыхательной систем, увеличение основных мышечных групп. *Специальная физическая подготовка* направлена на развитие специфических двигательных способностей, необходимых в художественной гимнастике. Это упражнения в координации движений при передвижении с ударами и блоками.

**Технико-тактическая подготовка.** Направлена на освоение основ техники и тактики художественной гимнастике.

**Психологическая подготовка.** Целенаправленное воздействие на личность учащегося для воспитания в нём уверенности, умения преодолевать трудности.

После прохождения каждого из разделов учебно-тренировочного занятия проходит проверка полученных знаний и умений в форме тестирования, которые отображены в учебно-квалификационных нормативах.

#### Нормативы физической подготовленности учащихся

		Возраст	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
Силовые	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	7-10	3	6-8	10
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	7	0-2	6-9	12,5
		8	0-2	5-8	11,5
		9	0-2	6-9	13
		10	0-2	7-10	14
Сила	Поднимание туловища (кол-во раз)	7-10	12	13	14
Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	7	11,7	11,3-10,6	10,2
		8	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	10,4	10,4-9,5	9,1

#### Структура наиболее типичного занятия

1. Вводная часть: построение, проверка состава группы, приветствие.
2. Подготовительная часть:
  - физиологическая разминка;
  - подготовка сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной системы к предстоящим нагрузкам.

В этой части особое внимание уделяется растяжке мышц ног и спины, так как от того, насколько она будет соответствовать требованиям, будет зависеть качество освоения техники гимнастических элементов.

3. Основная часть направлена на реализацию цели и задач занятия. Так как в этой части решаются главные задачи в овладении техническими и тактическими навыками и совершенствование их, то нагрузка нарастает по объёму и, особенно, по интенсивности.

4. Заключительная часть:
  - построение;
  - разбор ошибок, совершённых учащимися во время занятия;
  - подведение итогов занятия;
  - объявления.

В этой части занятия необходимо привести организм в относительно спокойное

состояние. В начале заключительной части можно использовать упражнения для развития гибкости, координации. Затем успокаивающие упражнения, лёгкий бег, ходьба, отвлекающие подвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц конечностей.

## **2.4 Формы проведения итогов реализации (формы аттестации) программы «Художественная гимнастика»**

Контроль степени результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы может проводиться в различных формах:

- выступление на соревнованиях и показательных выступлениях;
- открытое занятие;
- осуществление диагностических процедур (зачет, сдача квалификационных нормативов).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, где определяются качественные критерии и обсуждаются с учащимися и их родителями

Основные методы диагностики – включённое педагогическое наблюдение и тестирование. Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития учащихся, увидеть слабые места программы и помочь педагогу скорректировать работу.

На основании анализа итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы объединения вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса. При сравнении результатов за несколько лет разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Сдача нормативов позволяет выявить и проследить динамику физического развития учащихся в течение всего периода обучения.

## **2.5. Оценочные материалы**

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

При определении ожидаемых результатов и способов их проверки при реализации обучающих задач автором был разработан перечень основных знаний умений и навыков учащихся, формируемых при изучении программы на каждом уровне обучения.

### **Виды аттестации учащихся**

Программой предусмотрена аттестация (начальная, промежуточная, итоговая), результаты которой записываются в учебный журнал:

1 этап конец сентября

- в форме тестирования по ОФП;

2 этап – промежуточный в декабре

- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов;

3 этап – итоговый в конце года, апрель-май.

- в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия (сдача контрольных нормативов)

Формы подведения итогов реализации программы

- тестирование;
- контрольное занятия;
- учебные соревнования;

Формы подведения итогов.

Программой предусмотрена аттестация (начальная, промежуточная, итоговая), результаты которой записываются в учебный журнал:

1 год обучения:

- в форме тестирования по ОФП.
- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов.
- в форме открытого занятия.

2 год обучения:

- в форме тестирования по ОФП.
- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов.
- в форме открытого занятия.

3 год обучения:

- в форме тестирования по ОФП.
- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов.
- в форме открытого занятия.

## 2.6. Рабочая дополнительная общеразвивающая программа

Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19)» устанавливают требования к работе в особом режиме, а именно:

1. Проветривание рекреаций и коридоров помещений будет проводиться во время занятий, а учебных кабинетов - во время перемен.

