

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.



Базовый уровень
Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по
художественной гимнастике

Возраст обучающихся: 7-18 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..... | 14-20 |
| ГЛАВА III: Содержание программы..... | 21-32 |
| ГЛАВА IV: Условия реализации программы..... | 32-33 |
| ГЛАВА V: Методические и информационные материалы..... | 34-37 |
| Приложение..... | 38-54 |
| Список литературы..... | 55-57 |

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

Программа соревнований включает следующие виды:

Индивидуальная программа состоит из 4 упражнений: без предмета и три вида на выбор (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Продолжительность каждого упражнения от 1'15'' до 1'30''. Личные соревнования в многоборье включают: квалификационные соревнования, финальные соревнования.

Программа для групповых упражнений состоит из 2 упражнений; первое упражнение – без предмета, второе – с одним типом предметов. Продолжительность каждого упражнения от 2'15'' до 2'30''. Соревнования по групповым упражнениям квалификационные и финальные соревнования.

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

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике» состоит в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое, нравственное, эстетическое развитие воспитанниц, но и осознать свою индивидуальность, неповторимость и научить видеть красоту вокруг себя и в себе.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике» заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. Новизной можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у обучающихся желания заниматься спортом. Во-вторых, новизна заключается в организации оздоровительного досуга как группы в целом, так и отдельного ее обучающегося. В-третьих, новизна программы состоит в использовании воспитательных возможностях поливозрастной общности, состоящей из обучающихся и педагогов дополнительного образования.

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

Программой предусмотрена показательная, соревновательная деятельность воспитанниц в большом объеме.

Художественная гимнастика – это женский вид спорта и достаточно молодой.

Занятия проводятся как для группы воспитанниц, так и индивидуально. Вместе с этим возможно использование индивидуально-групповой формы организации деятельности учащихся. Проводятся занятия в форме тренировок, соревнований, показательных выступлений, репетиций, спортивных сборов и концертов. Подобные формы занятий возможны при реализации дополнительной общеобразовательной программы в общеобразовательном учреждении, а также при слиянии целей и задач программы с целями и задачами воспитательной работы образовательного учреждения

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и их обеспечения. Укрепление психического и физического здоровья через упражнения.

Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом способствует укреплению здоровья, совершенствования физических качеств, овладение определенными физическими навыками, развитие мышления, творчества и самостоятельности, выработку навыков здорового образа жизни.

Обучение приемам самостоятельной работы, коллективному взаимодействию, взаимопомощи, осуществляется всеми основными направлениями, в которых происходит развитие и становление личности учащихся.

Условием достижения высоких результатов является спортивная тренировка. Спортивная тренировка является деятельной стороной спорта и составляет лишь одно из направлений в спортивной подготовке. Как специализированный педагогический процесс физического совершенствования человека, протекающий в рамках организованных занятий под руководством педагога, спортивная тренировка, с одной стороны, содержит целевую направленность спортивной деятельности, с другой – подчиняется всем педагогическим закономерностям физического воспитания.

Опираясь на эти исходные положения, спортивную тренировку следует понимать как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижение высокого спортивного результата в избранном виде спорта и подготовку к трудовой деятельности.

Таким образом, спортивная тренировка – это широкий педагогический процесс, включающий обучение и воспитание, формирование систем специальных двигательных навыков и знаний, развитие комплекса двигательных и психических качеств, а также воспитание личности спортсмена.

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике построен на реализации дидактических **принципов**: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для

поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

Процесс обучения упражнениям художественной гимнастики условно можно разделить на три этапа:

I этап – начальное обучение новым упражнениям;

II этап – углубленное разучивание;

III этап – закрепление упражнений.

Обучение на I этапе направлено на создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают сведения о характере музыки; о форме упражнений соответствующих данной музыки, прослушивание музыкального произведения.

На II этапе обучения дети овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. На этом этапе обучения происходит овладение основным движениям во взаимосвязи с музыкой.

На III этап обучения направлен на закрепление движений во взаимосвязи с музыкой. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений, выполнения упражнений под музыку.

Адресат программы: Обучающиеся от 7-18 лет не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

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

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

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития обучающихся:

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------|--------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| Рост | | | | | | | + | + | + | + | | | | |
| Мышечная масса | | | | | | | + | + | + | + | | | | |
| Быстрота | | | | + | + | + | | | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | | + | + | + | + | + | | | | | |
| Сила | | | | | | | + | + | + | | | | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | | | + | + | + | | | | | + | + | + | + | |
| Анаэробные возможности | | | | + | + | + | | | | + | + | + | + | |
| Гибкость | + | + | + | + | + | | | | | | | | | |
| Координационные способности | | | | + | + | + | + | | | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | | + | + | + | + | + | | | | | |

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 |

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная программа – 7-18 лет.

Минимальный возраст детей, на который рассчитана данная образовательная программа – 7 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике» – 1 год.

