

Российская Федерация  
Республика Карелия  
Администрация Муниципального образования  
«Костомукшский городской округ»  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА »**

186930 г. Костомукша, ул. Октябрьская 4. тел: +79116624039

**ПРИНЯТА:**  
на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»  
Протокол № 1 от 04 сентября 2024г.

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Приказом  
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»  
№ 127/3 от 04 сентября 2024г.



Ознакомительный уровень

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности с элементами  
художественной гимнастики**

**Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Количество обучающихся: 15-20 человек  
Срок реализации образовательной программы – 1 год.**

**Автор-составитель:  
Ойнонен В.П. - тренер-преподаватель  
по художественной гимнастике**

г. Костомукша  
2024г.

**Содержание**

ГЛАВА I: Пояснительная записка.....	3-13
ГЛАВА II: Учебный план.....	14-18
ГЛАВА III: Содержание программы.....	19-28
ГЛАВА IV: Условия реализации программы.....	28-29
ГЛАВА V: Методические и информационные материалы.....	30-34
Приложение.....	35-41
Список литературы.....	42-44

## ГЛАВА I: Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике» (далее Программа) составлена на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007г. № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования Республики Карелия от 02 июля 2019г. №721 «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»,

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629.

СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Эта учебная программа предназначена в помощь для тренеров-преподавателей, работающих в спортивных оздоровительных группах с ознакомительным уровнем программы по художественной гимнастике.

Программа служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки по оздоровительной художественной гимнастике. Она достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальные творческие способности, а также программа предоставляет возможность обучающимся заниматься по индивидуальному образовательному маршруту, с учетом индивидуальных особенностей, выявить на начальном этапе одаренных детей.

Художественная гимнастика довольно молодой вид спорта. В России она официально появилась в 1934 году. Художественная гимнастика – ациклический, сложно-координированный вид спорта. Спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметом, хореографических и акробатических элементов.

Художественная гимнастика – гармоничное сочетание искусства и спорта. В настоящее время художественная гимнастика – это Олимпийский вид спорта.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, их зрелищность привлекают к занятиям юных граций. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детского организма

Упражнения художественной гимнастики способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, развивают не только силу и подвижность в суставах, но и координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях. Характерной особенностью упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличения

работоспособности.

Занятия художественной гимнастикой содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство.

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная**

### **Уровень программы – ознакомительный**

### **Актуальность программы**

Не надо быть особенно наблюдательным, чтобы определить, занимается ли ребенок физкультурой и спортом. Дети, в распорядке дня которых есть такие занятия, подтянуты и стройны, ловки в движениях, и, как правило, естественны и раскованны в общении.

По статистике среднесуточный объем движений у детей в нашей стране составляет чуть больше половины гигиенической нормы. Известно, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьезными нарушениям в организме человека, начиная от состояния кожи, нарушения осанки, искривления позвоночника, ожирения, близорукости и заканчивая функциями всех внутренних органов. Недостаточность физических нагрузок приводит также и к психологическим трудностям.

Часто ребенок избегает общения с другими детьми из-за своей излишней полноты или худобы, плохой координации движений. Замыкаясь в себе, ребенок находит выход своим эмоциям в агрессивном поведении.

Есть только один способ избежать всех этих проблем — поощрять занятия детей физической культурой и спортом с самого раннего возраста.

Так как многие дети не посещают спортивные школы и секции, а физкультура в школе даётся в весьма ограниченном объеме, разработка спортивных программ для учреждений дополнительного образования детей является сегодня чрезвычайно актуальной.

Акцент в программе делается на то, чтобы привить ребёнку любовь к занятиям художественной гимнастикой и к здоровому образу жизни.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что изучение спортивных акробатических и хореографических элементов проводится в режиме избирательности, с учетом физических способностей каждого конкретного ребенка. Такой педагогический подход даёт возможность заниматься гимнастикой «неперспективным» ученикам с точки зрения спортивных школ.

### **Педагогическая целесообразность**

Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию детей, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребенка. Занятия гимнастикой по данной программе не будут отнимать у детей много времени, но обеспечат видимый и стойкий результат.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что:

- в задачи программы не входит присвоение обучающимся спортивных разрядов;

- учитывая индивидуальные способности каждого обучающегося в группе, в дальнейшем педагог осуществляет индивидуальный подбор изучаемых элементов для каждого ребёнка, что не всегда допустимо в работе спортивных школ;
- разработана методика последовательности изучения акробатических и хореографических элементов
- разработаны комплексы подводящих упражнений, к основным элементам. Комплексы разработаны педагогом на основе многолетнего опыта работы с детьми разных возрастов и отобраны по их доступности и эффективности усвоения для работы в учреждениях дополнительного образования.
- разработаны автором критерии оценки результативности с заданиями, который должен освоить ребёнок. Критерии разработаны исходя из опыта работы педагога с детьми разных возрастов. Достижение результатов по данным критериям доступны практически каждому ребёнку (не имеющему отводов от занятий гимнастикой по медицинским показаниям).

В процессе работы педагог осуществляет совместный с детьми подбор изучаемых элементов для показа в концертных номерах, конкурсах и соревнованиях.

Обязательным условием процесса освоения акробатических и хореографических элементов является музыкальное сопровождение, для чего разработано музыкально-методическое обеспечение.

Занятия выстраиваются со сменой деятельности за счет смены группы упражнений.

**Главной отличительной особенностью данной программы** является индивидуальный подбор изучаемых элементов для каждого ребёнка, что является успешной составляющей воспитательного процесса и процесса успешной самореализации ребенка.

### **Принципы обучения**

Очень важно грамотно и планомерно подходить к изучению техники каждого акробатического и хореографического элемента. Дети должны не только вдумываться в детали техники, анализировать свои движения, но и понимать значение исполняемого упражнения. Эти качества развиваются у занимающихся под непосредственным руководством педагога во время объяснения задач, анализа техники, разбора ошибок, взаимопомощи, выполнения самостоятельных заданий, составления планов на следующие занятия и т. д.

Для создания правильного представления о движениях большое значение при обучении имеет наглядность.

При изучении упражнений необходимо сравнивать изучаемое движение с уже освоенными ребенком движениями. Правильный показ педагогом отдельных деталей движений, техники элемента, просмотр рисунков является также условием успешного освоения детьми элементов гимнастики. Все это необходимо особенно при работе с младшими детьми, не имеющими еще достаточных двигательных умений и навыков.

Таким образом, в основу программы положены следующие принципы:

- принцип доступности;
- принцип постепенности и непрерывности обучения (от простого к сложному);
- принцип наглядности;
- принцип регулярности занятий (в зависимости от возраста и подготовки 2–3 раза в неделю);
- принцип индивидуального подхода (учет способностей, возраста, характера,

темперамента, уровня начальной подготовленности и т. п.). Есть одна отличительная особенность в том, что дети зачастую приходят с разным уровнем подготовленности (из различных секций напр.: танцы, аэробика, чирлидинг, другие виды деятельности). Многие дети хотят попробовать свои силы в новом виде. И в данной программе мы должны это учитывать и подстраиваться к возрасту и подготовленности каждого ребёнка особенностям его характера и темперамента.

***Важным педагогическим принципом в реализации данной программы является развитие у ребёнка веры в себя, свою успешность.***

#### **Адресат программы**

Обучающиеся от 5–7 лет не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Учащиеся данного возраста способны на ознакомительном уровне выполнять предлагаемые задания. Растущая физическая выносливость, повышение работоспособности помогают учащимся успешно освоить программу и подготовиться к освоению общеразвивающей программы и программы спортивной подготовки.

В случае, если в спортивно-оздоровительной группе ознакомительного уровня программы есть «перспективно» занимающиеся учащиеся, которые в совершенстве выполняют программные требования, обладают высоким потенциалом к достижениям в силу своих способностей и достигают успехов в соревнованиях различного уровня, то для них могут создаваться индивидуальные образовательные маршруты.

*Индивидуальный образовательный маршрут* – это целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая учащемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении педагогической поддержки его самоопределения и самореализации.