2. Перед началом занятий, будут проводиться обязательная термометрия с целью выявления и недопущения на занятия обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей), сотрудников с признаками респираторных заболеваний при входе в здание.

3. Обязательное ношение средств индивидуальной защиты (маски) сотрудниками, работниками и посетителями (в том числе и родителями);

4. Использовать медицинские маски детям не обязательно при условии обеспечения социальной дистанции педагога от обучающихся.

Календарные учебные графики на текущий учебный год представлены в приложении 8.

### Индивидуальный учебный план группы № 1

№ п/п	Название темы занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2.	Общая физическая подготовка	58	2	56	Наблюдение
3.	Спец.физическая подготовка	32	2	30	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	28	-	28	Наблюдение
5.	Психолог. подготовка	9	-	9	Наблюдение
6.	Тактическая подготовка	9	2	7	Наблюдение
7.	Хореограф. подготовка	14	-	14	Наблюдение
8.	Зачёт по показателям подготовки	9	-	9	Сдача нормативов
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
	Всего:	162	8	148	

## 2.7. Рабочая программа воспитания дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»

**Цель программы:** личностное саморазвитие учащихся через моделирование культурно-образовательного пространства на занятиях художественной гимнастикой.



## **Особенности организуемого воспитательного процесса в детском объединении «Художественная гимнастика»**

Художественная гимнастика – одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по художественной гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по художественной гимнастике формирует, также, общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные. В процессе занятий по художественной гимнастике изучаются базовые элементы художественной гимнастики, отдельные танцевальные движения, а также комбинации упражнений без предмета и со скакалкой. Выполняя упражнения под музыку, учащиеся развивают слух и чувство ритма, совершенствуя себя в физическом и эстетическом отношении. Младший школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и развитием детского организма, а также незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды. Дошкольная жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но и психологического и физического развития. При слабости корковых процессов у детей преобладают подкорковые процессы возбуждения, поэтому дети в этом возрасте легко отвлекаются при любых внешних раздражениях. Яркий эмоциональный окрас движений художественной гимнастики в сочетании с музыкальным сопровождением благотворно влияет на психическое состояние занимающихся. Различные ассоциативные представления, лежащие в основе большинства гимнастических движений, позволяют развивать творческое мышление. Программа данного курса создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

Все эти методики воспитания человека как личности испытаны и проверены временем. Миллионы людей стали лучше благодаря гимнастике. Именно поэтому художественная гимнастика так популярно во всём мире. Благодаря тому, что воспитывает личность. Воспитательный процесс является одним из основных компонентов целостного педагогического процесса наряду с учебным процессом. Это процесс взаимодействия педагога и воспитанника, направленный на духовно-нравственное становление личности, ее ценностное самоопределение, стимулирование самовоспитания, управление сознанием, чувствами и поведением учащихся.

### • **Цель воспитательной работы:**

развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

### • **Особенности организуемого воспитательного процесса.**

Особенности воспитания в объединении. Традиции, коммуникативные и социальные достижения (не нужно перечислять награды, имеются в виду достижения следующие: совместные выходы на субботник, музеи, спортивные соревнования и пр. Являетесь волонтерами, раз в месяц собираетесь и идете помогать пожилым и пр. подобное).

### Виды, формы и содержание деятельности

Специфика воспитательной работы в художественной гимнастике состоит в том, что воспитание может проходить не только во время учебно-тренировочных занятий, но и в процессе участия в различных мероприятиях, тренировочных сборах, показательных выступлениях, соревнованиях. Значительное место в воспитательной работе отводится именно соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества учеников.

На соревнованиях и сборах отмечаются не только спортивные результаты учеников, но и их поведение во время соревнований, отмечаются и выявляются недостатки в морально-психологической подготовленности, что даёт предпосылки для улучшения средств и методов в воспитании учеников.

### Планируемые результаты и формы их проявления

Укрепление психофизического здоровья воспитанников.

Передача и усвоение учениками положительного социального опыта через совместную деятельность.

Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Сформировать культуру поведения в жизни, общении.

Активизация личностно-поведенческого отношения учеников к результатам учебно-тренировочного процесса через повышение развития духовно- нравственных и физических качеств.