К занятиям допускаются учащиеся в возрасте с 7 до 18 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа рассчитана на один года обучения (объем занятий делится на 37 недель (3 ч. в неделю и 6 ч. в неделю) и на 41 неделю (3 ч. в неделю и 6 ч. в неделю).

| Учебно-тематическое планирование рассчитанное на: | 37 недель | | 41 неделя | |
|------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | 3 ч. в неделю | 6 ч. в неделю | 3 ч. в неделю | 6 ч. в неделю |
| Количество часов в неделю | | | | |
| Количество часов в год | 111 ч. в год | 222 ч. в год | 123 ч. в год | 246 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 2 академических часов.

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 и – 90 минут при 2 академических часах. При 2 академических часах проводится перерыв между занятиями в 10 минут.

Программа рассчитана на возрастные группы 7-18 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.

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 41 неделю) рассчитан на 123 часа (3 часа в неделю) и 246 часа (6 часов в неделю). Занятия проводятся три раза в неделю по 1-2 учебных часа. Учебная группа планируется от 15 до 20 человек.

Тренировочный процесс (на 37 недель) рассчитан на 111 часа (3 часа в неделю) и 222 часа (6 часов в неделю). Занятия проводятся три раза в неделю по 1-2 учебных часа.

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 | | 16.25-17.10 |
| Спортивно-оздоровительный этап, 6 часа в неделю , 222 ч. в нед./246 ч. в нед. | | 18.20-19.05 19.15-20.00 | | 18.20-19.05 19.15-20.00 | | 15.30-16.15 16.25-17.10 |

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 физкультурно-спортивной направленности 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.

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 7 лет | 15 | 20 | Весь период |

Цели и задачи программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике» является содействию укрепления здоровья обучающихся с помощью упражнений художественной гимнастике, освоение и выполнение разрядных требований, воспитание моральных и волевых качеств занимающихся.

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 дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике»:

Обучающие:

- овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков.

- овладение основами техники упражнений без предмета и с предметами.

Развивающие:

- развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности,

музыкальности, выразительности и творческой активности.

- разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия.

Воспитывающие:

- воспитывать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка

- воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

Участники программы должны относиться к основной группе здоровья и не иметь противопоказаний врача для занятий гимнастикой.

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 по художественной гимнастике реализуется на базе МБОУ ДО КГО «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 по художественной гимнастике.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в художественной гимнастике;
- 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».

В конце учебного года (май месяц) проводится промежуточная аттестация с оценкой достижения цели и выполнения задач программы 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 |

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. Укрепитесь 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 по художественной гимнастике 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 п 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;
- уметь подбирать мячи соответствующие возрасту;
- 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) | Количество часов | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|-------------------------------------|
| | | 3 часа | 6 часов | |
| 1. | Теоретическая подготовка | | | Опрос, беседа |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии | 1 | 2 | |
| 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 | 2 | |
| | ВСЕГО: | 4 | 6 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 45 | 90 | Тестирование наблюдение |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 17 | 30 | Тестирование наблюдение |
| 4. | Техника выполнения упражнений без предмета | 10 | 17 | Тестирование наблюдение |
| 5. | Техника выполнения упражнений и с предметом | 32 | 75 | Тестирование наблюдение |
| 6. | Текущая, промежуточная аттестация | 2 | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| 7. | Участие в соревнованиях | 1 | 2 | Тестирование наблюдение |
| | ИТОГО: | 111 | 222 | |

**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 | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|
| | | | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
| 1. | Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| | Всего теории: | 4 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | | | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 45 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 17 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | |
| 4. | Техника выполнения упражнений без предмета | 10 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 5. | Техника выполнения упражнений с предметом | 32 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | |
| 6. | Текущая, промежуточная аттестация | 2 | 1 | | | | | | | | 1 | |
| 7. | Участие в соревнованиях | 1 | | | | | | | 1 | | | |
| | ИТОГО: | 111 | 13 | 14 | 12 | 14 | 10 | 11 | 13 | 13 | 11 | |

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 37 недель в год. (6 ч. в неделю)**

| № п/п | Вид подготовки (раздел подготовки) | Количество часов | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| | | | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | |
| 1. | Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии | 2 | 1 | | | | | | 1 | | | | |
| 1.2 | Правила поведения в спортивном зале. Питание и режим дня | 2 | | 1 | | | | | | | 1 | | |
| 1.3 | Общие теоретические понятия и терминология в художественной гимнастике | 1 | | | 1 | | | | | | | | |
| 1.4 | Правила по художественной гимнастике | 1 | | | | 1 | | | | | | | |
| | Всего теории: | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 90 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 30 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | | |
| 4. | Техника выполнения упражнений без предмета | 17 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | |
| 5. | Техника выполнения упражнений с предметом | 75 | 9 | 11 | 8 | 10 | 5 | 7 | 8 | 9 | 8 | | |
| 6. | Текущая, промежуточная аттестация | 2 | 1 | | | | | | | | 1 | | |
| 7. | Участие в соревнованиях | 2 | | | | | | | 2 | | | | |
| | ИТОГО: | 222 | 26 | 28 | 24 | 28 | 20 | 22 | 26 | 26 | 22 | | |

