

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
(ГБУ ДО ДЮСШ)

Принята

Педагогическим Советом  
Протокол № 1 от «05» 08 2019 г.



Директор ГБУ ДО ДЮСШ  
О. Паккина

Приказ № 104/п от 19 09 2019 г.

Дополнительная  
общеразвивающая программа  
по виду спорта  
«Художественная гимнастика»

Разработчик программы:  
Старший тренер-преподаватель  
Устищенко Анна Сергеевна

Байконур  
2019

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Актуальность программы*

Работа отделения «Художественная гимнастика» предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; знакомство с элементами художественной гимнастики; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Актуальность программы в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Занятия по художественной гимнастике развивают физические качества, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

### *Новизна программы*

Содержание программы на данной возрастной ступени ориентировано на психологические и физические новообразования развития ребенка и укрепление физического и психического здоровья. Реализация программы способствует созданию среды для направления избыточной энергии в безопасное русло. Учитывая, что дети в основном, любят демонстрировать свои способности, **педагогическая целесообразность** программы объясняется и развитием мотивационного фактора к систематическим занятиям физической культурой посредством выступлений на соревнованиях и различных мероприятиях.

### *Адресат программы*

Портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по программе «Художественная гимнастика»:

девочки, в возрасте от 5 до 10 лет

высокая степень сформированности интересов и мотивации к данному виду спорта;

наличие специальных способностей в данном виде спорта;

наличие определенной физической и практической подготовки;

физическое здоровье детей (наличие/отсутствие противопоказаний для данного вида спорта).

### ***Объем и срок реализации программы***

Группа	Количество рабочих недель	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный количественный состав	Максимальный объем тренировочной нагрузки
СОГ-1	36	15	20	4ч (3р в неделю)
СОГ-2	36	15	20	6ч.

## **2. ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

содействие гармоничному физическому развитию всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся;

привитие потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями;

подготовка и выполнение учебных нормативов по художественной гимнастике.

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

профессиональное самоопределение обучающихся;

личностное развитие обучающихся, формирование разносторонней личности обучающихся;

социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

формирование общей культуры обучающихся;

выявление и поддержку талантливых и одаренных детей;

популяризация и развитие художественной гимнастики.

## **3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **обучающие:**

обучение основным умениям и навыкам художественной гимнастики;

приобретение необходимых знаний в области художественной гимнастики, правил личной гигиены;

### **развивающие:**

содействие более эффективному физическому развитию;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

воспитательные:

укрепление здоровья;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься художественной гимнастикой;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности спортсменов.

### ***Условия реализации программы***

Для реализации данной программы производится набор детей 5-10 лет:

Этап предварительной подготовки

Возраст занимающихся 5-10 лет.

В группу предварительной подготовки могут быть зачислены дети, у которых нет противопоказаний для занятий гимнастикой, подтверждается это наличием справки от врача. По итогам года проводятся контрольно-переводные нормативы, по результатам которых ребенка могут зачислить в группы начальной подготовки.

Так же одним из возможных условий для реализации данной программы является материально-техническое обеспечение, которое включает:

Ковровое покрытие размером 12\*12м;

Гимнастическая стенка;

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### ***Личностные результаты***

знать правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;  
будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

узнают правила художественной гимнастики;

правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

знать правила проведения соревнований;

овладеют навыками самоконтроля, разовьют личностные качества спортсмена.

овладеют навыками общения в коллективе.

### ***Предметные результаты***

овладеют теоретическими знаниями и умениями правил проведения тренировок по художественной гимнастике;

овладеют специальными знаниями, навыками и умениями (освоят начальную школу художественной гимнастики, освоят элементы гибкости (шпагаты, «рыбка»), работа предметами (скакалка, обруч, мяч);

овладеют базовыми навыками акробатической подготовки (мост из положения лежа/стоя, кувырок вперед/назад, колесо); - овладевают начальными элементами участие в соревнованиях.

### ***Метапредметные результаты***

улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; - повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий;

улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам.