## 2.8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	физкультурно-оздоровительное	Осенний турнир. Соревнование	Популяризация футбола. Выявление юных талантов.	Турнир	сентябрь-октябрь	Талтыгина Я.А.
2	Патриотическое	«Роль личности в истории».	Популяризация спорта и патриотических чувств на примере подвигов спортсменов-героев во время мирной жизни и в годы войн.	Беседа	декабрь	Талтыгина Я.А.
3	физкультурно-	Лично-	Воспитание	Соревнование	21.02.23	Организатор

	спортивная	командное первенство по ОФП	волевых качеств			
4	Патриотическое	«Мы наследники великих исторических побед»,	Популяризация спорта и патриотических чувств на примере подвигов спортсменов-героев во время мирной жизни и в годы войн.	Беседа		Талтыгина Я.А.
5	физкультурно-спортивная	Учебно-квалификационный сдача нормативов	Сдача нормативов	Учебно-квалификационный	16.05.23	Организатор
6	физкультурно-спортивная	Открытый урок Папа мама я-спортивная семья	Воспитание волевых качеств	Соревнование	25.05.23	Организатор

### Список литературы, использованной при разработке дополнительной общеразвивающей программы

#### Нормативные документы и материалы, используемые при разработке программы

При разработке дополнительной общеразвивающей программы (программ) для педагогических работников МАОУ СОШ №218» основными нормативными документами являются следующие:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации».
6. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014г. № 317 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие культуры».
8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная

- постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
9. Стратегия государственной культурной политики на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 февраля 2016г. № 326-р.
  10. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2019г. № 2129-р.
  11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020г. № 3081-р
  12. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021г. № 3894-р
  13. Паспорт национального проекта «Образование».
  14. Паспорт национального проекта «Культура».
  15. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
  16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
  17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
  18. Письмо директора Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
  19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
  20. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
  21. Методические рекомендации об организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные Минобрнауки России письмом от 28 апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций»;
  22. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 24 декабря 2019г. № 3260 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы).
  23. Устав МАОУ СОШ №218»
  24. Правила внутреннего трудового распорядка в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Новосибирска № 218
  25. Должностная инструкция педагога дополнительного образования МАОУ СОШ №218»

## Список литературы

1. Журавина М.Л., Н.К. Меньшикова - Гимнастика: учебник для вузов /под ред. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
3. 6. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
4. 7. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
5. 8. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
6. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. – М.: Просвещение, 2012. – 24 с.
7. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
8. 16. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2008г, Москва, ФиС., 312с.
9. 17. Никитушкин В.Т., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационнометодические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2009. - 232 с.
10. 18. Никитушкин В.Т. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
11. 19. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
12. 20. Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: С : Астрель , 2008. - 863 с.
13. **Интернет ресурсы:**
14. 1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
15. 2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
16. 3. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
17. 4. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
18. 5. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - [www.vfgr.ru/](http://www.vfgr.ru/)
19. 6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
20. 7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)

## Приложения

### Приложение 1

#### Инструкция по технике безопасности

К занятиям допускаются Спортсмены, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила посещения и расписание тренировок.

Во время проведения тренировок возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправном ковровом покрытии, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений не входящих в программу обучения и не соответствующих спортивно физической подготовке;
- травмы при выполнении упражнений с гимнастическими предметами, а также травмы полученные при не исправности гимнастических предметов.
- травмы при выполнении поддержек (в балансовых пирамидах)
- травмы при несоблюдении техники безопасности на тренировки
- травмы при несоответствующем поведении на тренировки
- нарушение методики и режима тренировки
- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий

При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации компании и учреждения где проходят тренировки. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе занятий Спортсмены должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми Спортсменами и их Родителями проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### Требования безопасности перед началом занятий

Надеть рекомендованную спортивную форму и полутапочки с нескользкой кожаной подошвой для гимнасток и носки с чешками для акробатов.

Передвигаться за пределами спортивного зала в сменной обуви с не скользкой подошвой.

Не бегать и не баловаться в помещениях, отведенных для ожидания времени начала тренировки.

Не залазить на подоконники, перила, перекладины.

## **Требования безопасности во время занятий**

Не выполнять упражнения без тренера, а также без страховки и разминки.

При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка, самостраховка и помощь.

