

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета протокол
от 30.08.2024 № 1

Утверждаю: директор МАУ ДО
«Спортивная школа №1»
_____ А.А. Головков
приказ от 30.08.2024 № 333

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст учащихся: 5-17 лет Срок реализации – 1 год

Авторы-составители программы:

Елена Олеговна Черняновская,
заместитель директора по учебно-
воспитательной работе;
Приз Марина Геннадьевна, тренер-
преподаватель

Тамбов, 2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №1»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Художественная гимнастика»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Черняновская Елена Олеговна, заместитель директора по УВР, Приз Марина Геннадьевна, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
4.2. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	спортивно-оздоровительный
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2024
4.8. Возрастная категория обучающихся	5-17 лет

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»: физкультурно-спортивная, уровень освоения – ознакомительный.

Ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Актуальность

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себя различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями. Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности обучающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому Обучающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде

упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания обучающихся через использование потенциала художественной гимнастики как национального достояния России.

Новизна программы заключается в том, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями, гарантируя каждому возможность достижения максимального личностного результата. Методика организации учебного процесса строится с учетом психофизических особенностей учащихся. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Отличительные особенности программы. Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями.

Адресат программы

Программа рассчитана на возрастную категорию от 5 до 17 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как художественная гимнастика, либо по результатам обучения по данной программе выберут иную спортивную специализацию.

Условия набора в учебные группы

Учебные группы комплектуются из числа детей 5-17 лет, желающих заниматься художественной гимнастикой и не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группе

Наполняемость учебных групп: от 6 до 20 человек.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 144 часа.

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение дальше.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность тренировок 4 часа в неделю (4х45 или 2х1.30) с 10 минутным перерывом между тренировками.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: подвижные игры, соревнования, тренировки, комбинированное занятие.

На занятиях используются видеозаписи соревнований по художественной гимнастике с наглядной демонстрацией изучаемых элементов.

Основные приемы работы педагога: демонстрация элементов, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением элементов учащимися, участие в соревнованиях.

Цель и задачи программы

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами художественной гимнастики.

Задачи:

обучающие:

формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

раскрытие понятий, терминов и определений;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;

изучению правил безопасности во время занятий;

развивающие:

развитию общефизических и специальных качеств;

развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;

способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;

расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательные:

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;

сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;

воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;

воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела,темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Введение	3	1	2	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
I	Раздел Общая физическая подготовка	44	2	42	
1.1	Ходьба	8	0,5	7,5	Наблюдение
1.2	Бег	14	0,5	13,5	Сдача контрольных испытаний
1.3	Общеразвивающие упражнения	16	0,5	15,5	Сдача контрольных испытаний
1.4	Самостоятельная работа по общей физическойподготовке	6	0,5	5,5	Наблюдение
II.	Раздел Специальная физическая подготовка	43	3	40	
2.1	Гибкость и амплитуда	5	0,5	4,5	Сдача контрольных испытаний
2.2	Координация	4	0,5	3,5	Сдача контрольных испытаний
2.3	Равновесие	8	0,4	7,6	Наблюдение
2.4	Быстрота	4	0,4	3,6	Наблюдение
2.5	Прыжки	5	0,4	4,6	Наблюдение
2.6	Сила и выносливость	4	0,4	3,6	Наблюдение
2.7	Подвижные игры	13	0,4	12,6	Наблюдение
III.	Раздел Основы техники	30	2	28	
3.1	Упражнения без предметов, с предметами	9	0,5	8,5	Соревнования
3.2	Хореографическая подготовка	11	0,5	10,5	Соревнования
3.3	Танцевально-спортивные комбинации	10	1	9	Соревнования
IV.	Раздел Медицинский контроль	8,5	0,5	8	Медицинское исследование
V.	Раздел Педагогический контроль промежуточная или итоговая аттестация)	13	1	12	Контрольные испытания
	Итоговое занятие	2,5	0,5	2	Показательные выступления
	ИТОГО	144	10	134	

Содержание учебного плана.

