

**Российская Федерация, Нижегородская область,
г. Павлово**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Гармония» г. Павлово**

Согласовано:
Заседание тренерско-
преподавательского совета
МБОУ ДО ФОК «Гармония»
г. Павлово

Утверждаю:
Директор
МБОУ ДО ФОК «Гармония»
г. Павлово

_____Привалов А.М.

Протокол № 2 от 30 мая 2023 г.

31 мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности с уклоном
художественной гимнастики**

разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

2023 г.

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Организационно-педагогические условия	5
3	Форма аттестации	7
4	Учебный план	8
4.1	Модули программы	8
5	Календарный учебный график	10
6	Рабочая программа	11
6.1	Теоретическая подготовка	11
6.2	Общая физическая подготовка	14
6.3	Специальная физическая подготовка	15
6.4	Техническая подготовка	16
6.5	Хореографическая подготовка	19
7	Оценочные материалы	20
8	Методический материал	23

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с уклоном художественной гимнастики, срок реализации – 1 год, (далее «Программа»), разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание, объем, планируемые результаты деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения художественной гимнастики в МБОУ ДО ФОК «Гармония» г. Павлово.

Актуальность программы состоит в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое, нравственное, эстетическое развитие воспитанников, но и осознать свою индивидуальность, неповторимость и научить видеть красоту вокруг себя и в себе.

Новизна заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития человека с совершенствованием его духовной природы;
- строгом соответствии системы тренировки со специфическими требованиями избранного вида спорта;
- увеличении соревновательной практики, как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма обучающихся;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма обучающегося.

Основная цель программы: создание единого направления в учебно- тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников в спортивно-оздоровительных группах. Главная задача - укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, разносторонняя физическая подготовка и развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения элементами художественной гимнастики.

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков;

- овладение основами техники упражнений без предмета и с предметами;
- воспитание трудолюбия;
- развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к жизненной практике;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий.

Программа рассчитана на детей от 5 – до 18 лет. Изучение программного материала предполагается в форме групповых учебно-тренировочных занятий, участие в показательных выступлениях, массовых праздниках.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- приобретение опыта групповых действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в показательных выступлениях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой;
- проявление интереса к занятиям художественной гимнастики для тренеров – преподавателей:
- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

Программа состоит из вводного и основного модулей.

2. Организационно-педагогические условия

Образовательная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования групп с 1 сентября до 15 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься гимнастикой. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении начинается с 1 сентября 2023 г. и заканчивается 19 июля 2024 г.. Расписание занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, и составляет 276 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час = 45 минутам). Расписание тренировок составляется по представлению тренера – преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе и пожеланий родителей. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся, и материал излагается в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10-15 минут в начале практического занятия или в конце, и органически связаны с физической, технической и тактической подготовкой.

Режим занятий

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятия	Колво тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
Весь период	6 ч.	2 ч.	3	276 ч.	15-30

В группу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте с 5 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям и заявление от родителей.

Материально – техническое обеспечение реализации программы.

Занятия проводятся в здании МБОУ ДО ФОК «Гармония» г. Павлово в хореографическом зале, кабинете теоретической подготовки, генеральные репетиции и соревнования в универсальном игровом зале

Здание МБОУ ДО ФОК «Гармония» оборудовано отдельными раздевалками для мальчиков и девочек, санузлами, душевыми комнатами, соответствующими всем санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Для проведения тренировок и выступлений необходимо соблюдение следующих условий и требований:

- наличие зала с освещением;
- наличие оборудования;
- наличие вспомогательного тренировочного инвентаря;
- обеспечение санитарии и гигиены;

Оборудование и инвентарь.

- магнитофон или музыкальный центр;
- гимнастические маты;
- станок хореографический;
- гимнастические палки, обручи, скакалки;
- коврики для аэробики, мячи для аэробики;
- гимнастические ленты и мячи;
- гантели, степ-доски, секундомер.

Для теоретической подготовки необходимо:

- кабинет теоретической подготовки;
- столы и стулья;
- фотоаппарат и камера;
- ноутбук, проектор;
- экран, флигчат магнитно-маркерный, доска магнитная.

3. Форма аттестации.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводится ежегодно в январе и мае в форме сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. По теоретической части программы в форме собеседования. Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале. Целью проведения аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по художественной гимнастике.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – хореографической подготовке, итогов участия в спортивно-массовых мероприятиях;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся. Подразумевает обобщение результатов соревнований в течение года и контрольных нормативов.

Формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- технико – хореографическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

4. Учебный план

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и хореографическую.