При изучении элементов и комбинаций спортсмен должен слушать указания тренера и выполнять их.

При выполнении упражнений необходимо находиться на ковровом покрытии для гимнасток и на покрытии из матов для акробатов (при отработке элементов), при необходимости, на ковровом покрытии.

Не стоять близко при выполнении упражнений другим Спортсменам.

При выполнении прыжков и акробатических элементов приземляться мягко на носки ступней.

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

Не останавливаться во время пробежки (разминки) в потоке, в избежание столкновений с другими спортсменами.

Не отвлекаться и не разговаривать во время выполнения заданий.

Не висеть на перекладинах и хореографическом станке.

Не спускаться в зал спрыгивая с трибун (в случае их наличия). Спускаться только по отведенным лестницам.

Не бегать по возвышениям и трибунам.

Не взбираться на шведскую стенку.

Не подходить к музыкальной и электрической аппаратуре и кабелю.

Не висеть на футбольных воротах (в случае их наличия).

Не тянуть волейбольную сетку (в случае их наличия).

Не приносить колющие и режущие предметы на тренировку.

Не одевать металлических и пластиковых массивных заколок на голову.

Не баловаться в зале проведения тренировок

Не находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера.

Не возвращаться в зону разбега по дорожке, при занятиях на акробатической дорожке.

Не находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение

Не бегать по ковру во время занятий.

Не перебегать от одного места занятий к другому.

Не выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

Не пользоваться телефоном во время тренировок.

Запрещено ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

При выполнении упражнений акробатических, имеющих прямое приземление на коленные и локтевые суставы надевать наколенники и налокотники.

Не оставлять гимнастические предметы в раздевалке – выносить их с собой сразу до начала тренировки.

Не использовать сломанные гимнастические предметы и другой инвентарь.

Не надевать крупных украшений цепей и бижутерии.

Не заниматься с распущенными волосами.

## **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать Спортсменов из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации помещения где проводятся тренировки, администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

## **Требования безопасности по окончании занятий**

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять рекомендованную спортивную форму и полутапочки (чешки), обуться в сменную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



## Распределение программного материала

## Приложение 2

<b>Основные средства</b>
<b>Базовая техническая подготовка</b>
Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки
Упражнения для правильной постановки ног и рук
Маховые упражнения
Круговые упражнения
Пружинящие упражнения
Упражнения в равновесии
Акробатические упражнения
<b>Специальная техническая</b>

<b>Виды шагов</b>
на полупальцах
мягкий
высокий
острый
пружинящий
двойной (приставной)
скрестный
скользящий
перекатный
широкий
галопа
польки
вальса
<b>Виды бега</b>
на полупальцах
высокий
пружинящий
<b>Наклоны</b>
а) стоя:
вперед
в стороны (на двух ногах)
в стороны (на одной ноге)
назад (на двух ногах)
назад (на одной ноге)
б) на коленях:
<b>Подскоки и прыжки</b>
а) с двух ног с места:
выпрямившись
выпрямившись с поворотом от 45 до 360°
из приседа
разножка (продольная, поперечная)
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами
б) с двух ног после наскока:
прыжок со сменой ног в III позиции
в) в позе приседа
олень
кольцом
в) толчком одной с места:
прыжок махом (в сторону, назад)
г) толчком одной с ходу:
подбивной (в сторону, вперед)
закрытый и открытый
со сменой ног (впереди, сзади)
со сменой согнутых ног
махом в кольцо
широкий
широкий, сгибая и разгибая ногу

д) подбивной в кольцо
<b>Упражнения в равновесии</b>
стойка на носках
равновесие в полуприседе
равновесие в стойке на левой, на правой
равновесие в полуприседе на левой, на правой
переднее равновесие
заднее равновесие
боковое равновесие
<b>Волны</b>
волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и
боковая волна
боковой целостный взмах
<b>Вращения</b>
переступанием
скрестные
одноименные от 180 до 540 <sup>o</sup>
разноименные от 180 до 360 <sup>o</sup>
кувырок назад
кувырок боком
длинный кувырок
<b>Стойки</b>
на лопатках
на груди
махом на две и на одну руку
<b>Упражнения с мячом:</b>
а) махи (во всех направлениях)
круги (большие, средние)
б) передача:
около шеи и туловища
над головой и под ногами
в) отбивы:
- однократные, многократные
- со сменой ритма
- разными частями тела
г) броски и ловля:
низкие (до 1 м) двумя руками
средние (до 2 м) двумя и одной рукой
высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади
д) перекаты:
на полу
по телу
<b>Упражнения со скакалкой</b>
а) качание, махи:
двумя руками
одной рукой
б) круги скакалкой:
два конца скакалки в двух руках