Введение

Теория: «Художественная гимнастика - самый зрелищный и изящный вид спорта». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена обучающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема «Самостоятельная работа по общефизической подготовке»

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП; развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

Практика: «Пружинистые» прыжки на месте на носках в среднем темпе от одной до двух минут (по самочувствию), отжимания с узкой или средней

постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 4-8 раз; обратные отжимания – 2-3 серии (сета) по 8-12 раз, приседания в широкой стойке – 2 серии (сета) по 15 – 20 раз; приседания в выпаде - 2 серии (сета) по 6 - 10 раз на каждую ногу; стойка на носках руки вверх – 20 – 30 секунд, «Заминка», медленный бег на месте – 1 минута, упражнения на гибкость (растяжка) – 2-3 минуты.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Тема «Гибкость и амплитуда»

Теория: Понятие «Гибкость». Понятие «Амплитуда». Роль и высокая значимость в современной художественной гимнастике.

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

2.2. Тема «Координация»

Теория: Понятия «Координация». Техника выполнения упражнений.

Практика: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

2.3. Тема «Равновесие»

Теория: Понятие «Равновесие», виды и особенности обучения

Практика: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами).

2.4. Тема «Быстрота»

Теория: Понятие «Быстрота» и ее формы в художественной гимнастике

Практика: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

2.5. Тема «Прыжки»

Теория: Прыжки как важнейшие и используемые элементы как в разминке, так и при исполнении упражнений в художественной гимнастике

Практика: Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

2.6. Тема «Сила и выносливость»

Теория: Роль силы и выносливости в художественной гимнастике. Техника выполнения упражнений на силу и выносливость.

Практика: Ходьба, бег аэробный, прыжки со скакалкой, наклоны и поднимание туловища, акробатические упражнения, прыжки в высоту, упражнения с набивными мячами и гантелями.

2.7. Тема «Подвижные игры»

Теория: Значение подвижных игр в освоении художественной гимнастики. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др. Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рве», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Раздел 3. Основы техники художественной гимнастики

3.1

Тема «Упражнения с предметом и без предмета»

Теория: Общие закономерности техники упражнений с предметами

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);
 - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
 - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).
- Упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);
 - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);
 - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые

движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

3.2 Тема «Хореографическая подготовка»

Теория: Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон **подготовки** на пути к высшим спортивным достижениям. Правильная постановка корпуса, ног, рук и головы.

Практика: Ритмическая разминка (движение головы, плечи, грудная клетка) – выполняется под музыку. Лексика (изучение основных движений hip-hop (хип-хоп), Hip lift - полукруги и круги одним бедром. V-положения рук, jerk position. А-Б-В-положения рук. Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами. Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве. Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше. Упражнения стэпч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Приставной шаг (steptouch). «Виноградная лоза» (grapevine). V-шаг(V-step). Кросс: передвижение в пространстве. Партерная пластика. - «Шпагат», «Бабочка», «Мостик».

3.3 Тема «Танцевально-спортивная композиция»

Теория: Понятие о хореографической композиции.

Практика: три этапа постановки композиции: предварительный, собственно постановочный, коррекции.

Предварительный этап предполагает оценку различных сторон подготовленности гимнасток и их индивидуальных особенностей: Техническая подготовленность (владение техникой элементов; предметная подготовленность). Хореографическая подготовленность (наличие: подтянутого корпуса - осанки, «выворотности» ног, высокого подъема, сохранения равновесия, точности движений, законченности движений, легкости исполнения, слитности движений). Осанка - наличие подтянутого туловища с прямой спиной, втянутым животом, опущенными плечами, прямым положением чуть приподнятой головы. Уровень развития координационных способностей (от них зависит не только техника исполнения элементов, но и спектр композиционных «хитросплетений», нестандартных переходов от одного двигательного действия к другому).