#### **Наполняемость групп**

Группа	Количество человек
Спортивно-оздоровительная	15 -20 человек

#### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития обучающихся:**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет		
	5	6	7
Рост			
Мышечная масса			
Быстрота			
Скоростно-силовые качества			
Сила			
Выносливость (аэробные возможности)			
Анаэробные возможности			
Гибкость	+	+	+
Координационные способности			
Равновесие	+	+	+

**Возраст обучающихся**, на которых рассчитана данная программа – 5–7 лет.

**Минимальный возраст** детей, на который рассчитана данная образовательная программа – 5 лет.

**Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами художественной гимнастики» – 1 год.

К занятиям допускаются учащиеся в возрасте с 5 до 7 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа рассчитана на один год обучения (объем занятий делится на 37 недель (3 ч. в неделю) и на 41 неделю (3 ч. в неделю).

Учебно-тематическое планирование рассчитанное на:	37 недель	41 неделя
Количество часов в неделю	3 ч. в неделю	3 ч. в неделю
Количество часов в год	111 ч. в год	123 ч. в год

**Ожидаемый результат программы** – воспитание физически развитых морально устойчивых, сильных духом юных спортсменов.

**Расписание занятий учебных групп** составляется и утверждается администрацией МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений в начале учебного года.

**Продолжительность тренировочного занятия не должна превышать 1 академический час.**

Это связано с необходимостью индивидуального подхода к ребенку в ходе изучения гимнастических элементов, необходимостью страховки (поддержки) детей и обеспечения безопасности на занятиях.

Один из принципов реализации этой программы в условиях дополнительного образования заключается в том, что у каждого ребёнка разные способности к обучению и выполнению элементов художественной гимнастики (принцип индивидуального подхода). При большом количестве детей в группе этот принцип обучения осуществить трудно с учётом работы с группой одного педагога. Педагог на занятиях должен избегать травматизма детей.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой от 15 человек до 20 человек, сформированный с учетом возрастных и гендерных особенностей. Продолжительность одного занятия – 45 минут при 1 академическом часе.

Программа рассчитана на возрастные группы 5–7 лет разного уровня подготовки. Учебный год в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» начинается с 01 сентября и заканчивается 26 июня. Каникулы для учащихся – девять недель с 27 июня по 31 августа при годовом учебно- тематическом планировании, рассчитанном на 41 неделю. Тренировочный процесс (на 41 неделю) рассчитан на 123 часа (3 часа в неделю). Занятия проводятся три раза в неделю по 1-у учебному часу.

Учебный год в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» начинается с 01 сентября и

заканчивается 31 мая. Каникулы для учащихся – тринадцать недель с 1 июня по 31 августа при годовом учебно- тематическом планировании, рассчитанном на 37 недель. Тренировочный процесс (на 37 недель) рассчитан на 111 часов (3 часа в неделю). Занятия проводятся три раза в неделю по 1-у учебному часу.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Спортивно-оздоровительный этап, 3 часа в неделю, 111 ч. в нед. /123 ч. в нед.	19.15-20.00		19.15-20.00		19.15-20.00	

В каникулярное время занятия в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий. Также проводятся мероприятия согласно воспитательному плану тренера-преподавателя.

МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» реализует дополнительную общеразвивающую программу ознакомительного уровня по художественной гимнастике в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Программа не предполагает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

**Формы обучения по дополнительной общеобразовательной программе – очная;**

**Формы проведения занятий - аудиторные;**

**Формы организации занятий - в группах или индивидуально;**

**Формы аудиторных занятий - лекции, практические и семинарские занятия, мастер-классы, просмотры соревнований, праздники, беседы, тестирования.**

**Формы реализации программы**

- вводное занятие
- учебное занятие
- открытое занятие для родителей
- зачётное занятие
- выступления, соревнования

**Особенности формирования групп обучающихся по Программе**

Категория обучающихся (возраст)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимально допустимый количественный состав группы (человек)	Срок освоения Программы
С 5 лет	15	20	Весь период

## Цели и задачи программы

### Цель программы

Главной целью данной программы является укрепление здоровья детей, гармоничного развития, физического и творческого начала.

#### *Предметные:*

- Повышать уровень общей физической подготовки учащихся и укреплять их организм в целом;
- Совершенствовать двигательные навыки;
- Совершенствование технической и тактической подготовки;
- Формировать интерес к систематическим занятиям художественной гимнастикой.

#### *Личностные:*

- Укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию.
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

#### *Метапредметные:*

- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.
- Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### Задачи обучения:

##### *Обучающая:*

- приобретение знаний и умений в художественной гимнастике, изучение истории

ФК

- приобретений знаний основ художественной гимнастике

##### *Развивающая:*

- развитие двигательных навыков и умений у детей
- развитие коммуникативного опыта
- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самостоятельного добывания знаний

##### *Воспитательный:*

- формирования общей культуры личности ребенка, способности адаптироваться в современном мире
- воспитание умения контролировать свое поведение, рефлексии своих действий
- формирование сценической культуры, развитие художественного вкуса

## Способы определения результативности

В группах спортивно-оздоровительного этапа осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники художественной гимнастики.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной

направленности ознакомительного уровня по художественной гимнастике реализуется на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Костомукшского городского округа «Спортивная школа».

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

**Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:**

- промежуточной аттестации обучающихся,

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации – Положением о приёме контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении – «Справка».

**Формами промежуточной аттестации являются:**

1. Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.
2. Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учёт победителей и призёров г. Костомукши.
3. Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы с элементами художественной гимнастики.

**Задачи аттестации:**

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года по графику.

В начале года (сентябрь месяц) проводятся текущий контроль и выявляется уровень подготовки гимнасток с выставлением оценок: «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно».

Аттестация обучающихся оценивается по контрольным нормативам.

**Контрольные нормативы (тесты) для оценки физических качеств.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
1. Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	И.П. – шпагат с пола 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1–5 см от пола до бедра "3" – 6 см и более от пола до бедра
2. Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - до 10 см от линии до паха "3" – более 10 см от линии до паха
3. Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2–3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь
4. Гибкость: подвижность позвоночного столба	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
5. Гибкость: подвижность позвоночного столба	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
6. Гибкость: подвижность плечевых суставов	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
7. Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)
8. 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

**Критерии оценки** общего уровня подготовки учащихся (общее количество баллов за выполнение всех зачётных заданий):

- достаточный уровень (до 33 баллов);
- средний уровень (34 - 44 баллов);
- высокий уровень (45-40 баллов).

По итогам оценки для детей с малым количеством баллов педагог делает подбор элементов.

### **Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:**

#### **• Предметные результаты:**

При освоении программы учащиеся:

1. Овладеют приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
2. Приобретут теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
3. Научатся приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

#### **• Межпредметные результаты**

При освоении программы у учащихся:

1. Сформируются музыкально - ритмические навыки;
2. Разовьются и усовершенствуются двигательные умения и навыки;
3. Разовьется двигательная культура (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);
4. Укрепится здоровье и повысится работоспособность.

#### **• Личностные результаты**

При освоении программы у учащихся сформируются:

1. Общая культура личности учащегося, способного адаптироваться в современном обществе;
2. Чувство ответственности, активность, умение взаимодействовать со сверстниками.
3. Навыки здорового образа жизни.

### **Ожидаемые результаты программы.**

**К концу реализации программы с элементами художественной гимнастики дети должны:**

1. Уметь правильно выполнять гимнастические упражнения;
2. Запомнить последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
3. Уметь владеть своим телом;
4. Уметь легко выполнять упражнения;
5. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

### **По окончании обучения программы обучающиеся должны знать:**

- знать историю развития художественной гимнастики;
- знать задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- знать правила по виду спорта – художественная гимнастика;
- знать значение и содержание самоконтроля;
- знать причины травм и их предупреждение;
- знать акробатические и хореографические элементы.

### **По окончании обучения программы, обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать правила личной гигиены, закаливания;
- повысить уровень морально – волевых качеств;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- зрительно ориентироваться на предмет (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), на своих партнеров;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности на занятиях.

### **Способы определения результативности**

1. Наблюдение за обучающимися во время тренировочных мероприятий и соревнований.
2. Мониторинг результатов в конце года.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической и психологической подготовок.
4. Контроль соблюдения техники безопасности.
5. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
6. Результаты соревнований.