скакалка сложена вдвое
один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой
в) вращение скакалки:
вперед и назад
скрестно вперед и назад
двойное вперед и назад
г) броски и ловля:
одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки
одной рукой прямую скакалку
двумя руками из основного хвата
обвивание и развивание вокруг тела
д) передача около отдельных частей тела
е) «мельницы»:
в лицевой плоскости
поперечная
горизонтальная
<b>Упражнения с обручем</b>
а) махи:
одной и двумя руками во всех направлениях
б) круги одной и двумя руками вверх и вниз
в) вращения одной рукой вокруг туловища (талии)
г) перекаты по полу в различных направлениях:
д) броски и ловля:
одной рукой вверх после маха или круга
одной рукой вперед
е) вертушки однократные и многократные
с вращением
ж) пролезание в обруч:
обруч в руках
обруч катится
з) передача из одной руки в другую (в различных положениях)
<b>Специальные средства</b>
Музыкально-двигательное обучение:
воспроизведение характера музыки через движение
распознавание основных музыкально-двигательных средств
музыкальные игры
танцы музыкально-двигательные задания
классический экзерсис

## Классификация упражнений беспредметной подготовки

### Приложение 3

	посегментные	
	стекание	
<b>Волны</b>	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
<b>Взмахи</b>	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
<b>Наклоны</b>	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 на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
<b>Равновесия</b>	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (1350 и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900, 1350, 1800 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободно ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
<b>Повороты</b>	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)
	по продолжительности	900, 1800, 3600, 5400 и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
<b>Прыжки</b>	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	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 кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворота туловища ¼, ½, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной

<b>Акробатические элементы</b>		
<b>а) статические положения:</b>		
мосты	на двух и одной ногах, руках	

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	

шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
<b>б) динамические движения</b>		
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
перевороты (медленные темповые)	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
	по направлению	вперед, назад, в сторону
сальто	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой и предплечьях
	по направлению	вперед, назад, в сторону
Партерные элементы	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
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	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьтавной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

## Классификация упражнений с предметами

### Приложение 4

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
<b>Броски и переброски</b>	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
<b>Отбивы</b>	об пол	вперед, назад в сторону

	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
<b>Ловли</b>	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
<b>Передачи</b>	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
<b>Перекаты</b>	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
<b>Вращения</b>	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
<b>Вертушки</b>	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
<b>Обкрутки</b>	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
<b>Фигурные движения</b>	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змеи, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые в разных плоскостях
<b>Прыжки черз предмет</b>	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела

	хватом	
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
<b>Элементы входом в предмет</b>	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
<b>Складывание предметов</b>	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища



## Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

### Приложение 5

Компоненты оценки	Требования (в скобках -юн.)	Сбавка, баллы
Длина тела	6-8 лет: 118-130см. 9-10 лет: 128-140см. 11-12 лет: 135-155см. 13-14 лет: 150-160см. 15-16 лет: 156-166см. 17-18 лет: 158-168см.	За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балла за 0,5см - 0,5 балла
Индекс Брока (вес = рост-100)	120-125см - 2-5 126-130см - 6-9 131-135см - 9-10 136-140см - 11-12 141-145см - 13-14 146-150см - 15-16 151-155см - 17-19 156-160см - 20-16 161-165см - 21-15 166-170см - 22-14	За каждый лишний кг весасбавка 1,0 балл, за каждые 100г - 0, 5 балла
Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0балл
Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения -0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения -0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл

### Школа здоровья

Укрепление здоровья – одно из приоритетных направлений в художественной гимнастике. Поддерживать себя на должном уровне необходимо ежедневно, а не от случая к случаю. Здоровый образ жизни – это ежедневный труд и усилия в преодолении своих слабостей, пороков и страхов на протяжении всей жизни.

Здоровый образ жизни очень важен для спортсмена, так как поддерживает хорошее состояние организма, умственные функции, веселое настроение.