Непосредственный этап составления осуществляется по законам композиции: перемещение по площадке; сочетание элементов и танцевальных движений; наиболее выгодный ракурс просмотра элементов; нестандартное, оригинальное соединение элементов и создание каскадов элементов в общем контексте композиции; смена высоких и низких положений, чередование динамики и статики. Композиция предусматривает: вступление, основную часть и заключение.

Этап коррекции очень важен и сложен для достижения цели в реализации всех составляющих исполнительского мастерства (сложности программы, качества исполнения элементов, артистичности) для создания оригинальной, зрелищной композиции. Причем коррекция осуществляется не только в момент постановки программ, но и после каждого соревнования и заканчивается к главному старту сезона. После чего осуществляется анализ спортивной деятельности гимнастки за прошедший период, и вносятся коррективы в процесс постановки ее дальнейших соревновательных композиций.

Раздел 4. Медицинский контроль

4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр»

Теория: Назначение медицинских осмотров учащихся. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Углубленное медицинское обследование.

Раздел 5. Педагогический контроль

5.1 Тема «Промежуточная или итоговая аттестация»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Итоговое занятие

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Показательные выступления учащихся.

Планируемые результаты

Основной результат – достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

По итогам обучения у учащихся:

сформируются базовые знания по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

учащиеся будут знать понятия, термины и определения.

Учащиеся:

разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям;

общефизические и специальные качества (решительность, настойчивость, выдержка, смелость).

Реализация программы будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

обучающих:

формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе; раскрытие понятий, терминов и определений;
обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;
изучению правилам безопасности во время занятий;

развивающих:

развитию общефизических и специальных качеств;
развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом; развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;

способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся; расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательных:

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;
сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;
воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;

воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

**Таблица 1 Спортивный инвентарь и оборудование
для занятий художественной гимнастикой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения
Основное оборудование и инвентарь		
1	Ковер гимнастический (для одновременной работы нескольких тренеров)	штук
2	Скакалка гимнастическая	штук
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь		
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект
2	Мат гимнастический	штук
3	Мяч волейбольный	штук
4	Станок хореографический	штук
5	Скамейка гимнастическая	штук
6	Стенка гимнастическая	штук
7	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук
18	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук

Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература. Тематические медиапрезентации.
Ресурсы Интернет.

Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

Взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

Формы аттестации

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий:

начальный контроль (сентябрь), проводится в форме входной диагностики психологического состояния и уровня мотивации;

текущий контроль (в течение всего учебного года по изученным темам), проводится в формах наблюдения, соревнований.

промежуточный, либо итоговый контроль проводится по итогам обучения в форме контрольных испытаний.

Формы промежуточной, либо итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнований/показательных выступлений (приложение 2 к программе).

Врачебный контроль предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование в физкультурно-спортивной диспансере (2 раза в год);

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Оценочные материалы

Программа предполагает использование различных диагностических методик, позволяющих определить и обобщить достижения учащихся: контрольные упражнения, тестирования и т.п. (приложение 2).

Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные. Основные

принципы: сознательности и активности, прочности знаний, доступности, связи теории с практикой, наглядности обучения.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд, обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Основные приемы работы педагога: демонстрация элементов художественной гимнастики, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела (темы)	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Введение	План-конспект, справочные материалы	Рассказ, беседа, объяснение	Входная диагностика
I.	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Демонстрация, наблюдение тренировочные упражнения	Наблюдение/тестирование
II.	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, тренировочные упражнения	Наблюдение/тестирование
III.	Основы техники	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, демонстрация элементов	Наблюдение/тестирование
IV.	Медицинский контроль	Практическая работа	Практическая работа	Медицинское обследование
V.	Педагогический контроль	Практическая работа	Практическая работа	Тестирование
	Заключительное занятие	Практическая работа	Практическая работа	Показательные выступления

Список литературы

Для педагогов:

- 1 Аксенова И.А. Элементы и 10 уроков художественной гимнастики, 2013г
- 2 Безматерных Г.П. Омская школа художественной гимнастики. Страницы истории, 2011г.
- 3 Винер-Усманова И., Крючек Е., Медведева Е., Терехина Р. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития, 2017г.
- 4 Винницкий В., Андреева Р. Определение содержания базовой подготовки в упражнениях с предметами, 2011г.
- 5 Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики, 2013г.