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

| № п/п | Вид подготовки (раздел подготовки) | Количество часов | | Формы аттестации/контроля |
|---------------|------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|---------------------------------------------|
| | | 3 часа | 6 часов | |
| 1. | Теоретическая подготовка | | | Опрос, беседа |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии | 1 | 2 | |
| 1.2 | Правила поведения в спортивном зале. Питание и режим дня | 1 | 2 | |
| 1.3 | Общие теоретические понятия и терминология в художественной гимнастике | 1 | 1 | |
| 1.4 | Правила по художественной гимнастике | 1 | 2 | |
| ВСЕГО: | | 4 | 7 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 50 | 100 | Тестирование наблюдение |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20 | 35 | Тестирование наблюдение |
| 4. | Техника выполнения упражнений без предмета | 10 | 20 | Тестирование наблюдение |
| 5. | Техника выполнения упражнений и с предметом | 36 | 80 | Тестирование наблюдение |
| 6. | Текущая, промежуточная аттестация | 2 | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| 7. | Участие в соревнованиях | 1 | 2 | Тестирование наблюдение |
| ИТОГО: | | 123 | 246 | |

**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 | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
| 1. | Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| | Всего теории: | 4 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | | | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 50 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Техника выполнения упражнений без предмета | 10 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 5. | Техника выполнения упражнений с предметом | 36 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 6. | Текущая, промежуточная аттестация | 2 | 1 | | | | | | | | 1 | |
| 7. | Участие в соревнованиях | 1 | | | | | | | 1 | | | |
| | ИТОГО: | 123 | 13 | 14 | 12 | 14 | 10 | 11 | 13 | 13 | 12 | 11 |

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 41 неделю в год. (6 ч. в неделю)**

| № п/п | Вид подготовки (раздел подготовки) | Количество часов | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
| 1. | Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии | 2 | 1 | | | | | | 1 | | | |
| 1.2 | Правила поведения в спортивном зале. Питание и режим дня | 2 | | 1 | | | | | | 1 | | |
| 1.3 | Общие теоретические понятия и терминология в художественной гимнастике | 1 | | | 1 | | | | | | | |
| 1.4 | Правила по художественной гимнастике | 2 | | | | 1 | | | | | | 1 |
| | Всего теории: | 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | 1 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 35 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 4. | Техника выполнения упражнений без предмета | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | Техника выполнения упражнений с предметом | 80 | 9 | 11 | 8 | 10 | 5 | 7 | 8 | 9 | 8 | 5 |
| 6. | Текущая, промежуточная аттестация | 2 | 1 | | | | | | | | 1 | |
| 7. | Участие в соревнованиях | 2 | | | | | | | 2 | | | |
| | ИТОГО: | 246 | 26 | 28 | 24 | 28 | 20 | 22 | 26 | 26 | 24 | 22 |

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"> • на спортивно оздоровительном этапе – 1 (45 мин.) либо 2 академических часа (90 мин.). • на этапе начальной подготовки - 1 (45 мин.) либо 2 академических часа (90 мин.). • на тренировочном этапе – 2 (90 мин.), либо 3 академических часа (135 мин.) 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 – 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.

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 художественной гимнастикой обучающиеся обязаны на начало учебного года предоставить справку от врача. В справке врач должен указать, что подросток практически здоров и может заниматься художественной гимнастикой. Тренер 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 тренером 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.

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 тренера. 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.

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

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.

Общие теоретические понятия и терминология в художественной гимнастике

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

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.

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).

Содержание деятельности:

- 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
- Развитие функции равновесия:
- 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 прыгучести
 - 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 для развития прыгучести
 - комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости и общей выносливости (эстафеты).

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. Хореографическая подготовка.

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.

Содержание деятельности:

- партер (упражнения на полу);
- позиции рук;
- позиции ног;
- прыжки;

Классический экзерсис:

- demi plie, grand plie;
- battement tendu;
- battement tendu jete;
- rond de jambe par terre;
- battement fondu;
- battement frappe;

- grand battement jete;
- малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete;
- упражнения на вращения;

Классический экзерсис:

- demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами;
- различные варианты battement tendu;
- варианты battement tendu jete;
- варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами;
- варианты battement fondu;
- варианты battement frappe;
- rond de jambe en l'air;
- grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями;
- малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete;
- совершенствование ранее изученных элементов;
- изучение новых элементов: developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами; упражнения на растягивание;
- на середине: упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras; tyr lents, различные повороты;
- прыжки: большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики;
- упражнения на вращения;
- танцевальные комбинации;
- классический экзерсис;
- народно-сценический экзерсис;
- танцевальные комбинации;