Неправильный – не здоровый образ жизни - это бессонные ночи, постоянное сидение перед компьютером, сидячий образ жизни, плохое питание, плохое качество продуктов, перекусы в фастфуде, вредные привычки - курение, употребление алкоголя. Отсутствие связи с природой. Отсутствие полноценного отдыха и сна, не правильный распорядок дня, не правильный режим труда и отдыха ведут к значительному ухудшению состояния здоровья человека.

Хорошее здоровье и хорошее физическое состояние могут быть достигнуты только при условии соблюдения определенных условий:

- 1 рациональный режим дня и объем двигательной активности;
- 2 личная гигиена;
- 3 рациональное питание;
- 4 закаливание;
- 5 отказ от вредных привычек.

#### Рациональный режим дня и объем двигательной активности

При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов. Отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье.

Рациональный распорядок дня дает возможность лучше планировать свое время, приучает к сознательной дисциплине.

Лучшее время для физических занятий - с 10 до 13 ч и с 16 до 20 ч.

Большое значение имеют правильная организация учебных занятий, рациональное распределение труда и отдыха, объемы нагрузок в различных видах деятельности.

Недостаточная двигательная активность неблагоприятно влияет на многие функции организма, в частности на сердечно-сосудистую и нервную системы.

Оптимальная доза двигательной активности должна определяться как при плановых занятиях спортом, так и при самостоятельных занятиях. Гигиеническая норма двигательной активности учитывает прежде всего требования и закономерности укрепления здоровья и всестороннего гармонического развития всего организма. Для сохранения здоровья и достижения высокого уровня физического развития учащимся необходим довольно большой объем двигательной активности с энерготратами как минимум 2, 5 тыс. ккал/сут.

При рациональном режиме продолжительность ночного сна должна быть не менее 8,5 ч для подростков 15—16 лет и 8 ч для учащихся 17—18 лет. При различных нарушениях режима и переутомлении может наступить бессонница. Перед соревнованиями также нередко отмечается нарушение сна, связанное с излишним волнением перед стартом. От бессонницы поможет избавиться строгое соблюдение всех

гигиенических норм. Не рекомендуется пить на ночь крепкий чай, кофе, заниматься до позднего вечера напряженной умственной и физической работой. Перед сном нужно совершить небольшую прогулку, а затем принять теплый душ.

### **Личная гигиена**

Уход за телом начинается с утреннего туалета. Каждый учащийся должен ежедневно утром мыть с мылом лицо, руки и шею, не реже одного раза в неделю посещать баню, мыть руки с мылом после всякого соприкосновения с грязными предметами, посещения туалета и особенно перед едой во избежание желудочно-кишечных заболеваний (дизентерии, брюшного тифа и др.). Для рук нужно иметь отдельное полотенце. Ногти следует коротко стричь, а при мытье рук пользоваться специальной щеточкой.

Волосы необходимо своевременно и коротко подстригать, и мыть в мягкой теплой воде с моющими веществами не реже одного раза в неделю. Жирные или сухие волосы нуждаются в специальном уходе. Уход за полостью рта не только способствует сохранению целостности зубов, но и предупреждает многие заболевания, так как больные зубы являются очагом инфекции. Каждый учащийся должен твердо усвоить несложные правила ухода за полостью рта: иметь индивидуальную зубную щетку; ежедневно утром и вечером чистить зубы мягкой щеткой (лучше из натуральной щетины); полоскать рот теплой водой после каждого приема пищи; не удалять остатков пищи с помощью металлических предметов, пользоваться только специальными зубочистками; зубы чистить пастой с наружной и внутренней стороны в течение 1—2 мин только в вертикальном направлении. Начинают чистить зубы с коренных, постепенно перемещая щетку в сторону передних зубов.

Два раза в год обязательно следует проходить профилактические осмотры у зубного врача.