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно - оздоровительный	Формы промежуточной аттестации
		Весь период	
1.	Теоретическая подготовка	23	устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	83	сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	49	сдача контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	71	сдача контрольных нормативов
5.	Хореографическая подготовка	50	сдача контрольных нормативов
	Всего часов:	276	

4.1 Модули программы

4.1.1. Вводный модуль «Основы теоретических знаний, двигательных умений и навыков»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
Тема 1	Физическая культура и спорт в России	5
Тема 2	Обеспечение техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой	5
Тема 3	Общеразвивающие упражнения без предметов	4
Тема 4	Общеразвивающие упражнения с предметами	4
Тема 5	Упражнения для развития: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости	8
Тема 6	Техника выполнения упражнений без предмета	8
Тема 7	Текущий контроль успеваемости	2
	итого	36

4.1.2. Основной модуль «ОФП, СФП, технико-хореографическая и теоретическая подготовки»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
Тема 1	Художественная гимнастика в России и за рубежом	2
Тема 2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	4
Тема 3	Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена	6
	итога	12
Тема 5	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные и спортивные игры. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	74
Тема 6	Упражнения для развития: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости. Комплексы упражнений для развития прыгучести Комплекс упражнений с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка) Комплексы упражнений для развития равновесия и координации Комплекс упражнений с предметами (гимнастическая стенка) Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости и общей выносливости (эстафеты). Стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами).	40
Тема 7	Техника выполнения упражнений без предмета: <ul style="list-style-type: none"> • Повороты • Равновесия • Волны • Наклоны • Прыжки. Техника выполнения упражнений с предметом: <ul style="list-style-type: none"> • Скакалка • Обруч • Мяч 	62
Тема 8	Хореографическая подготовка	50
	Промежуточная аттестация	2
	итога	240

5. Календарный учебный график

№	Вид подготовки	Сентябрь		Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август	Всего часов																		
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	к																				
1	Теоретическая подготовка	1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		2	1		1	1		1	1	к	23																		
2	Общая физическая подготовка	1	2	2	2	1	1	1	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	к	83									
3	Специальная физическая подготовка		1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2		1	1	1		1	1		1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	к	49									
4	Техническая подготовка		2	2	2	2	2	2	1	2		1	1	2	2		1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1		2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	к	71			
5	Хореографическая подготовка			1	1		1	1	1	1		1	2	1	1		2	1	1	1	2	1	2	1	1		1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	3	2	2		1	1	1		1	1	1					к	50
6	ИТОГО ЧАСОВ	26		26			26			26			26			24			26			26			28			24			18				276																		

«к» - каникулы

6. Рабочая программа

6.1. Теоретическая подготовка (23 часа)

Тема №1. Физическая культура и спорт в России. (5 часов)

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Физическая культура – часть общей культуры общества; представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей.

Спорт как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

Основные средства физкультуры - игры и различные физические упражнения с постепенным увеличением нагрузки.

Показатели физической культуры в обществе:

- уровень физического развития и здоровья нации;
- степень использования физической культуры в сферах воспитания, образования, быту и на производстве.

Тема №2. Художественная гимнастика в России и за рубежом. (2 часа)

Происхождение и первоначальное развитие художественной гимнастики. Появление и развитие современной художественной гимнастики.

Художественная гимнастика — вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. В групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве,

традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления оцениваются по двадцати балльной системе. Один из самых изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

В России художественная гимнастика считается одним из популярнейших видов спорта. Нет города или крупного посёлка городского типа, где бы ни занимались этим спортом.

Всероссийская федерация художественной гимнастики (сокр. ВФХГ) — общероссийская общественная организация. Учреждена в 1991 году.

Тема №3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. (4 часа)

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям художественной гимнастикой. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся художественной гимнастикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях художественной гимнастикой.

При занятиях на спортивных сооружениях гигиенические условия обеспечиваются их администрацией.

Тема №4. Обеспечение техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой. (5 часа)

Основные причины, вызывающие травмы в художественной гимнастике. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

Одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта.

Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений.

Тема №5. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. (6 часа)

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в художественной гимнастике: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность.

Спорт — отличная школа воспитания волевых качеств: *целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, инициативы и самостоятельности, дисциплинированности.*

Волевые качества выковываются в спортивной борьбе, в стремлении спортсмена преодолеть свои недостатки, научиться не бояться трудностей, добиваться поставленной цели. Эти качества проверяются в ходе спортивных выступлений.