### ***После освоения программы обучающийся должен знать и уметь:***

Теория	Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Контрольные нормативы
<p>Технику безопасности на занятиях художественной гимнастикой;</p> <p>историю развития художественной гимнастики в России; - влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.</p> <p>гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.</p>	<p>Освоение комплексов физических упражнений; - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);</p> <p>укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию</p>	<p>Исполнять акробатические гимнастические упражнения с предметами и без предмета</p>	<p>Положительная динамика развития физических качеств</p>



## 5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	<b>СОГ-1</b>	<b>СОГ-2</b>
Общая физическая подготовка	60	90
Специальная физическая подготовка	36	58
Техническая подготовка	40	60
Контрольные нормативы	4	4
Теоретическая подготовка	4	4
<b>Общее количество часов</b>	<b>144</b>	<b>216</b>

### Примерный учебный план/график СОГ-1

Содержание занятий	09	10	11	12	01	02	03	04	05	<b>36 неделя</b>
Общая физическая подготовка	6	6	6	7	7	7	7	7	7	60
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Техническая подготовка (Развитие гибкости)	1	4	5	5	5	5	5	5	5	40
Контрольные нормативы	2								2	4
Теоретическая подготовка	1	1			1		1			4
<b>Общее количество часов</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>144</b>

### Примерный учебный план/график СОГ-2

Содержание занятий	09	10	11	12	01	02	03	04	05	<b>36 неделя</b>
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	7	58
Техническая подготовка (Развитие гибкости)	6	6	6	7	7	7	7	7	7	60
Контрольные нормативы	2								2	4
Теоретическая подготовка	1	1			1		1			4
<b>Общее количество часов</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>216</b>

## 6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

**6.1. Общая физическая подготовка** – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения: Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «закрывающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

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

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

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола.



Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

бег с ускорениями;

эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

**6.2. Специальная физическая подготовка** – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

упражнения включаются в каждый урок;

упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

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

**6.3. Техничко-тактическая подготовка** - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель тактико-технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства. В тактико-технической подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты**:

**1) Беспредметная подготовка (упражнения без предмета)** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

### *Классификация упражнений беспредметной подготовки*

<b>Структурные группы</b>	<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
<b>Пружинные движения</b>	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
<b>Расслабления</b>	простые	
	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
<b>Равновесия</b>	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колоне
<b>Повороты</b>	по способу исполнения	переступанием, скрещени- ем, смещением стопы, одно- именным вращением в сто- рону опорной ноги, разно- именным вращением в про- тивоположную сторону, вы- крутом от маховой ноги, се- рийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бо- кового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассив- но), кольцом (активно и пас- сивно)

<b>Прыжки</b>	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	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 в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , «бедуинский»
<b>Акробатические элементы</b>		
<b>а) статические положения:</b>		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
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
Колеса	по направлению	С разведение ног в шпагат
<b>Партерные элементы</b>		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
<b>Ходьба и бег</b> спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде 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, присъставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	

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

### *Классификация упражнений с предметами*

<b>Структурные группы</b>	<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
<b>Броски и переброски</b>	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
<b>Отбивы</b>	об пол	вперед, назад в сторону
<b>Ловли</b>	простые	вперед и над собой, сбоку
<b>Передачи</b>	простые	перед собой, над собой

<b>Перекаты</b>	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
<b>Вращения</b>	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
<b>Вертушки</b>	на полу	без и со смещением
<b>Прыжки через предмет</b>	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
<b>Элементы входом в предмет</b>	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

**6.4. Хореографическая подготовка** включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ. Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- выворотность;
- гибкость;
- координация;
- устойчивость;
- легкий высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классический;
- народно-характерный;
- историко-бытовой;
- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

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

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

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

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

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

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

## **6.6. Воспитательная работа**

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных

действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Основные воспитательные мероприятия: просмотр соревнований, открытые занятия.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

## **7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

***Форма обучения – очная.***

Основными формами *организации тренировочных занятий* являются: - групповые тренировочные занятия; - тестирование и контроль.

***Длительность этапов подготовки***

Срок обучения	Возраст обучающихся	Оптимальное кол-во обучающихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
1 год	5-10 лет	15	4	Положительная динамика в развитии физических качеств
2 год	5-10 лет	15	6	Положительная динамика в развитии физических качеств



### **Основными средствами обучения являются:**

1. Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, обручем, мячом.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, обручем и мячом, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке

### **Система оценки результатов освоения программы.**

Контрольные нормативы (см. приложение) принимаются в начале (сентябрь) и конце (май) учебного года. Норматив считается выполненным, если есть положительная динамика развития физических качеств. Нормативы носят контролирующий характер, позволяют определить качественный уровень программы и внести необходимые коррективы в неё.