## ГЛАВА II: Учебный план

## 2.1. Учебный план для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанный на 37 недель в год.

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Спортивно-оздоровительный этап	Формы аттестации/контроля
		3 час.	
		Весь период	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>		
1.1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии	1	Опрос, беседа
1.2	Правила поведения в спортивном зале. Питание и режим дня	1	
1.3	Общие теоретические понятия и терминология в художественной гимнастике	1	
1.4	Правила по художественной гимнастике	1	
	<b>ВСЕГО ТЕОРИИ:</b>	<b>4</b>	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>Тестирование наблюдение</b>
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>Тестирование наблюдение</b>
<b>4.</b>	<b>Основы художественной гимнастики</b>	<b>60</b>	<b>Тестирование наблюдение</b>
4.1	Подвижные игры	15	Тестирование наблюдение
4.2	Базовые элементы хореографии	15	Тестирование наблюдение
4.3	Базовые акробатические элементы	15	Тестирование наблюдение
4.4	Ритмика	15	Тестирование наблюдение
<b>6.</b>	<b>Техника выполнения упражнений и с предметом</b>	<b>15</b>	<b>Тестирование наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Текущая, промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
<b>8.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Вне сетки времени</b>	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>111</b>	

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,  
рассчитанное на 37 недель в год. (3 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Количество часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>											
1.1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии	1										1
1.2	Правила поведения в спортивном зале. Питание и режим дня		1									1
1.3	Общие теоретические понятия и терминология в художественной гимнастике			1								1
1.4	Правила по художественной гимнастике							1				1
<b>ВСЕГО ТЕОРИИ:</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				<b>1</b>				<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>15</b>
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>15</b>
<b>4.</b>	<b>Основы художественной гимнастики</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>		<b>60</b>
4.1	Подвижные игры	3	3	3	1	1	1	1	1	1		15
4.2	Базовые элементы хореографии				2	2	3	3	3	2		15
4.3	Базовые акробатические элементы	2	2	2	2	2	1	1	1	2		15
4.4	Ритмика	2	2	2	2	1	1	2	1	2		15
<b>5.</b>	<b>Техника выполнения упражнений и с предметом</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>15</b>
<b>6.</b>	<b>Текущая, промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>								<b>1</b>		<b>2</b>
<b>7.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Вне сетки времени</b>										
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>		<b>111</b>

**2.2. Учебный план для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанный на 41 неделю в год.**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Спортивно-оздоровительный этап	Формы аттестации/контроля
		3 час.	
		Весь период	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>		
1.1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии	1	Опрос, беседа
1.2	Правила поведения в спортивном зале. Питание и режим дня	1	
1.3	Общие теоретические понятия и терминология в художественной гимнастике	1	
1.4	Правила по художественной гимнастике	1	
	<b>ВСЕГО ТЕОРИИ:</b>	<b>4</b>	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>Тестирование наблюдение</b>
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>Тестирование наблюдение</b>
<b>4.</b>	<b>Основы художественной гимнастики</b>	<b>68</b>	<b>Тестирование наблюдение</b>
4.1	Подвижные игры	17	Тестирование наблюдение
4.2	Базовые элементы хореографии	17	Тестирование наблюдение
4.3	Базовые акробатические элементы	17	Тестирование наблюдение
4.4	Ритмика	17	Тестирование наблюдение
<b>6.</b>	<b>Техника выполнения упражнений и с предметом</b>	<b>17</b>	<b>Тестирование наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Текущая, промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
<b>8.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Вне сетки времени</b>	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>123</b>	

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,  
рассчитанное на 41 неделю в год. (3 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Количество часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>											
1.1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии	1										1
1.2	Правила поведения в спортивном зале. Питание и режим дня		1									1
1.3	Общие теоретические понятия и терминология в художественной гимнастике			1								1
1.4	Правила по художественной гимнастике							1				1
<b>ВСЕГО ТЕОРИИ:</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				<b>1</b>				<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
<b>4.</b>	<b>Основы художественной гимнастики</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>68</b>
4.1	Подвижные игры	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	17
4.2	Базовые элементы хореографии				2	2	3	3	3	2	2	17
4.3	Базовые акробатические элементы	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	17
4.4	Ритмика	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	17
<b>5.</b>	<b>Техника выполнения упражнений и с предметом</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>17</b>						
<b>6.</b>	<b>Текущая, промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>								<b>1</b>		<b>2</b>
<b>7.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Вне сетки времени</b>										
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>123</b>

Содержание, материал, объем теоретических занятий, контрольные упражнения могут варьироваться в зависимости от возраста, состояния здоровья, физической подготовленности обучающихся группы, а также оставляют возможности для творческой инициативы педагога.

### **Календарный учебный график**

1	Начало учебного года	1 сентября
2	Окончание учебного года	26 июня (либо по выполнению учебных планов)
3	Продолжительность учебного года	41 неделя: 1 полугодие – 17 недель 2 полугодие – 24 недели
4	Продолжительность занятий	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут, продолжительность одного тренировочного занятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на спортивно оздоровительном этапе – 1 (45 мин.) либо 2 академических часа (90 мин.).</li> <li>• на этапе начальной подготовки - 1 (45 мин.) либо 2 академических часа (90 мин.).</li> <li>• на тренировочном этапе – 2 (90 мин.), либо 3 академических часа (135 мин.)</li> </ul> Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДО КГО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
6	Сдача контрольных, контрольно-переводных нормативов по программам	сентябрь-октябрь, май (ОФП)
7	Нерабочие (не учебные) праздничные дни в Российской Федерации	4 ноября 2020 года – День народного единства 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - <u>Новогодние каникулы</u> 7 января - <u>Рождество Христово</u> 23 февраля - <u>День защитника Отечества</u> 8 марта - <u>Международный женский день</u> 1 мая - <u>Праздник Весны и Труда</u> 9 мая - <u>День Победы</u> 12 июня - <u>День России</u>
9	Организация летнего отдыха	оздоровительные лагеря (21 день) профильные лагеря (14 дней) при наличии финансирования
10	Работа в каникулярное время	В период каникул, с целью выполнения учебных планов допускается увеличение продолжительности учебно-тренировочных занятий на 45 минут дополнительно. Сроки каникул Осенние каникулы: зимние каникулы: весенние каникулы:

## ГЛАВА III: Содержание программы

### 3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе. Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например: меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

#### 3.1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии.

- Знакомство с коллективом. Обсуждение плана работы на год.
- Соблюдение правил техники безопасности.
  - Эти правила подразделяются на три раздела:
    - контроль здоровья обучающихся;
    - правила поведения на занятиях и соревнованиях;
    - соблюдение санитарно-гигиенических норм.
- Контроль здоровья обучающихся

При занятиях футболом обучающиеся обязаны на начало учебного года предоставить справку от врача. В справке врач должен указать, что подросток практически здоров и может заниматься футболом. Педагог обязан проверить справку. Обучающиеся проходят медицинский осмотр не менее 1 раза в год. В случае если обучающийся проигнорировал требования по медицинскому контролю, он должен быть предупрежден педагогом о возможном отстранении от занятий. Тренировки под личную ответственность родителей (законных представителей) не допускаются.

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача.

В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи.

Персонал и педагог дополнительного образования должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

#### 3.1.2. Правила поведения в спортивном зале. Питание и режим дня

- **Правила поведения на занятиях и соревнованиях**

Правила поведения на занятиях и соревнованиях регламентируются инструкциями по технике безопасности для занятий художественной гимнастикой.

Запрещается обучающимся находиться в спортивном зале без педагога. Обучающиеся должны быть отмечены в день посещения занятий в журнале.

- **Соблюдение санитарно-гигиенических норм**

В целях сохранения здоровья, профилактики возможных заболеваний, особое внимание уделяется соблюдению санитарно-гигиенических норм.

Санитарно-гигиенические нормы отражены в Санитарно-эпидемиологических правилах и нормах СП 2.4.3648-20.

Систематическое несоблюдение установленных правил может быть основанием для прекращения занятий в школе.

- **Питание:** Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

### **3.1.3. «Принципы ведения здорового образа жизни»**

- Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни.

- **Преимущества здорового образа жизни.** Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50% зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека

- **Соблюдение ЗОЖ** ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Специалисты выделяют множество его преимуществ:
  - укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
  - достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;

- снижение риска развития хронических заболеваний;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;

- **Основные составляющие здорового образа жизни:**

- сбалансированное питание;
- занятие спортом;
- полноценный отдых;
- укрепление иммунитета;
- хорошее эмоционально-психическое состояние;
- соблюдение правил личной гигиены.

Основные составляющие трезвого образа жизни: отказ от вредных привычек.

Вредные привычки. К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе

действуя на его организм и вызывая различные заболевания. Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. Спорт и здоровый образ жизни тесно связаны друг с другом. Здоровый и трезвый образ жизни не ограничивает, а наоборот открывает безграничные возможности для личного и профессионального роста.