3.3.2. Акробатика

Содержание деятельности:

- упоры, группировки, перекаты, кувырки (вперёд и в сторону), мост из положения стоя, стойка на руках у опоры, колесо (переворот боком), шпагаты (продольный и поперечный)
- кувырки (вперёд и назад), стойка на руках, колесо на локтях, переворот вперёд и назад, шпагаты (продольный и поперечный)
- переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты (продольный и поперечный)
- переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты со скамейки

3.4. Техника выполнения упражнений без предмета

Содержание деятельности:

- Повороты: переступание, скрестный, одноимённый на 180°, нога на пассае
- Равновесия: на пассае, 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 вперед), 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 пола
- Прыжки: «казачок», «касясь»
- Гибкость: переводы ног в различных направлениях, переворот в кобру, стойка на локтях, перекаты в шпагате
- Повороты: одноименные (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 вперед 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

3.5. Техника выполнения упражнений с предметом

Содержание деятельности:

3.5.1. 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)
 - броски (сложить вдвое, втрое)
 - мельницы в лицевой плоскости
 - манипуляции
 - подскоки в скакалку
 - бег, вращая скакалку назад
 - прыжки с двойным прокрутом поджав ноги
 - прыжок «касясь» с двух ног
 - прыжок шагом
- 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

3.5.2. 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)
- 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
- бросок и ловля без помощи
- вертушки
- вращение обруча на различных частях тела, выполняя бег, прыжки, повороты
- различные способы ловли после больших бросков
- элементы б/п во время обратного ката
- вертушки

3.5.3. Мяч:

- отбивы руками о пол
- обволакивание
- каты по рукам и ногам
- бросок и ловля двумя руками
- 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»
- 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 перекаатов
- бросок и ловля на прыжке касаясь в кольцо, с отбивом мяча
- бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля

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 выше перечисленные качества, развиваются в определенные чувствительные периоды, имеющие значения для занятий оздоровительной гимнастикой.

Координационные способности

Развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Девочки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

Гибкость

Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходит на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Сила

Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота

Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Прыгучесть

Как известно, сенситивный период развития прыгучести соответствует возрасту 11-14 лет и к 17-18 годам она достигает наивысших результатов. Однако говорить о консервативности прыгучести к дальнейшему развитию или поддержанию на высоком уровне достигнутых результатов в более позднем возрасте нет оснований.

Современные представления в теории и методике спортивной тренировки о развитии прыгучести сводятся к тому, что применение упражнений преимущественно прыжкового характера способствует улучшению лишь скорости отталкивания, а применение упражнений силового и скоростно-силового характера обеспечивает прирост и скорости, и силы отталкивания.

Равновесие

Сенситивный период работы над устойчивым положением соответствует возраст от 7 до 14 лет. Примерно к 10 годам идёт работа над равновесиями в усложнённых условиях: после динамических движений; после раздражения вестибулярного анализатора; с выключенным зрением; на уменьшенной и повышенной опоре.

Выносливость

Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода, увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15) лет и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК почти не изменяются в возрасте от 10 до 17 лет.

Прыгучесть

Развитие скоростно-силовых качеств таких, как прыгучесть начинается с 8 лет. Наблюдается резкое возрастания прыгучести в 12-15 лет.

Ловкость

Работа над ловкостью начинается еще в дошкольном возрасте. И с каждым годом нужно только улучшать ловкость.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика.

Движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине зала.

Необходимо требовать от занимающихся четкого начала и завершения упражнений; это дисциплинирует, приучает к точности и законченности в работе.

Полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы гимнастки учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Уроки хореографии должны проводиться под музыкальное сопровождение, применяя два способа – импровизации и использовании музыкальной литературы.

Во время проведения урока преподаватель должен сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и чётким, с определённой выразительной окраской. Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений. Особенно важно это учитывать при работе с детьми старшего возраста.

Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и гибкость.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Наклоны – важнейшие упражнения художественной гимнастики, требующие широкой амплитуды движения и умения найти правильное положение ОЦТ над опорой. Наклоны из положения стоя, наклоны в сторону, наклон назад, наклоны стоя на коленях. Прежде чем разучивать наклоны, необходимо включать упражнения на повышения подвижности позвоночного столба.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счёт мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счёт приложения внешних сил.

Скакалка. При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся. Упражнения со скакалкой способствуют развитию динамичности, экспрессивности.

Мяч. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. Для упражнений с мячом характерна пластичность движений, мягкость переходов. Движения с мячом тесно связаны с упражнениями без предмета, в особенности волнами, взмахами, пружинными движениями и другими упражнениями этого рода.

Обруч. Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастикой с детьми. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

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 тренер 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. Тренер 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 тренер 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).

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей, родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке

высококвалифицированных гимнасток и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

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.