## **8. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковровое покрытие в зал	штук	1
2.	Мяч для художественной гимнастики	штук	На каждого обучающегося
3.	Обруч гимнастический	штук	
4.	Скакалка гимнастическая	штук	
5.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Скамейка гимнастическая	штук	5
8.	Стенка гимнастическая	штук	18
9.	Магнитофон	штук	1

## 9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. О.М.Назарова. Москва 2015 г.
2. Пять стихий художественной гимнастики. Шиманская В. Москва, 2017
3. Хореография в гимнастике. Учебное пособие для студентов ВУЗОВ, 2009 г. «Олимпийская литература». Сосина В.Ю.
4. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов. спорт, 2014.-264 с.
5. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образовательной программы по направлению И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.-М. : Человек, 2018.-200 с.
6. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». И.А. Винер, Н.М.Горбулина, О.Д. Цыганкова. 2016 г.
7. Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер, Н.М.Горбулина, О.Д. Цыганкова 2016 г.
8. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: дис. канд. пед. наук/О. П. Власова. - Омск,2017.-161 с.
9. В.А. Иванов. Методическое пособие «Развитие физических качеств у детей дошкольного и младшего школьного возраста.-СПб ЛОИРО, 2014 г.
10. Гимнастика.Учебник. 2010 «Академия»,Журавин М.Л.,Загрядская О.В

### Интернет-ресурсы:

1. [www.vfrg.ru](http://www.vfrg.ru)
2. [www.hudgimnastika.ru](http://www.hudgimnastika.ru)
3. [www.rusgymnastics.ru](http://www.rusgymnastics.ru)
4. [figgimnastika.sitecity.ru](http://figgimnastika.sitecity.ru)

**Нормативы оценки морфологических данных гимнасток**

№	Компоненты оценки	Требования (в скобках -юн.)	Сбавка, баллы
1	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальны размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл
2	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
3	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
4	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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростносиловые качества	Прыжки на скакалке	5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола

		1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз
		2 - 7 1 - 6
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 10 раз до горизонтали 4 - 8 3 - 6 2 - 5 1 - 4

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2019/2020 учебный год для групп  
спортивно-оздоровительного этапа обучения  
отделения художественной гимнастики

Занятия проводятся на спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса – 36 календарных недель. Начало учебного года 01 сентября 2019 года. Группы формируются до 15 октября. Приём документов с 01 сентября. Окончание учебного года – 31 мая 2020 года. Промежуточная аттестация в спортивно-оздоровительных группах не проводится. Итоговая аттестация проводится в конце года (май), носит контролирующий характер.

Режим занятий устанавливается, согласно, утверждённого расписания:

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Всего часов
СОГ-1		14.25-15.55		14.25-15.55		14.25-15.55	4
СОГ-2	16.00-17.30		16.00-17.30		16.00-17.30		6

Продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 1,5 часа (2 часа по 45 минут) три раза в неделю.

Учебно-тематическое планирование

Тематический план	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Теория</i>	
<p><b>Физическая культура</b> Узнаем, что такое физическая культура.</p> <p><b>Распорядок дня и личная гигиена.</b> Учимся составлять распорядок дня. Узнаем, что такое личная гигиена. Узнаем о видах гимнастической разминки.</p> <p><b>История гимнастики и виды современной гимнастики.</b> Узнаем историю гимнастики. Узнаем о видах современной гимнастики. <b>Художественная и ритмическая гимнастика.</b> Узнаем, где родились художественная и ритмическая гимнастика. Учимся отличать художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики.</p>	<p>Кратко характеризовать понятие «физическая культура».</p> <p>Рассказывать об истории Олимпийских игр и определять связь их зарождения с гимнастикой.</p> <p>Называть основные виды гимнастики.</p> <p>Отличать художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики. Составлять распорядок дня с акцентом на утреннюю гимнастику и время проведения ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
<p><b>Как одеваться для занятий гимнастикой.</b></p>	<p>Перечислить основные для занятий гимнастикой.</p> <p>Правильно подбирать одежду для занятий гимнастикой и ухаживать за ней.</p>
<p><b>Гармоничное развитие.</b> <b>Учимся наблюдать за своим физическим развитием,</b> измеряя и записывая в «дневник развития» массу и длину своего тела (для детей старше 6 лет). Узнаем стандартное соотношение массы и длины тела в каждом возрастном периоде (для детей старше 6 лет). <b>Наблюдаем за развитием физических качеств:</b> гибкость, координация (для детей старше 6 лет).</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Сравнивать их со стандартными значениями.</p>

Учимся определять гибкость в соответствии с рекомендуемыми тестами (для детей старше 6 лет).	
<b>Элементы акробатических упражнений</b>	
<p>Учимся выполнять акробатические упражнения. Правила безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Выполняем подводящие элементы акробатическим упражнениям: «Ящерка», «Коромысло», «Жеребенок», группировка, «Ванька-станька».</p> <p>Выполняем акробатические упражнения: «Мостик» из положения лежа. Стойка на лопатках - «Березка».</p> <p>Кувырки в сторону, вперед, назад - «Колобки».</p>	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>

<b>Гимнастические упражнения</b>	
<p>Упражнения по видам разминок. <i>Общая разминка.</i> Формирование гимнастической осанки в положении «стоя» и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; бег. Учимся правильно держать осанку и правильно ходить.</p> <p>Учимся бегать и прыгать.</p> <p>В игровом виде выполняем упражнения общей разминки.</p> <p>Бег с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговым движением головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны; небольшие прыжки в полном приседе; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава. «Пава», «Казачок», «Жираф»,</p>	<p>Осваивать физические упражнения. Осваивать умение правильно держать осанку при выполнении упражнений. Ходить «гимнастическим» шагом. Осваивать «гимнастический» бег.</p> <p>Описывать методику выполнения упражнения по его образному названию. Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их.</p> <p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упраж-</p>



«Петушок», «Страусенок», «Конькобежец», «Гусенок».