Одно из основных условий формирования волевых качеств — *самовоспитание*. Оно выражается в стремлении спортсмена к развитию и совершенствованию моральных и волевых качеств человека. Направленность самовоспитания определяют правила, принципы, которыми спортсмен руководствуется в повседневной и спортивной жизни. «Всегда уважать соперника; всегда верить в себя и свою победу, идти вперед, и только вперед; не завидовать другим, не искать причин своих неудач на стороне; всегда упорно трудиться, ни при каких случаях не раскисать.»

Теоретическая подготовка во время сдачи промежуточной аттестации в мае проводится в форме устного опроса (1 час)

6.2. Общая физическая подготовка (83 часа)

- **Строевые упражнения.**

1. Построение, расчет. Шеренга, колонна, дистанция.
2. Повороты на месте и в движении.
3. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

- **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.
3. Упражнения для мышц туловища: наклоны, повороты, вращения туловища.
4. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног; приседания; махи; выпады.

- **Общеразвивающие упражнения с предметами**

1. Упражнения с мячами.
2. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.
3. Упражнения с гантелями.
4. Упражнения со скакалкой.

- **Акробатические упражнения**

1. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине.
2. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.
4. Кувырки вперед в группировке из упора присев.
5. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
6. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

- **Легкоатлетические упражнения.**

1. Бег: гладкий/челночный.
2. Прыжки в длину.
3. Метание мяча в цель.

6.3. Специальная физическая подготовка (СФП) (49 часов)

- комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы

- комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов

- комплекс упражнений на развитие силы мелких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы

- комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов

- комплексы упражнений для развития прыгучести

- стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами).

- комплекс упражнений с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка)

- комплексы упражнений для развития силы всех групп мышц

- комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов

- комплексы упражнений для развития равновесия и координации

- комплекс упражнений с предметами (гимнастическая стенка)

- комплексы круговой тренировки для развития силы всех групп мышц

- комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов

- комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости и общей выносливости (эстафеты).

6.4. Техническая подготовка (71 час)

1. Техника выполнения упражнений без предмета

Повороты: переступание, скрестный, одноимённый на 180°, нога на пассе.

Равновесия: на пассе, в полуприседе, на колене нога вперед.

Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса.

Наклоны: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону.

Прыжки: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180°

Гибкость: боковой кувырок в шпагате, перекаты в шпагате.

Повороты: одноименные (нога на пассе на 360°, нога вперёд), поворот в казаке.

Равновесия: переднее, боковое, заднее горизонтальное; боковое с помощью на правую и левую ногу; казачок.

Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая).

Наклоны: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону; из и.п.- о.с.- стоя на коленях - назад, до касания руками пол.

Прыжки: «казачок», «касясь».

Гибкость: переводы ног в различных направлениях, переворот в кобру, стойка на локтях, перекаты в шпагате.

Повороты: одноимённые (на 540°, нога на пассе, на 360°, нога впереди); поворот в аттитюд, поворот в казаке на 360°, поворот в кольцо.

Равновесия: в захват ноги в «кольцо», перевод ноги из переднего в боковое равновесие, равновесие без помощи руки (вперед, назад, в сторону).

Волны: у опоры (целостная, боковая), целостная вперёд без опоры.

Наклоны: из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги; глубокий наклон назад.

Прыжки: в кольцо и в кольцо с двух ног, шагом.

Гибкость: перевороты вперед и назад с фиксацией форм, встать волной.

2. Техника выполнения упражнений с предметом

1. Скакалка:

- качания и махи (одной и двумя руками),
- обвивание и развивание вокруг тела,
- вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое),
- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях),
- восьмёрка скакалкой (одной и двумя руками),
- прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу).

2. Обруч:

- разнообразные хваты,
- махи и передачи (перед и за телом),
- вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях,
- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии).

3. Мяч:

- отбивы руками о пол,
- обволакивание,
- каты по рукам и ногам,
- бросок и ловля двумя руками

4. Скакалка:

- броски (сложить вдвое, втрое),
- мельницы в лицевой плоскости,
- манипуляци,
- подскоки в скакалку,
- бег, вращая скакалку назад,
- прыжки с двойным прокрутом поджав ноги,
- прыжок «касясь» с двух ног,
- прыжок шагом.

5. Обруч:

- вращение без помощи рук (локоть, нога),
- элементы б/п во время вращения обруча на полу,
- перекаты обруча по отдельным частям тела,
- бросок и ловля одной рукой,
- вертушки.