### 3.1.4. Общие теоретические понятия и терминология в художественной гимнастике

- Акробатика
- Хореографическая подготовка
- Элементы тела (равновесия, прыжки, вращения)
- Волны, взмахи, танцевальные шаги.

### 3.1.5. Правила по художественной гимнастике

- Правила описаны на сайте <https://live.gymnastics.sport/>

## 3.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения.

### 3.2.1. Строевые упражнения.

*Теоретическая часть.* Знакомство со строевыми упражнениями.

*Практическая часть.* Основная стойка: построение в колонну; движение по кругу; ходьба на полупальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; ходьба в приседе; острый шаг; приставной шаг; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений. Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2–4, передвижения змейкой и по диагонали.

### 3.2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

*Теоретическая часть.* Знакомство с упражнениями на основные группы мышц.

*Практическая часть.* Упражнения общего воздействия на основные группы мышц:

- упражнения на осанку; разновидности ходьбы и бега;
- разминка кистей (вращения, волны);
- разминка шейного отдела позвоночника (наклоны, круговые вращения головой);
- наклоны (вперед, назад, в сторону);
- круговые вращения корпусом (разновидности);
- приседания (разновидности);
- упражнения на растяжку (складки);
- упражнения на гибкость (наклоны);
- танцевальные движения, шаги с продвижением;
- простейшие прыжки.

## 3.3. Специальная физическая подготовка

(СФП) — это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Основными средствами

СФП являются хореография и акробатические упражнения.

### 3.3.1. Упражнения на растяжку.

*Теоретическая часть.* Обучение безопасному выполнению упражнений на растяжку. Объяснение: для правильного технического выполнения, каких элементов гимнастики необходима растяжка.

*Практическая часть.* Результатом выполнения упражнений на растяжку для первого года обучения должно стать исполнение шпагата.

Подводящие упражнения:

- «бабочка» и складка в «бабочке»;
- «лягушка»;
- «складка» ноги вместе (с наклонами и в статике);
- «складка» ноги врозь (с наклонами и в статике);
- выполнение шпагата на полу (правая, левая, прямой).

### 3.3.2. Упражнения на гибкость.

*Теоретическая часть.* Необходимость развития гибкости для исполнения элементов гимнастики, безопасное выполнение упражнений на гибкость.

*Практическая часть.* Базовым изучаемым элементом на гибкость в гимнастике является мост. На первом году обучения необходимо освоить мост из положения лёжа. Дети обучаются правильной постановке рук и ног в мосту, для развития гибкости возможна работа в парах (поддержка педагога во время выполнения упражнения).

Подводящие упражнения и упражнения, развивающие гибкость:

- «колечко» (в положении лежа);
- «корзиночка» (в положении лежа);
- «лодочка» (в положении лёжа);
- «качалочка» (в положении лёжа);
- мост на коленях;
- «обезьянка» (с постановкой рук для моста);
- мост из положения лёжа, стоя;

## 3.4. Основы художественной гимнастики

### 3.4.1. Подвижные игры

*Теоретическая часть.* Знакомство с историей возникновения подвижных игр.

*Практическая часть.* Подвижные игры для детей 5–7 лет

У детей 5–6, 6–7 лет характер игровой деятельности несколько меняется. Их уже начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное. Однако подражательность и имитация не исчезают и продолжают играть немаловажную роль в жизни старшего дошкольника.

#### Игра "Медведь и пчелы"

Задачи: упражняться в беге, соблюдать правила игры.

Описание: участники делятся на две команды — «медведей» и «пчел». Перед началом игры «пчелы» занимают места в своих «ульях» (ульями могут послужить скамейки, лесенки). По команде ведущего «пчелы» улетают на луг за медом, а в это время «медведи» забираются в «ульи» и лакомятся медом. Услышав сигнал «Медведи!», все «пчелы» возвращаются в «ульи» и «жалят» (салют) не успевших убежать «медведей». В следующий раз ужаленный «медведь» уже не выходит за медом, а остается в берлоге.

### **Игра "Горелки"**

Задачи: упражнять в беге, реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.

Описание: В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло,  
Глянь на небо —  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!  
Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой — с левой. Их задача — выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.

### **Подвижная игра "Два мороза"**

Известная многим игра для дошкольников с простыми правилами. Задачи: развивать торможение у детей, умение действовать по сигналу, упражняться в беге.

Описание: на противоположных сторонах площадки располагаются два дома, обозначенные линиями. Игроки размещаются с одной стороны площадки. Воспитатель выбирает двух человек, которые станут водящими. Они располагаются посередине площадки между домами, повернувшись лицом к детям. Это два Мороза — Мороз Красный нос и Мороз Синий нос. По сигналу воспитателя «Начали!» оба Мороза произносят слова: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я – Мороз Красный Нос. Я – Мороз Синий Нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Те из ребят, которых коснулся Мороз, застывают на месте и остаются так стоять до конца перебежки. Замороженных пересчитывают, после чего они присоединяются к играющим.

### **Игра "Хитрая лиса"**

Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию.

Описание: С одной стороны площадки чертится линия, тем самым обозначается «Дом лисы». Воспитатель просит закрыть глаза детей, которые расположились по кругу. Педагог обходит за спинами детей образованный круг, дотрагивается до одного из участников, который с этого момента становится «хитрой лисой».

После этого педагог предлагает детям открыть глаза и, посмотрев вокруг, попытаться определить, кто же является хитрой лисой. Далее дети спрашивают 3 раза: «Хитрая лиса, где ты?». При этом, спрашивающие смотрят друг на друга. После того, как дети спросили третий раз, хитрая лиса прыгает на середину круга, поднимает руки вверх и кричит: «Я здесь!». Все участники разбегаются по площадке кто куда, а хитрая лиса пытается кого-нибудь поймать. После того, как 2–3 человека пойманы, педагог говорит: «В круг!» и игра начинается снова.

**Игра "Удочка"**

Задачи: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Описание: участники располагаются по кругу. В центре находится водящий — воспитатель. Он в руках держит веревочку, на конце которой привязан небольшой мешочек с песком. Водящий вращает веревочку по кругу над самой землей. Дети подпрыгивают таким образом, чтобы веревочка не задела их ног. Те участники, которым веревочка задела по ногам, выбывают из игры.

**Игра "Охотники и соколы"**

Задачи: упражняться в беге.

Описание: Все участники — соколы, находятся на одной стороне зала. Посередине зала находятся два охотника. Как только воспитатель подаст сигнал: «Соколы, летите!» участники должны перебежать на противоположную сторону зала. Задача охотников поймать (запятнать) как можно больше соколов, прежде чем те успеют пересечь условную линию. Повторить игру 2–3 раза, после чего сменить водящих.

**Игра "Паук и мухи"**

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: в одном из углов зала кружком обозначается паутина, в которой находится паук — водящий. Все остальные ребята — мухи. Все мухи «летают» по залу, жужжат. По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно осматривает всех мух. Тех, которые пошевелились, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений подсчитывается количество пойманных мух.

**Подвижная игра "Мышеловка"**

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: Два участника становятся лицом друг к другу, соединяют руки и поднимают их выше. После этого оба хором говорят:

«Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели!

Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!»

Пока участники говорят эти слова, остальные ребята должны пробежать под их сцепленными руками. На последних словах ведущие резко опускают руки и ловят кого-то из участников. Пойманный присоединяется к ловцам и теперь их становится трое. Так постепенно мышеловка растет. Участник, оставшийся самым последним, является победителем.

**3.4.2. Базовые элементы хореографии**

*Теоретическая часть.* Знакомство с историей возникновения хореографии. Разнообразие современных стилей и направлений в хореографии. Необходимость хореографической подготовки для исполнения элементов гимнастики.

*Практическая часть.* Первое, что должен освоить ребенок — это научиться держать прямыми колени, держать натянутой стопу.

Используется следующий набор подводящих упражнений:

- одновременная работа стопой в положении сидя;
- поочередная работа стопой в положении сидя;
- круговые вращения стопой (одновременные и поочередные);

- «выстреливания» ногами (одновременно и поочередно) в положении сидя;
- «выстреливания» ногами в положении лежа;
- «барабачики» (в положении сидя и лежа);
- «дощечки» (в положении сидя и лежа).

### 3.4.2. Базовые акробатические (вольтижные) элементы

*Теоретическая часть.* Вольтижные элементы в современной акробатике. Изучение наглядных пособий с изображением техники исполнения вольтижных элементов.