### **Рациональное питание**

Рациональное питание прежде всего подразумевает правильный режим питания. Время приема пищи должно быть строго определено и приходиться на одни и те же часы. Нерегулярный прием ее ухудшает условия пищеварения и способствует развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Нецелесообразно принимать пищу непосредственно перед занятиями физическими упражнениями. Это ведет к плохому ее перевариванию и усвоению, мешает тренировочному процессу, так как наблюдается уменьшение секреции желудочного сока и сока поджелудочной железы, что зависит не только от тормозящего влияния физической нагрузки на деятельность желез, но и от того, что при мышечной работе уменьшается кровоснабжение внутренних органов. Пища дольше остается в желудке, вызывая ощущение тяжести. Наполненный желудок поднимает диафрагму и тем самым затрудняет деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к которым при физических упражнениях предъявляются повышенные требования.

Не рекомендуется принимать пищу сразу же после занятий физическими упражнениями. В это время секреция пищеварительных соков будет еще угнетена, аппетит отсутствует. Если подождать 20—30 мин, то создадутся нормальные условия для секреции соков и пища будет легко усваиваться.

Завтрак должен быть за 1—1,5 ч до занятия физическими упражнениями и за 3 ч до соревнования; обед за 2—3 ч до занятия и за 3,5—4 ч до соревнования. Ужин за 1,5—2 ч до сна.

Учащемуся-спортсмену следует ежедневно взвешиваться, допустимы лишь небольшие отклонения от нормы (в пределах 200—300 г). Снижение массы тела указывает на перетренированность и приводит к потере работоспособности.

Питание должно быть полноценным, т. е. содержать необходимые питательные вещества и полностью покрывать расходы энергии, связанные с его учебной и спортивной деятельностью.

Важно, чтобы в рационе содержались полноценные в питательном отношении животные белки — не менее 60% всего белка пищи. Для этого в рацион надо включать мясо и мясные продукты, рыбу, а также молоко и молочные продукты. Количество молочных продуктов (сыр, творог), не считая молока, должно составлять не менее 120 г/сут. Помимо животных белков полезны полноценные белковые комбинации, такие, как гречневая каша с молоком, треска и творог, но интервал в приеме этих продуктов не должен превышать 5—6 ч, только тогда они усваиваются как полноценная белковая комбинация.

Учащимся-спортсменам надо повседневно включать в рацион животные и растительные жиры.

Большое значение в питании должно придаваться углеводам, которые нужны для нормального усвоения организмом жиров и для обеспечения организма энергией, необходимой для нормальной жизнедеятельности. Чем интенсивнее физическая нагрузка, тем больше объем мышечной работы, тем выше потребность в углеводах.

Суточная норма сахара в любом виде не более 200—300 г и 100 г одновременно, так как большее количество не успевает усвоиться организмом.

Важное значение в питании имеет также клетчатка, которая содержится в хлебе из муки грубого помола, овощах и улучшает деятельность кишечника.

В жизнедеятельности организма огромную роль играют витамины. В натуральных продуктах (овощи, фрукты) витамины содержатся в виде комплексов и хорошо усваиваются. В зимне-весенний период естественных витаминов недостаточно, поэтому следует принимать дополнительно поливитаминные препараты.

Важно своевременно выявлять первые признаки гиповитаминоза в напряженные периоды тренировки и учебных занятий: утомляемость к концу занятий, ухудшение сна, раздражительность, понижение интереса к учебе и спорту, нежелание работать. Чаше всего гиповитаминозы развиваются ранней весной.

Отметим значение витаминов при занятиях спортом.

Витамин С (аскорбиновая кислота) рекомендуется как при скоростных, так и при длительных нагрузках на выносливость по 150—200 мг за 30—40 мин до старта. Необходимо перед приемом витаминов проконсультироваться с врачом.

Кроме витаминов учащимся при занятиях спортом дополнительно требуются минеральные соли, особенно в условиях жаркого климата. Организму необходимы фосфор, кальций и магний, принимающие активное участие в химических процессах в организме. Пищевыми источниками этих солей являются сыры, творог, бобовые, мясные и рыбные продукты.

Для поддержания высокой спортивной работоспособности важно соблюдать питьевой режим. Суммарное количество воды в рационе учащегося-спортсмена (включая чай, кофе, жидкие блюда) должно составлять не более 2—2,5 л.

При чувстве жажды следует потреблять слегка подкисленную лимоном, клюквенным соком или аскорбиновой кислотой воду. Рекомендуется некоторое время задерживать воду во рту, пить не торопясь, небольшими глотками. Утолить жажду можно также фруктами, имеющими кисло-сладкий вкус (яблоки, апельсины, лимоны).