1.1. Перечень спортивного инвентаря и оборудования

| Наименование спортивного инвентаря | Количество |
|-------------------------------------------------|-------------|
| Гимнастическая скакалка | 15 штук |
| Гимнастическая резиновая скакалка | 15 штук |
| Гимнастический обруч | 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 ² | 2 площадки |
| Гимнастическая скамейка | 3 штуки |
| Шведская стенка | 15 штук |

1.2. Перечень технических средств обучения

| | |
|-------------------|---------|
| Магнитола | 3 штуки |
| Музыкальный центр | 2 штуки |

1.3. 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 учебным планам 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.

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

Классификация видов обучения:

Сообщающее

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

Программированное

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

Проблемное

1. Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части.
2. Тренер 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.

5. 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**

Урок состоит из трех частей:

- подготовительная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

Подготовительная часть занятий. Перед проведением урока следует обязательно объяснить занимающимся правила безопасности и поведения на занятиях. В дальнейшем выполнение всех этих правил и соблюдение необходимого порядка в спортивном зале должно постоянно контролироваться. Соблюдение установленных правил является основой предотвращения несчастных случаев. Подготовительная часть урока направлена на организацию занимающихся и подготовку их к выполнению главных его задач.

Основная часть урока обычно посвящена изучению нового учебного материала одновременно с совершенствованием физических качеств. Задачи этой части урока решаются в определенной последовательности. Новый учебный материал изучается в следующем порядке: ознакомление, детализированное разучивание и совершенствование. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, обычно даются в такой последовательности: упражнения на быстроту, на силу и выносливость. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную или избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время урока.

Заключительная часть урока предусматривает снижение физической нагрузки, подведение итогов занятия, сообщение домашнего задания и организованный уход занимающихся из спортивного зала. Подвижные игры являются наиболее эффективным средством начального обучения художественной гимнастики. Они формируют у детей самые первые, необходимые для художественной гимнастики движения, дают начало развитию физических качеств. С помощью подвижных игр воспитываются воля, характер, чувство товарищества. Важнейшее значение этих игр состоит в том, что они одновременно развивают моторную и психическую сферы деятельности ребенка.

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

**Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на I полугодие 20 -20 учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеразвивающая программа по
художественной гимнастике»

Группа: СОЭ №1, 3 часов в неделю

Период работы: 20 -20 учебный год.

| № п/п | Дата проведения | Тема занятия | Форма занятия | Форма контроля | Количество часов |
|------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|------------------|
| Сентябрь | | | | | |
| 1 | 01.09. | Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии | Теория | Зачет | 1 |
| 2 | 03.09. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 3 | 05.09. | Хореографическая подготовка | Практика | Зачет | 1 |
| 4 | 08.09. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 5 | 10.09. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 6 | 12.09. | Акробатика | Практика | Зачет | 1 |
| 7 | 15.09. | Контрольные испытания | Практика | Зачет | 1 |
| 8 | 17.09. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 9 | 19.09. | Техника выполнения упражнения без предмета: прыжки | Практика | Зачет | 1 |
| 10 | 22.09. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 11 | 24.09. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 12 | 26.09. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 13 | 29.09. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| За месяц по программе: | | | | | 13 |

| Октябрь | | | | | |
|------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|
| 1 | 01.10. | Правила поведения в спортивном зале. Питание и режим дня. | Теория | Зачет | 1 |
| 2 | 03.10. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 3 | 06.10. | Хореографическая подготовка | Практика | Зачет | 1 |
| 4 | 08.10. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 5 | 10.10. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 6 | 13.10. | Акробатика | Практика | Зачет | 1 |
| 7 | 15.10. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 8 | 17.10. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 9 | 20.10. | Техника выполнения упражнения без предмета: равновесия | Практика | Зачет | 1 |
| 10 | 22.10. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 11 | 24.10. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 12 | 27.10. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 13 | 29.10. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 14 | 31.10. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| За месяц по программе: | | | | | 14 |
| Ноябрь | | | | | |
| 1 | 03.11. | Общие теоретические понятия и терминология в художественной гимнастике | Теория | Зачет | 1 |
| 2 | 05.11. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения | Практика | Зачет | 1 |

| | | | | | |
|------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|
| | | с обручем | | | |
| 3 | 07.11. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 4 | 10.11. | Хореографическая подготовка | Практика | Зачет | 1 |
| 5 | 12.11. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 6 | 14.11. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 7 | 17.11. | Акробатика | Практика | Зачет | 1 |
| 8 | 19.11. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 9 | 21.11. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 10 | 24.11. | Техника выполнения упражнения без предмета: вращения | Практика | Зачет | 1 |
| 11 | 26.11. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 12 | 28.11. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| За месяц по программе: | | | | | 12 |
| Декабрь | | | | | |
| 1 | 01.12. | Хореографическая подготовка | Практика | Зачет | 1 |
| 2 | 03.12. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 3 | 05.12. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 4 | 08.12. | Акробатика | Практика | Зачет | 1 |
| 5 | 10.12. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 6 | 12.12. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |

| | | | | | |
|------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|
| 7 | 15.12. | Техника выполнения упражнения без предмета: прыжки | Практика | Зачет | 1 |
| 8 | 17.12. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 9 | 19.12. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 10 | 22.12. | Техника выполнения упражнения без предмета: танцевальные шаги | Практика | Зачет | 1 |
| 11 | 24.12. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 12 | 26.12. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 13 | 29.12. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 14 | 31.12. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| За месяц по программе: | | | | | 14 |
| Всего за полугодие: | | | | | 53 |

**Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на II полугодие 20 -20 учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике»

Группа: СОЭ №1, 3 часа в неделю

Период работы: 20 -20 учебный год.

| № п/п | Дата проведения | Тема занятия | Форма занятия | Форма контроля | Количество часов |
|--------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|------------------|
| Январь | | | | | |
| 1 | 09.01. | Хореографическая подготовка | Практика | Зачет | 1 |
| 2 | 12.01. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 3 | 14.01. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 4 | 16.01. | Акробатика | Практика | Зачет | 1 |

| | | | | | |
|------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|
| 5 | 19.01. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 6 | 21.01. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 7 | 23.01. | Техника выполнения упражнения без предмета: прыжки | Практика | Зачет | 1 |
| 8 | 26.01. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 9 | 28.01. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 10 | 30.01. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| За месяц по программе: | | | | | 10 |
| Февраль | | | | | |
| 1 | 02.02. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 2 | 04.02.2021 | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 3 | 06.02. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 4 | 09.02. | Хореографическая подготовка | Практика | Зачет | 1 |
| 5 | 11.02. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 6 | 13.02. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 7 | 16.02. | Техника выполнения упражнения без предмета: равновесия | Практика | Зачет | 1 |
| 8 | 18.02. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 9 | 20.02. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 10 | 25.02. | Акробатика | Практика | Зачет | 1 |

| | | | | | |
|--------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------|----|
| 11 | 27.02. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| | | | | За месяц по программе: | 11 |
| Март | | | | | |
| 1 | 02.03. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 2 | 04.03. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 3 | 06.03. | Хореографическая подготовка | Практика | Зачет | 1 |
| 4 | 09.03. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 5 | 11.03. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 6 | 13.03. | Участие в соревнованиях | Практика | Зачет | 1 |
| 7 | 16.03. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 8 | 18.03. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 9 | 20.03. | Акробатика | Практика | Зачет | 1 |
| 10 | 23.03. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 11 | 25.03. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 12 | 27.03. | Техника выполнения упражнения без предмета: вращения | Практика | Зачет | 1 |
| 13 | 30.03. | Правила поведения в спортивном зале. Питание и режим дня. | Теория | Зачет | 1 |
| | | | | За месяц по программе: | 13 |
| Апрель | | | | | |
| 1 | 01.04. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 2 | 03.04. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 3 | 06.04. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с мячом | Практика | Зачет | 1 |

| | | | | | |
|------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|
| 4 | 08.04. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 5 | 10.04. | Хореографическая подготовка | Практика | Зачет | 1 |
| 6 | 13.04. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 7 | 15.04. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 8 | 17.04. | Техника выполнения упражнения без предмета: танцевальные шаги | Практика | Зачет | 1 |
| 9 | 20.04. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 10 | 22.04. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 11 | 24.04. | Акробатика | Практика | Зачет | 1 |
| 12 | 27.04. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 13 | 29.04. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| За месяц по программе: | | | | | 13 |
| Май | | | | | |
| 1 | 04.05. | Хореографическая подготовка | Практика | Зачет | 1 |
| 2 | 06.05. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 3 | 08.05. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 4 | 11.05. | Контрольные испытания | Практика | Зачет | 1 |
| 5 | 13.05. | Техника выполнения упражнения без предмета: прыжки | Практика | Зачет | 1 |
| 6 | 15.05. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 7 | 18.05. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 8 | 20.05. | Акробатика | Практика | Зачет | 1 |
| 9 | 22.05. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с обручем | Практика | Зачет | 1 |

| | | | | | |
|------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-----|
| 10 | 25.05. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 11 | 27.05. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 12 | 29.05. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| За месяц по программе: | | | | | 12 |
| Июнь | | | | | |
| 1 | 01.06. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 2 | 03.06. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 3 | 05.06. | Хореографическая подготовка | Практика | Зачет | 1 |
| 4 | 08.06. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 5 | 10.06. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой | Практика | Зачет | 1 |
| 6 | 15.06. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 7 | 17.06. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 8 | 19.06. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения со скакалкой, с обручем | Практика | Зачет | 1 |
| 9 | 22.06. | Акробатика | Практика | Зачет | 1 |
| 10 | 24.06. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| 11 | 26.06. | Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем, с мячом | Практика | Зачет | 1 |
| За месяц по программе: | | | | | 11 |
| Всего за полугодие: | | | | | 70 |
| Всего за год: | | | | | 123 |