*Практическая часть.* Освоение кувырков в группировке. Кувырки отличаются своим разнообразием в исполнении. На первом году обучения важно научить ребенка исполнять «группировки», поэтому целесообразно начать изучение с кувырков в группировке. Дети изучают кувырки вперед и назад через группировки.

Подводящие упражнения:

- «группировки» (в положении сидя и лежа);
- «перекресты» на гимнастических матах в группировке на спине;
- перекаты из «упор — присев» в «упор-присев» в группировке;
- кувырок вперед (в группировке);
- «кувырок назад» на колени (в группировке);
- «кувырок через бочок» (в группировке).

*Стойка на лопатках* — базовое положение тела в изучении элементов спортивной акробатики. Изучение стоек - важная составляющая занятий по спортивной акробатике. Начинают изучение стоек со стойки на лопатках («березка»).

Подводящие упражнения для «березки»:

- «обезьянка» (стойка с опорой на стопы согнутой ноги);
- «дощечка» в положении лежа; постановка рук на «березку»;
- «березка» с поддержкой педагога;
- «березка» с опорой на руки (без поддержки педагога);
- «березка» («свеча») без опоры на руки (с выпрямлением рук).

*Стойка на руках.* Ребенок осваивает необходимые упражнения и выполняет стойку на руках без опоры в течение 2–3 секунд.

Подводящие упражнения к изучению стойки на руках:

- «махи» ногами назад;
- «шаг-мах» на середине зала;
- «стойка-махом» (стойка на руках) у стены с поддержкой педагога;
- «стойка-махом» (стойка на руках) у стены без поддержки педагога;
- изучение стоек на полу (с поддержкой педагога);

*Колесо на двух руках.* Только после освоения ребенком стоек на руках с фиксацией не менее 2–3 секунд и в самостоятельном исполнении можно приступить к изучению акробатического элемента «колесо». Это происходит к концу 1 года обучения, когда ребенок приобрел необходимые двигательные навыки, освоил необходимый баланс и стойки на руках в уверенном исполнении. Колесо лучше всего изучать по рисунку — соответствующему технике исполнения элемента.

Подводящие упражнения для изучения «колеса»:

- «колесо» (с поддержкой педагога) с остановкой в стойке ноги врозь;
- «колесо» (с поддержкой педагога) без остановки в стойке ноги врозь;
- «колесо» без поддержки (самостоятельное исполнение) по рисунку;
- «колесо» - самостоятельное исполнение без рисунка.

### 3.4.3. Ритмика

*Теоретическая часть.* Задачей данных упражнений является выработка лёгких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног Танцевальные движения. Народный танец. Полька. Полонез.

*Практическая часть.*

Разновидности ходьбы, бега и прыжков.

Необходимо освоить ходьбу мягким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе. Затем разучить эти движения с различными положениями рук.

Виды бега:

- медленный, быстрый;
- бег на месте;
- сгибаемая колени;
- по кругу;
- змейкой, оббегая ориентиры.

Самые простые по форме прыжки:

- на двух на месте;
- в передвижении вперёд, назад, в сторону;
- подскоки с ноги на ногу;
- прыжок «скачок»;
- прыжок касаясь;
- Полька, полонез;
- Народно-характерные движения.

## 3.5. Техника выполнения упражнений с предметом

### 3.5.1. Упражнения со скакалкой

*Теоретическая часть.* Упражнения с этим предметом являются прекрасным средством для тренировки быстроты, выносливости, прыгучести. Они развивают координацию и ритмичность движений.

*Практическая часть.* При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её, сохраняя форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания.

Последовательность обучения:

- махи и круги скакалкой (одной рукой);
- прыжки (вперёд, назад с прямыми ногами).

### 3.5.2. Упражнения с мячом

*Теоретическая часть:* Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, быстроте двигательной реакции, развитию глазомера, ориентировке в пространстве.

*Практическая часть:* при выполнении данных упражнений хорошую нагрузку получают мышцы туловища, ног, рук, кистей. При выполнении упражнений нужно сохранять осанку, перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивая амплитуду движений.

Последовательность изучения упражнений:

- способы удержания мяча;
- передача мяча;

### 3.5.3. Итоговые занятия: проведение открытого занятия для родителей

Проведение отчётного спортивного мероприятия объединения «Художественная гимнастика». Подведение итогов года. Награждение. Рекомендации проведения домашних занятий на летние каникулы.

К каждому разделу содержания программы прилагается организационно-методические указания. Таким образом, проследим методическую последовательность учебно-тренировочного процесса.

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как:

1) Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности, за счет включения в работу только необходимых мышечных групп целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений;

2) Гибкость — это умение хорошо расслаблять мышцы, способность выполнять движения с большой амплитудой, пассивно и активно;

3) Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

4) Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

6) Равновесие — это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах, и динамическое равновесие - в движениях;

7) Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

8) Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

9) Ловкость — это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

Все вышеперечисленные качества, развиваются в определенные чувствительные периоды, имеющие значения для занятий оздоровительной гимнастикой.

### 3.6. Воспитательная работа

Главная задача тренера-преподавателя в воспитательной работе – это влюбить обучающегося в данный вид спорта. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы воспитания гимнасток – различны. Это и убеждение, и поощрение, наказание. При этом педагог руководствуется одним из важнейших принципов – воспитывать в коллективе, через коллектив.

Особенно важную роль в воспитании гимнасток играют общие собрания членов команды, а также теоретические занятия в виде установок на тренировку или соревнование и разборов, где широко развиваются критика и самокритика.

Практика показывает, что отношение гимнасток к труду, учёбе, к выступлениям в соревнованиях зависит, прежде всего, от правильного сочетания учебно-тренировочной работы с высоконравственным воспитанием. Учебно-тренировочные занятия надо строить так, чтобы они прививали гимнасткам трудолюбие. Педагог обязан приучать гимнасток бережно относиться к общественной собственности, спортивным сооружениям. Занимающиеся привлекаются к уборке инвентаря после занятий, дежурствам и пр. Гимнастка обязана содержать в образцовом порядке свой личный инвентарь, спортивную одежду и обувь.

В процессе занятий педагог всячески поощряет стремление гимнасток к учебе в образовательной школе, к активному участию в общественной жизни коллектива, учреждения, города и т. д.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от чёткости ее планирования. В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (участие всех групп в школе), групповые (с участием одной или нескольких групп), индивидуальные (рассчитанные на отдельных учащихся).

#### **ГЛАВА IV: Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение:** тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе, обязан знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и образовательного процесса. Тренер-преподаватель должен пройти обучение (повышение квалификации) по работе с детьми дошкольного возраста.

**4.1. Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

Наименование спортивного инвентаря	Количество
Гимнастическая скакалка	15 штук
Гимнастическая резиновая скакалка	15 штук
Гимнастический мяч	10 штук
Резина для растяжки стопы	2 тренажера
Резина для растяжки мышц ног и рук	5 штук
Хореографический станок	3 штуки
Гимнастический ковер размером 13 м <sup>2</sup>	2 площадки
Гимнастическая скамейка	3 штуки
Шведская стенка	15 штук

**4.2. Перечень технических средств обучения**

Магнитола	3 штуки
Музыкальный центр	2 штуки

**4.3. Перечень учебно-методических материалов**

Видеоматериал о технике художественной гимнастике	3 штуки
DVD- диск: «Выступления лучших гимнасток России»	1 штука
Раздаточный материал для обучающихся и их родителей	100 штук
Правила поведения в спортивном зале	1 штука
Правила соревнований по художественной гимнастике (в объеме изучаемого материала по программе).	2 штуки

## ГЛАВА V: Методические и информационные материалы

### 5.1. Методические материалы

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснения педагога.

Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно с учебными планами с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в парах и группах;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- дистанционное обучение с использованием сети интернет;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Педагог готовит учебный материал для освоения учащимися в форме: программирования заданий, проблемных занятий, игровых заданий, самостоятельных заданий.

#### **Классификация видов обучения:**

##### **Сообщающее**

1. Педагог сообщает учебную информацию.
2. Гимнастка слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.

##### **Программированное**

1. Педагог предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шкагам).
2. Спортсменка усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3. Контроль педагога и самоконтроль гимнастки.

##### **Проблемное**

1. Педагог ставит проблему, выделяет основные ее части.
2. Педагог заинтересовывает (вскрывает противоречие), гимнастку, формирует побудительные стимулы к решению проблемы.
3. Гимнастка осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблем, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.

##### **Игровое**

1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.