6. Мяч:

- отбивы со сменой ритма,
- перекаты: по рукам и шеи; по рукам сзади; по ногам; по телу, лёжа на полу;
- бросок, присед-ловля одной рукой,
- бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете,
- броски с предплечья,
- броски из-за спины,
- броски из-под руки,
- броски в лицевой плоскости,
- бросок с ловлей за спиной,
- броски и ловля на прыжке «касясь»
- серии прыжков: - с поворотом корпуса и вращение скакалки назад,
- со скрестным движением руками,
- с двойным прокрутом

-броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости, - в лицевой плоскости, - с кувырком.

7.Обруч:

- вращение обруча н а различных частях тела, выполняя бег, прыжки, повороты,
- различные способы ловли после больших бросков,
- элементы б/п во время обратного ката, - вертушки

8.Мяч:

- отбивы разными частями тела,
- отбив, кувырок-ловля,
- элементы б/п во время отбива мяча об пол,
- перекаты по различным частям тела.

Движения с партнером:

- отбивы друг другу,
- переброски,
- чередование отбивов и перекатов,
- бросок и ловля на прыжке касаясь в кольцо, с отбивом мяча,
- бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля.

6.5. Хореографическая подготовка (50 часов)

Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

- элементы классического танца: полуприседания и приседания, махи;
- народно-сценический экзерсис;
- танцевальные комбинации;
- разной амплитуды ногами, поднимания и отведения ног в разных направлениях, круги ногами, касаясь пола, подъемы на полупальцы и др.;
- навыки правильной осанки, свободной и легкой походки;
- позиций рук и ног, элементы народного и историко-бытового танца: традиционные движения;
- приставной и переменные шаги, шаги польки, галопа, вальса;
- элементы свободной пластики: пружинные выпады, наклоны, волны;
- движения звеньями тела, профилирующие движения: прыжки, равновесие, повороты, взмахи и т.д.;
- навыки стойки на «высоких» пальцах и удержание «жесткой спины»;
- прыжки: большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики;
- упражнения на растягивание;
- партер (упражнения на полу), позиции рук, позиции ног.

7. Оценочные материалы

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации занимающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-хореографической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

- Подъем туловища из положения лежа на спине. Колени согнуты, стопы прижаты к полу. Учитывается количество раз за 30 сек. при правильном выполнении - при подъеме туловища локти касаются колен, при опускании - спина касается пола.
- Оценка выполнения сгибания и разгибания рук (отжимания). Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения. Учитывается максимальное количество отжиманий.
- Прыжок в длину с места. Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок). Дается две попытки, засчитывается лучший результат.
- Упр. на гибкость «колечко».
- Упр. на гибкость «складка».
- Упр. на гибкость «шпагат».

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
1. Скоростно-силовые качества	И.п. лежа на спине руки в замок вперед Поднимание туловища за 10 сек	«5» - 7 раз «4» - 6 раз «3» - 5 раз «2» - 3 раз
2. Силовые	И.п. – упор лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук – ширина плеч. Отжимания	5-8 лет – 2 раза (с колен) 9-12 лет – 5 раз 13 лет и старше – 15 раз
3. 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
4. Гибкость: Подвижность позвоночного столба	И.П. - лежа на животе "Колечко" - 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
5. Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«шпагат» поперечный	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - до 10 см от линии до паха "3" - 10 - 15 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
6. Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке:

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставятся оценки: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал». Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, самостоятельно делать выводы. Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Вопросы для проведения опроса по теоретической подготовке:

1. Для чего нужна физическая культура?
В основном это укрепление здоровья и поддержания активного образа жизни, правильного развития человека
2. Первая помощь при ушибе?
Холод.
3. Как часто проводятся Олимпийские игры?
Каждые 4 года.
4. Что такое художественная гимнастика?
Художественная гимнастика — вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом
5. Какие предметы можно использовать для выступлений?
Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента
6. Что необходимо для занятий художественной гимнастикой?
Занимающийся должен быть в легкой обуви (чешки, разрешены носочки) ,в основном используется тренировочная одежда черного цвета: купальник, комбинезон, майка, шорты, легинсы или болеро.
7. Необходимый размер ковра для проведения соревнований по художественной гимнастике?
Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров.

8. Методический материал

1. Е.М. Минский «Игры и развлечения в группе продленного дня». Москва «Просвещение» 1980 г.
2. Сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики <http://vfrg.ru>
3. Сайт: Все о художественной гимнастике
<https://ogimnastike.com/dlja-nachinauschih>
4. Спортивная энциклопедия-художественная гимнастика
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/hudozhestvennaya-gimnastika/>