Приложение 2

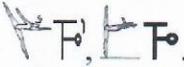
ОФП с утяжелителями

| 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 поднимание рук и ног. |
| 6) И.п. – лежа на спине. Смена ног махами до 90° 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°. 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° три раза, на 4-ый счёт-поднять спину и удержать. | 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°. 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 | 16 сч | Держим ровный «квадрат». |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|
| <p>другой ноги.</p> <p>18) 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>19) И.п. - «планка». Переступание с рук на локти. Переступание на 360°.</p> | 8 сч и 4 кругов | Спина ровная. |
| <p>20) 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>21) И.п. - «планка» на боку. Поднимаем таз вверх. Поднимаем ногу на 90°, пассе, снова вверх нога и опускаем.</p> | 8 р | Держать темп. |
| <p>22) И.п. – упор стоя. Отжимания с колен.</p> | 8 р | Не прогибать спину. |
| <p>23) И.п. – лежа на спине, ноги вверх. Мах в сторону одной ногой, мах другой ногой, стойка на лопатках.</p> | 16 сч | Держать «квадрат». |
| <p>24) И.п. – упор присев. 50 прыжков в присед.</p> | 50 р | Прыгать высоко. |
| <p>25) И.п. – лежа на животе, боку и спине. Махи вперед, в сторону и назад.</p> | 24 сч | Держать «квадрат». |

Приложение 3

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 хват противоположной рукой. Удержание. | 16 сч | Стопы по V позиции. |

Приложение 4

Разминка/партер

| Содержание учебного материала | Дозировка | О.М.У. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------|
| 1) Бег на месте | 1 мин | Не наклонять спину вперед. |
| 2) И.п. – стоя. Двойные прыжки вперед 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. «Промех» 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 вперед, 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 вперед. 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. Ног сгибаем назад в «лягушку», а вторая нога согнута вверх. | 16 сч | Не наклоняться вперед. |
| 21) И.п. – поперечный шпагат. Поднимаем таз вверх. | 8 сч | Не наклоняться вперед. |
| 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 вперед. |
| 24) И.п. – стоя на коленях. «Улитка». | 4 сч | Стопы прижаты к полу. |
| 25) И.п. – стоя на коленях. «Стулчик». | 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 5

Балансе

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

Приложение 6

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 90^0; 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». 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 90^0 вперед». 1 -правую вперед на 90^0; 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». 1 -правую вперед на 180^0; 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». 1 -правую в сторону на 180^0; 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». 1 -правую назад на 180^0; 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». 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. ягодичцы. 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 180^0.</p> <p>Вытягиваться вверх. Плечи не поднимать. Шпагат 180^0.</p> <p>Поднимать спину высоко. Руки назад не отводить. Колено рабочей ноги выпрямлять.</p> <p>Касаться ногой до головы. Опорное колено не сгибать.</p> |

Приложение 7

Предметная подготовка с мячом и булавами. СФП.