Система подготовки в художественной гимнастике представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов;

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте менее подвержены совершенствованию. Важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы и те тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Учебно-тренировочные занятия по художественной гимнастике проводятся оборудованном спортивном зале, в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделять 5–10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Занятия по ОФП и СФП проводятся на всех этапах подготовки – от новичков до мастеров спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие гимнастки.

***Особенности организации образовательного процесса*** – очно, дистанционно.

***Методы обучения:***

- словесный, наглядный практический;
- объяснительно-иллюстративный;
- игровой;
- круговой;
- соревновательный;

- повторный;
- равномерный;
- воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

***Формы организации образовательного процесса:***

- индивидуальная,
- индивидуально-групповая и групповая;

***Формы организации учебного занятия:***

- лекции,
- беседы,
- дискуссии,
- экскурсии,
- игры,
- праздники, и др.

***Основные средства тренировочных воздействий:***

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

***Основные направления тренировки.*** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

***Используемые педагогические технологии:***

Здоровьесберегающая технология формирует у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях ФКиС.

Интегрированные технологии – учащиеся легко переключаются с одного вида упражнения на другой.

Личностно-ориентированного обучения развивают интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте.

Групповая деятельность помогает учащимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нем психологический комфорт

Технология разноуровневого обучения обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, потребностей в процессе освоения содержания образования.

Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких результатов.

Технология сотрудничества – овладение знаниями, умениями и навыками каждым учеником на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития.

Технология взаимного обучения помогает сделать детей предприимчивыми, инициативными.

Информационно-компьютерные технологии. Использование фото-, видеосъемки.

### *Алгоритм учебного занятия*

Основные правила построения занятий:

Условно, каждое занятие делится на 3 части:

- подготовительная часть, включает разогревающие упражнения;
- основная часть, включает интенсивные упражнения по изучению акробатических, хореографических элементов, постановки упражнений и показательных номеров;
- заключительная часть, направлена на восстановление сил организма, проработку отдельных групп мышц (комплекс ОФП).

Эти части занятия различны по длительности и составляют приблизительно 20%, 70% и 10% его времени.

### *Методика проведения занятий*

На занятиях по данной программе уделяется внимание умению детей работать под музыкальное сопровождение. С первых же занятий вся разминочная и заключительная часть выполняется под музыкальное сопровождение. Подбор музыки осуществляется педагогом в соответствии с возрастом занимающихся детей, (от детских музыкальных пьес до современной инструментальной музыки, обязательно используется классическое сопровождение в различных обработках).

Подготовительная часть (разминка), направлена на разогревание, подготовку организма к выполнению упражнений основной части занятия.

В части разминки выполняются общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Движения должны выполняться с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. В разминку включаются упражнения общего воздействия.

Последовательность упражнений в различной части занятия связана с их направленностью на проработку всех мышечных групп. Наиболее распространен хорошо зарекомендовавший себя на практике принцип проработки «сверху-вниз». Сначала в работу включаются мышцы шеи, рук, плечевого пояса, затем туловища и ног.

В положении сидя и лежа так же выполняются упражнения, чередующиеся по воздействию. Например, сначала выполняются упражнения для рук, затем для туловища, брюшного пресса, ног и т.д

Основная часть занятия включает в себя собственно изучение элементов акробатики, хореографии, подготовку и постановку упражнений и показательных номеров. Изучение элементов идет от простого к сложному с использованием «подводящих» упражнений, эта часть направлена на развитие различных навыков и физических качеств, необходимых для усвоения программы обучения. В нее включаются элементы гимнастики, подобранные по каждому году обучения с учетом возрастных и анатомических особенностей детей.

В основной части используются наиболее интенсивные упражнения, дающие так называемые «пиковые нагрузки», возрастающие постепенно в зависимости от усвоения детьми программного материала. В зависимости от задач, которые педагог ставит на занятии, может использоваться как одна из форм «круговая тренировка». Эта форма

эффективна на этапе, где особое внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП). Можно использовать круговую тренировку с целью повышения эффективности использования тренировочного времени.

Одни дети осваивают элементы быстрее других, поэтому целесообразно строить тренировку по различным «станциям». Смена снарядов может проходить с учетом подготовленности того или другого ребенка.

Заключительная часть тренировки включает упражнения на равновесие, растяжку, силовые упражнения на различные группы мышц.

Все эти упражнения эффективнее использовать в комплексе ОФП, чередуя использование различных упражнений и отводя в конце каждого занятия на выполнение — 15 минут. К концу 1 года обучения можно практиковать самостоятельное выполнение детьми заключительной части занятия, или проведение ребенком комплекса ОФП для всей группы.

В заключительную часть обязательно должны входить несколько упражнений с малой интенсивностью. Это, в основном, упражнения на расслабление и дыхание, поскольку самое важное после аэробной нагрузки — продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после напряженной физической работы.

Если эти правила соблюдены, то частота сердечных сокращений (ЧСС), должна плавно возрастать в подготовительной части занятия, находиться на заданном уровне в основной части и постепенно снижаться к концу занятия. Только в этом случае можно говорить о правильно построенном занятии по художественной гимнастике.

При построении занятий немаловажным является общая дисциплина в зале. Педагог должен быть требовательным к посещаемости, поведению, аккуратности и точности выполнения заданий. Выполнение этих требований имеет воспитательное значение, постепенно переходит в привычку без опозданий являться на занятия, опрятно одеваться, быстро выполнять задания, оказывать помощь, «страховку», другим детям при выполнении элементов, помогать в работе с младшими детьми.

## 5.2. Информационные материалы

Работа по данной общеразвивающей программе осуществляется с учетом не только методических материалов, но и информационных.

Большое количество средств физической культуры в художественной гимнастике перенимаются у прославленных тренеров и хореографов по художественной гимнастике в сети интернет в приложении Instagram таких, как: @ribka1987, @rg\_irina.sadyrova, @aminazaripovaschool, @lyubov\_vladimirovna\_rg, @natalia\_sok\_khm, @smirnova\_ekaterina611, @prityazhenie, @rg\_dinamo\_dmitrov.

Тренер-преподаватель постоянно участвует в учебно-тренировочных сборах по художественной гимнастике в городах: Москва, Казань, Саки (Крым), Светлогорск. Также тренер-преподаватель ежегодно проходит судейские семинары со сдачей экзамена в городах Петрозаводск и Санкт-Петербург.

Тренер-преподаватель проходит практические вебинары по художественной гимнастике в Центре по художественной гимнастике Ирины Винер.

Также тренер-преподаватель активно практикует дистанционное обучение в периоды карантина в сети интернет с использованием приложения Zoom.

## Приложение 1

## ОФП с утяжелителями

Содержание учебного материала	Дозировка	О.М.У.
1) И.п. - лежа на животе. Поднимаем руки в стороны. Держим.	16 сч	Руки к ушам, пятки вместе.
2) И.п. – сид на полу. Разводим одну ногу в стороны на 4 сч. и сводим на 4 сч. Вместе.	16 сч	Спина не прогибается. Пятки оторвать от пола.
3) И.п. – сед на полу, угол сидя. Держим. Махи в поперечный шпагат .	8 сч	Колени не сгибать.
4) И.п. - лежа на спине. «Складка книжкой». К одной, ко второй, вместе ноги.	16 сч	Держать темп.
5) И.п. – лежа на животе. Поднимаем: «лодочка», «кольцо».	8 р	Высокое поднятие рук и ног.
6) И.п. – лежа на спине. Смена ног махами до 90 <sup>0</sup> стопы «флекс» опускаем обе ноги в стороны	16 сч	Колени не сгибать.
7) И.п. - лежа в «лодочке» лицом вверх, руки прямые на полу за спиной. «Мельница», «ножницы», прижимаем оба колена к одному плечу согнутыми ногами и к другому плечу	16 сч	Колени не сгибать.
8) И.п. – лежа на спине. На пальцах стоим. Поднимаем таз, держим.	16 сч	Высоко поднимать таз.
9) И.п. - то же. Одна нога в потолок.	16 сч	Колени не сгибать.
10) И.п. - «планка». Переходим с полупальцев на подъёмы, касание попой до пола – скручивание	8 сч	Колени выпрямлять полностью.
11) И.п. - лежа на животе. Одна нога в стороне на 90 <sup>0</sup> . Поднимаем ногу назад. Держим, поднимаем руки к поднятой ноге, держим. Махи в «кольцо». Поднимаем согнутую ногу, держим Разгибаем-сгибаем.	8 сч	Плечи прижаты к полу.
12) И.п. – лежа на животе. Ноги в «жабке». Поднимаем колени, держим, смыкаем колени, опускаем пятки в «лягушку».	16 сч	Держать углы в ногах.
13) И.п. - лежа на животе. «Велосипед». Смена ног на 45 <sup>0</sup> три раза, на 4-ый счёт-поднять спину и удерживать.	16 р	Спина прямая.
14) И.п. - «планка» лицом вверх. Держим. Поднимаем ногу кругом. Поворачиваем таз из стороны в сторону. С другой ноги.	16 сч	Держать прогиб в спине.
15) И.п. – лежа на животе. Прогибы. Держим, опускаем руки вперёд.	8 сч	Спина прямая. Не заваливаться.
16) И.п. – лежа на боку. Поднимаем верхнюю ногу на 45 <sup>0</sup> . Поднимаем нижнюю к верхней. Бежим стопы «флекс». Сгибаем верхнюю ногу и кладем коленом к полу и поднимаем нижнюю ноги вверх стопы «флекс», поднимаем туловище вверх на прямую руку.	16 сч	Спина ровная.
17) И.п. – сед на спине. Поднимаем одну ногу вверх, держим. Поднимаем вторую ногу к первой, руки в стороны. Опускаем спину, нога вверх. Поднимаем спину к ноге. То же со сменой ног. С другой ноги.	16 сч	Держим ровный «квадрат».