«Стрекоза», «Индюшонок», «Страусенок», «Мячик», «Качалка», «Цапля», «Кораблик». «Олененок» - бег вперед.

#### *Партерная разминка.*

Упражнения для стоп; укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук.

Выполняем упражнения партерной разминки.

Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса; для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника.

«Лягушонок на спине», «Велосипед», «Тутти», «Коробочка», «Веребочка», «Киска», «Рыбка», «Березка», «Неваляшка».

«Лягушонок на животике», «Угол», «Крестик», «Жеребенок».

#### *Разминка у опоры.*

Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок; наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку; равновесие с ногой вперед (горизонтально) и

«Батман» (мах) вперед горизонтально; наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями),

«разножка» на 45 градусов (вперед и в сторону).

нений. Контролировать величину нагрузки.

<p>Выполняем упражнения у опоры, включая индивидуально для каждого более сложные по мере освоения предыдущих упражнений: «Цыпочка», «Потягушки», «Демиплие», «Страусенок» с поворотом.</p> <p>«Стрела» («Тандю»); «Флажок в сторону»; «Флажок вперед»; «Колечко»; «Страусенок с поворотом»; «Пружинка».</p> <p><i>Преодолеваем трудности Равновесие.</i></p> <p>Выполняем упражнения для развития равновесия: «Пассе» в опоре на стопу, наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, «Флажок», «Батман».</p> <p><i>Гибкость</i></p> <p>Выполняем упражнения для развития гибкости: Наклон туловища назад в опоре на коленях «Колечко»; положение «круглого» полуприседа; «волна» вперед, «волна» назад; наклон туловища назад «Вопросик».</p> <p><i>Равновесие</i></p> <p>Равновесие без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах. Равновесие «арабеск» («Ласточка»).</p>	
<b><i>Хореографическая подготовка</i></b>	
<p><b>Общие рекомендации</b></p> <p>Учимся выполнять танцевальные шаги.</p> <p>Шаги с подскоками вперед и с поворотом- «Зайчик». Шаги «галоп»: галоп вперед; галоп в сторону - «Жеребенок». Повторяем танцевальные шаги.</p> <p>Учимся включать танцевальные шаги как элемент связки между гимнастическими (акробатическими) упражнениями. Разучиваем новые танцевальные движения. Русский танец «Ковырялочка»</p>	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения и исправлять их</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>
<b><i>Работа с гимнастическими предметами - скакалка, мяч, обруч</i></b>	
<p>Учимся работать со скакалкой, обручем</p> <p><b>Правила безопасности при</b></p>	<p>Осваивать технику удержания и прыжков.</p>

<p>выполнении упражнений со скакалкой и обручем. Как правильно держать скакалку и обруч..</p> <p>Вращения скакалки (сложенной вдвое):</p> <p>«Зеркало» - вращение в лицевой плоскости;</p> <p>«Стеночка» - вращение в боковой плоскости; -</p> <p>«Восьмерка» - вращение в вертикальной плоскости вправо- влево:</p> <p>«Зонтик» - вращение в горизонтальной плоскости над головой. Выполняем упражнения со скакалкой</p> <p>«Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку);</p> <p>«Астронавт» (серия высоких прыжков через скакалку).</p> <p>Учимся работать с мячом</p> <p>Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом. Выполняем упражнения с мячом</p> <p>Баланс на ладони и передача из руки в руку.</p> <p>Одиночный отбив от пола и удержание мяча.</p> <p>Серия отбивов от пола</p>	
<p><b><i>Музыкально-сценические, подвижные игры и спортивные эстафеты (в процессе занятий)</i></b></p>	
<p>Выполняем правила безопасности при участии в играх.</p> <p>Изучаем общие правила спортивных эстафет.</p> <p>Изучаем и запоминаем правила эстафет: Эстафета с мячом-2. Эстафета со скакалкой-2.</p> <p>Участвуем в эстафетах поочередно с задачами игрока и судьи: «Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза». Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой: «Пройди в ворота», «С кочки на кочку».</p>	<p>Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения условий и/или задач, и/или музыки.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>