| Содержание учебного материала | Дозировка | О.М.У. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------|
| 1) И.п. - лежа на спине. ● в стопах. И.п. - ноги вместе, руки в стороны: 1 – поднимаем ноги на 45° ; 2 – сгибаем колени под углом 90° ; 3 – поднять ноги в потолок под углом 90° 4 – и.п.; | 16 сч | Держать темп. Плечи и поясница прижаты к полу. |
| 2) И.п. - лежа на спине. ● в стопах. Отбивы об пол. | 10 р | Поясница прижата к полу. |
| 3) И.п. - лежа на животе. ● в стопах. Отбивы об пол. | 10 р | Плечи прижаты к полу. |
| 4) И.п. - сед, ноги врозь. ● в руках над головой. Наклоны в стороны. | 8 сч | Пятки оторваны от пола. |
| 5) И.п. - сед, ноги врозь. ● в руках над головой. Поднять таз. Держать. | 8 сч | Локти не сгибать. Не наклоняться вперед. |
| 6) И.п. - лежа на животе. Ноги вверх. ● в руках над головой. Махи в поперечный шпагат с отбивом об пол. | 8 сч | Поднимать спину до 90° . |
| 7) И.п. - лежа на животе. ● зажат в стопах. Колени согнуты. Поднимаем колени. Держим. Выпрямляем колени высоко вверх. | 8 сч | Плечи прижаты к полу. |
| 8) И.п. - лежа на животе. Поднимаем ногу, подбить нижнюю ногу к верхней с отбивом ● рукой. С другой ноги. | 16 сч | Ноги поднимать в V позицию. |
| 9) И.п. - лежа на животе. ● зажат в стопах. Поднимаем ноги до 45° , «ножницы». Тоже на боку и на спине. | 32 сч | Держать темп. |
| 10) И.п. - лежа на животе. ● в руках. Махи в поперечный шпагат. | 8 сч | Руки держать высоко. |
| 11) И.п. - стоя на коленях. ● зажат лежит на стопах. «Солдатик». | 4 р | Спина ровная. |
| 12) И.п. – стоя на ногах. ● под стопами. Баланс на двух ногах, на «пассе» и в наклоне вперед | 32 сч | Высоко поднимать пятки. |
| 13) И.п. – лежа на спине. ● зажат в стопах. Наклоны ног в стороны. Круги ногами. «Восьмерка» ногами. «Часики» | 32 сч | Плечи прижаты к полу. |
| 14) И.п. – стоя на ногах. ● зажат в стопах. «Баранка» туда и обратно. | 4 р | Мяч не выпускать из стоп. |
| 15) И.п. – лежа на животе. «Свечка». ● зажат в стопах. Сгибание и разгибание ног. Поочередно сгибать ноги. «Касаясь». | 16 р | Колени выпрямлять. |
| 16) И.п. – лежа на животе. Прогиб, лежа на | 4 р | Держать спину высоко. |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------|
| животе. Перекаты ● по рукам. | | |
| 17) И.п. – сед на полу. Ноги поднять в угол. Мельница с ♪♪ над головой. | 8 сч | Держать угол 90°. |
| 18) И.п. – лежа на животе. «Ножницы» с вращением ♪♪ в стороне. | 8сч | Руки точно в стороны. |
| 19) И.п. – лежа на спине. Складки «Книжкой» с жонглированием ♪♪ . К правой ноге, к левой ноге, ноги вместе. | 8 сч | Колени не сгибать. |
| 20) И.п. – лежа на животе. Ноги вверх. ♪♪ в руках. Махи в поперечный шпагат с жонглированием ♪♪ в различных вариациях. | 8 р | Колени не сгибать. |
| 21) И.п. – лежа на животе. Прогибы, лежа на животе. Держать ♪♪ в руках. Удержание. Опускание рук вперед, оставаясь в прогибе. | 32 сч | Держать спину строго вертикально. |
| 22) И.п. – сед, ноги вперед. Держать ♪♪ в руках. Опускание спины и поднимание. | 8 сч | Держать спину строго вертикально. |
| 23) И.п. – лежа на спине, ноги вверх. Махи в поперечный шпагат с жонглированием ♪♪ . Опускание двух ног в сторону с маленьким подбросом одной ♪♪ с руки в руку и обратно. | 16 сч | Пятки вместе. |
| 24) И.п. – лежа на животе. Жонглирование ♪♪ и махи в поперечный шпагат. Прогибы с выбрасываем одной ♪♪ из руки в руку. | 16 сч | Таз не отрывать от пола. |
| 25) И.п. – лежа на животе. Одна нога в стороне под углом 90°. Мах в кольцо. Удержание. Постукивание ♪♪ | 16 сч | Пятка и бедро прижаты к полу. |
| 26) И.п. – лежа на животе. Махи в кольцо с вращением ♪♪ в стороне. Держим «кольцо». | 16 сч | Высоко поднимаем руки. |
| 27) И.п. – стоя. Волны назад на релеве. ♪♪ в одной руке делает вращение, а вторая рука делает отбив с ●. | 16 сч | Высоко поднимать пятки. |
| 28) И.п. – стоя. ● под стопами. Волна вперед. Вращение ♪♪ . | 16 сч | Пятки отрывать от ●. |
| 29) И.п. – стоя. ● под стопами. На плие подброс ♪♪ одной рукой и вращение ♪♪ другой рукой. | 8 сч | Пятки отрывать от ●. |
| 30) И.п. – сидя на шпагате. ● под стопой, под коленом. Волны. | 8 р | Держим баланс. |
| 31) И.п. – сед на полу, одна нога в стороне. Противоположная рука делает обволакивание ●, а другая рука – подброс ♪♪ . | 16 сч | Пятки отрывать от пола. |
| 32) И.п. – лежа на животе. Прогиб, лежа на животе. ♪♪ держать двумя руками. Сгибаем колени и кладем булавы под колени в полную складку. | 4 р | Полностью выпрямлять колени. |
| 33) И.п. – то же, сидя на правом и левом шпагате. | 8 р | Полностью выпрямлять колени. |

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. «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.
4. 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.
5. А.Васильева "Программа воспитания и обучения в детском саду" Москва, Просвещение, 1985.
6. Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать". Пособие для воспитателей детского сада. Москва, Просвещение, 1983.
7. Н.В. Гуреев. "Активный отдых" Москва, Советский спорт, 1991.
8. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / М.Ф. Литвинова "Русские народные подвижные игры" Москва, Просвещение, 1986.
9. Т. Нестерюк, Шкода А. "Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей" Москва, ДТД, 1993.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999 - 320с.
12. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
13. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
14. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
16. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
17. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
18. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина - М.: Советский спорт, 2010 - 464 с.
19. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.

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.vfgr.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