<p><b>18)</b> И.п. – сед на полу. Одна нога в «лягушке», другая нога - в стороне. Поднимаем ногу вверх. Удержание. Переводим ногу вперёд и назад в «атитюд».</p>	16 сч	Не прогибать спину.
<p><b>19)</b> И.п. - «планка». Переступание с рук на локти. Переступание на 360°.</p>	8 сч и 4 кругов	Спина ровная.
<p><b>20)</b> И.п. – лежа на животе. Прогибы. Переводим одну руку в сторону. С другой руки то же. Утяжелители на руках.</p>	16 р	Не заваливаться назад.
<p><b>21)</b> И.п. - «планка» на боку. Поднимаем таз вверх. Поднимаем ногу на 90°, пассе, снова вверх нога и опускаем.</p>	8 р	Держать темп.
<p><b>22)</b> И.п. – упор стоя. Отжимания с колен.</p>	8 р	Не прогибать спину.
<p><b>23)</b> И.п. – лежа на спине, ноги вверх. Мах в сторону одной ногой, мах другой ногой, стойка на лопатках.</p>	16 сч	Держать «квадрат».
<p><b>24)</b> И.п. – упор присев. 50 прыжков в присед.</p>	50 р	Прыгать высоко.
<p><b>25)</b> И.п. – лежа на животе, боку и спине. Махи вперед, в сторону и назад.</p>	24 сч	Держать «квадрат».

## Приложение 2

## Упражнения у шведской стенки

Содержание учебного материала	Дозировка	О.М.У.
1) И.п. – стоя. Плие. Релеве.	50 р	Спина ровная.
2) И.п. – то же. Плие и релеве на одной ноге.	50 р	Спина ровная.
3) И.п. – стоя. Одна нога на стенке, прыжки на одной ноге. Делаем вперёд, в сторону и назад. На правую и левую ноги.	24 р	Стопу успевать натягивать во время прыжка.
4) И.п. – стоя. Прыжки у стенки от минимального до максимального вверх.	8 р	Постепенно увеличивать высоту прыжков.
5) И.п. – стоя. Одна нога на стенке. Плие-релеве. На плие руки идут в стороны, а на релеве – вверх. Делаем вперёд, в сторону и назад. На правую и левую ноги.	24 р	Строго по V позиции стопы.
6) И.п. – стоя. Одна нога на стенке. Поднимаем и ставим ногу на стенку на 95-100°. На правую и левую ноги.	24 р	Спина не наклоняется назад, в сторону или вперед.
7) И.п. – стоя. Одна нога на стенке. Наклон к ноге и наклон от ноги. Турляк на 360°. Делаем вперёд, в сторону и назад. На правую и левую ноги.	80 сч	Держать темп.
8) И.п. – стоя. Спина к стенке. Наклон вперед и назад руки через стороны идут. Релеве и держим «арабеск». Держим  . Релеве. На правую и левую ноги.	16 сч	Локти и колени не сгибать.
9) И.п. – стоя. Спина к стенке, нога в «атитюд». Плие-релеве. На плие наклон назад. На правую и левую ноги.	16 сч	Плечи и бедра держать в «квадрат».
10) И.п. – стоя. Нога на стенке в шпагат. Держимся двумя руками. Домахи. Вперед, в сторону и назад. На правую и левую ноги.	24 р	Таз прижимать к стенке.
11) И.п. – стоя.  лицом к стенке. Плие-релеве. На правую и левую ноги.	16 сч	Стопа прижимается к голове.
12) И.п. – стоя. Прыжки лицом к стенке. «Поджатые» и разножка до 90° в поперечный шпагат.	8 сч	Не заваливаться на стенку.
13) И.п. – стоя. Стоя у стенки. Махи, релеве, удержание. На правую и левую ноги.	24 сч	Спина ровная.
14) И.п. – стоя. Нога на стенке. Наклоны от стенки в «планше». Удержание в «планше».  ,  .	24 сч	Таз прижат к стенке.
15) И.п. – стоя. Лицом к стенке. Махи в сторону и захват противоположной рукой. Удержание.	16 сч	Стопы по V позиции.

## Приложение 3

## Разминка/партер

Содержание учебного материала	Дозировка	О.М.У.
1) Бег на месте	1 мин	Не наклонять спину вперёд.
2) И.п. – стоя. Двойные прыжки вперёд и назад.	50 шт	Спина ровная.
3) И.п. – стоя. Релеве. Из 6 позиции. Поочередно, через плече.	16 сч	Спина ровная.
4) И.п. – стоя. Тандю через 4 позицию с волной.	16 сч	Спина ровная.
5) И.п. – сед на полу. С резиной. Стопы от себя – на себя. Поочередно. «Птички». «Обезьянки».	25 р	Спина ровная.
6) И.п. – упор присев. На пальцах держим вертикаль. Круг за правой, левой ногой.	32 сч	Плечи не поднимать.
7) И.п. – упор присев. На пальцах поднимаем одну ногу вверх - на крест, вверх - на колено.	16 сч	Спина ровная.
8) И.п. – упор присев. На пальцах поднимаем ногу вверх - в сторону стопа «флекс».	16 сч	Плечи не поднимать.
9) И.п. – стоя на ногах и руках. «Промак» на прямых ногах. На правую и левую ноги.	16 сч	Не прогибать спину.
10) И.п. – упор присев. Стоя на пальцах – опускаем пятки на пол, а пальцы остаются загнутыми.	8 сч	Делать медленно, аккуратно. На высоких полупальцах.
11) И.п. – стоя. Присед на полупальцах, затем на подъёмах.	16 сч	Спина ровная.
12) И.п. – сед на полу. Складка вперёд, стопы «флекс» и натянутые стопы. Выкрут рук со  .	16 сч	Ложится животом на ноги.
13) И.п. – то же. В V позицию. На правую и левую ноги.	8 сч	Ложится животом на ноги.
14) И.п. – сед на полу. Складки стопы выворотом. «На крест».	16 сч	Колени выпрямлять.
15) И.п. – стоя на ногах. Складки по VI, V, I и 7 позициях.	16 сч	Спина ровная.
16) И.п. – упор присев. Большое и малое «дегаже».	16 сч	Стопы натянуты. Пятки вверх.
17) И.п. – сед на полу. «Лягушка». Касание рукой до противоположного колена.	8 сч	Пятки прижаты к полу.
18) И.п. – сед на полу. «Лягушка». Выводим таз вперёд. В коленных суставах угол 90°.	8 сч	Пятки прижаты к полу.
19) И.п. – поперечный шпагат. Сгибаем одно колено вверх.	16 сч	Держать шпагат 180°.
20) И.п. – поперечный шпагат. Ногу сгибаем назад в «лягушку», а вторая нога согнута вверх.	16 сч	Не наклоняться вперёд.
21) И.п. – поперечный шпагат. Поднимаем таз вверх.	8 сч	Не наклоняться вперёд.
22) И.п. – стоя а коленях. «Волны» на коленях. «Боковая волна». «Волны» стоя на ногах.	16 сч	Пятки вместе.
23) И.п. – стоя на коленях. Наклоны назад, стоя на коленях. Руки в замок за головой. Держать.	8 сч	Таз выдавливать вперёд.
24) И.п. – стоя на коленях. «Улитка».	4 сч	Стопы прижаты к полу.
25) И.п. – стоя на коленях. «Стульчик».	4 сч	Выполнение стоя на пальцах.
26) И.п. – стоя. Мост с удержание ног руками.	4 р	Руки пола не касаются.

27) И.п. – стоя. «Баранка».	4 р	Выполнение на релеве.
28) И.п. – лежа на спине, животе и на боку. Махи, лёжа на спине по всем направлениям.	16 сч	Таз прижат к полу.
29) И.п. – стоя на четвереньках. Махи на четвереньках в кольцо и с прямой ногой.	26 сч	Стопа прижата к полу.
30) И.п. – шпагат. Шпагаты с провиса. 0:45 - руки на стуле и 0:45 - руки вверх. На правую и левую ногу.	3 мин	Не выходить с положения.
31) И.п. – шпагат. Шпагаты в «выпаде» со стула. 0:45 - руки на стуле и 0:45 - руки вверх.	3 мин	Не выходить с положения.
32) И.п. – упор присев. Стойка на голове.	2 р	Ровная спина.

## Приложение 4

## Балансе

Содержание учебного материала	Дозировка	О.М.У.
<p>Элементы:</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1) И.п. – стоя. Релеве в каждой форме.</li> <li>2) И.п. – стоя. Плие-релеве в каждой форме.</li> <li>3) И.п. – стоя. Турлянь на всей стопе.</li> <li>4) И.п. – стоя. Турлянь на полупальце.</li> <li>5) И.п. – стоя. Пируэт.</li> <li>6) И.п. – стоя. Фуэте. Плие-релеве с двумя касаниями стопой об колено.</li> <li>7) И.п. – стоя. Итальянское фуэте.</li> </ol>	<p>40 р</p> <p>40 р</p> <p>40 р</p> <p>40 р</p> <p>40 р</p> <p>40 р</p> <p>8 р</p>	<p>Держать ровно спину.</p> <p>Высокое релеве.</p> <p>Ногу прижимать к голове.</p> <p>Держать высоко спину.</p> <p>На высоком релеве.</p> <p>Держать темп.</p> <p>Стопа не касается пола.</p>

## Приложение 5

## Равновесная подготовка с мячом

Содержание учебного материала	Дозировка	О.М.У.
<p><i>Равновесная подготовка на двух ногах с использованием ● :</i></p> <p>1) И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны: 1-2 - подъем на полупальцы; 3-4 - и.п.; 5-8 - тоже, что и 1-4.</p> <p>2) И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны, наклон туловища под углом <math>90^0</math>; 1-2 - подъем на полупальцы; 3-4 - и.п.; 5-8 - тоже, что и 1-4.</p> <p><i>Равновесная подготовка на одной ноге:</i></p> <p>1) И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны. Равновесие «Пассе».</p> <p>1 -правую вперед на пассе; 2-6 - равновесие на левой; 7-8 – и.п.; 1-8 - то же на правой.</p> <p>2) И.п. - то же. Равновесие «нога на <math>90^0</math> вперед».</p> <p>1 -правую вперед на <math>90^0</math>; 2-4 - равновесие на левой; 5-7 - подъем на полупалец; 8 – и.п.; 1 – 8 - то же на правой.</p> <p>3) И.п. - то же. Равновесие «Передний шпагат».</p> <p>1 -правую вперед на <math>180^0</math>; 2-4 - равновесие на левой; 5-7 - подъем на полупалец; 8 – и.п.; 1 – 8 - то же на правой.</p> <p>4) И.п. - то же. Равновесие «Боковой шпагат».</p> <p>1 -правую в сторону на <math>180^0</math>; 2-4 - равновесие на левой; 5-7 - подъем на полупалец; 8 – и.п.; 1 – 8 - то же на правой.</p> <p>5) И.п. - то же. Равновесие «Задний шпагат».</p> <p>1 -правую назад на <math>180^0</math>; 2-4 - равновесие на левой; 5-7 - подъем на полупалец; 8 – и.п.; 1 – 8 - то же на правой.</p> <p>6) И.п. - то же. Равновесие «Захват».</p> <p>1 -правую назад в кольцо; 2-4 - равновесие на левой; 5-7 - подъем на полупалец; 8 – и.п.; 1 – 8 - то же на правой.</p>	<p>2 р</p>	<p>Не сходить с места, вытягиваться вверх. Пятки и подъемы вместе.</p> <p>Не сходить с места, втянуть. ягодичы. Опора на большой и средний пальцы ног.</p> <p>Опорное колено прямое, стопа ноги на верху натянута, возле колена.</p> <p>Опирается на большой и средний пальцы опорной ноги.</p> <p>Вытягиваться вверх. Плечи не поднимать. Шпагат <math>180^0</math>.</p> <p>Вытягиваться вверх. Плечи не поднимать. Шпагат <math>180^0</math>.</p> <p>Поднимать спину высоко. Руки назад не отводить. Колено рабочей ноги выпрямлять.</p> <p>Касаться ногой до головы. Опорное колено не сгибать.</p>

**Список литературы, используемая для разработки программы и организации образовательного процесса:**

1. Адаптированная программа для учащихся ДЮСШ художественной гимнастике (МБОУ ДОД ДЮСШ №1) г. Смоленск 2013 г.
2. Адаптированная программа для учащихся СДЮСШОР художественной гимнастике (МОУ ДО «СДЮСШОР №1») г. Петрозаводск 2015 г.
3. Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГСТ СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.
4. Андреева Г. М. Социальная психология. - М., 1990.
5. Бодалев А. А. Воспитание и понимание человека человеком. - М., 1983.
6. Добрович А. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. - М., 1992.
7. Дерябо С, Левин В. Гроссмейстер общения. - М.: Изд-во «Раритет», 1998.
8. Кой И. С. Психология ранней юности. - М.: Изд-во «Просвещение», 1989.
9. Козлов П. Как относится к себе и к людям или Прак-тическая психология на каждый день. - М.: Изд-во «Новая школа», 1993.
10. Коркии В. П. Учебник по спортивной акробатике. -М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1975.
11. Коркин В. П. Юбилей спортивной акробатики. -Краснодар.: Кубань, 1993.
12. Лабиринты психологии, (под ред. Трушковой СВ.) - М.: МГУ, 1996.
13. Мари-Лаура-Медова Классический танец - М.: АСТ-Астрель 2004.
14. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. - М.: Изд-во «Московская правда», 1987.
15. Назарова О. М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет - М., 2001.
16. Попов А. Л. Психология спорта. — М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1997.
17. Рыбакова Н. А. Путеводитель профессионального саморазвития. - Псков, 1998.
18. Собинов Б., Суворов Н. Поддержка в танце. - М.: Искусство, 1962.
19. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике - Киев. Олимпийская литература.
20. Теннов В. Руки золотые» издательство. — М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1956.
21. Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти. - М., 1979.
22. «Художественная гимнастика» учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.

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

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

**Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Чемпионат России по художественной гимнастике.
2. Первенство России по художественной гимнастике
3. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике.
4. Чемпионат и Кубок ОДСО «Русь» по художественной гимнастике.

**Список литературы для педагога:**

1. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону 2001
2. Солоникова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986
3. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов-на-Дону 2008
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика.
5. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград 2008
6. Фомина Н.А Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004
7. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 1987
8. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. - 2004
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2004
10. Нижегородцева Н.В., Шадрикова В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. - М.: ВЛАДОС, 2001
11. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. - М.: Айрис-Пресс, 2000
12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001
13. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005

**Список литературы для обучающихся и их родителей:**

1. "Гимнастика для детей 5-7 лет. Программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации", 2013
2. "Детский массаж. Массажные комплексы для детей разных возрастов", Анна Вячеславовна Мельник, 2006
3. "Дыхательная гимнастика для детей", Е. В. Пантелеева, 2012
4. "Если ребенок часто болеет. Лечение, профилактика, питание, закаливание, гимнастика", Марина Земляникина-Огнева
5. "Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья", Андрей Левшинов, 2011
6. "Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет", Е. А. Алябьева, 2015
7. "Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет", 2007
8. "Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей", 2007
9. "Уникальные упражнения для восстановления зрения у детей по методу профессора Олега Панкова. Тренинги и игры для мышц глаз", Олег Панков, 2011