Для учащихся:

- 6 Нестерова Т.В., Сиваш И.С. Современное состояние и перспективы совершенствования техники двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики путем применения мультимедийных технологий, 2011г.
- 7 Пшеничникова Г.Н., Власова О.П. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике, 2016г.

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

1. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.
2. www.minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.
3. <http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.
4. <http://www.vfrg.ru> Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Художественная гимнастика»

год обучения: 1

группа: СОГ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Рассказ, беседа, объяснение	3	Ведение	Спортивный зал	Входная диагностика
1. Раздел «Общая физическая подготовка»								
1.1				Объяснение, показ, практическая работа	8	Ходьба	Спортивный зал	Наблюдение
1.2				Объяснение, показ, практическая работа	14	Бег	Спортивный зал	Сдача контрольных испытаний
1.3				Объяснение, показ, практическая работа	16	Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал	Сдача контрольных испытаний
1.4				Практическая работа	6	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	Спортивный зал	Наблюдение
2. Раздел «Специальная физическая подготовка»								
2.1				Объяснение, показ, практическая работа	5	Гибкость и амплитуда	Спортивный зал	Сдача контрольных испытаний
2.2				Объяснение, показ, практическая работа	4	Координация	Спортивный зал	Сдача контрольных испытаний
2.3				Объяснение, показ, практическая работа	8	Равновесие	Спортивный зал	Наблюдение
2.4				Объяснение, показ, практическая работа	4	Быстрота	Спортивный зал	Наблюдение
2.5				Объяснение,	5	Прыжки	Спортивный	Наблюдение

				показ, практическая работа			зал	
2.6				Объяснение, показ, практическая работа	4	Сила и выносливость	Спортивный зал	Наблюдение
2.7				Объяснение, показ, практическая работа	13	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
3. Раздел «Основы техники»								
3.1				Объяснение, показ, практическая работа	9	Упражнения без предметов, с предметами	Спортивный зал	Соревнования
3.2				Объяснение, показ, практическая работа	11	Хореографиче ская подготовка	Спортивный зал	Соревнования
3.3				Объяснение, показ, практическая работа	10	Танцевально- спортивные комбинации	Спортивный зал	Соревнования
4. Раздел «Медицинский контроль»								
4.1				Практическая работа	8,5	Медицински й контроль	Медицинский диспансер	Медицинское обследование
5. Раздел «Педагогический контроль»								
5.1				Практическая работа	13	Педагогическ ий контроль (диагностика исходного уровня, промежуточн ая и итоговая аттестация)	Спортивный зал	Тестирование по общей и специальной физической подготовке, оценка техники, исполнение элементов
				Практическая работа		Итоговое занятие	Спортивный зал	Показательные композиции

Оценочные и диагностические материалы**Нормативные требования для проведения индивидуального отбора****Тесты (ОФП)**
для детей 6-7 лет

Виды испытаний	Баллы				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1. Складка ноги вместе – расстояние между ногами и животом (не более см).	0-1	2-3	4-5	6-7	8
2. Складка ноги врозь - расстояние между животом и полом (не более см).	0-1	2-3	4-5	6-7	8
3. Кольцо – расстояние между носками и головой (не более см).	0	1	2	3	4
4. Мост из положения лежа – расстояние между пятками и руками (не более см).	34 и менее	35-39	40-44	45-49	50
5. Шпагат правой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
6. Шпагат левой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
7. Шпагат прямой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
8. Равновесие на целой стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	8-10	7	6	5	4
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол-во).	10 и более	8-9	6-7	4-5	2-3
10. Сед углом – лечь, руки вверх за 10 сек (кол-во).	8	7	6	5	4
11. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	15 и более	12-14	10-11	8-9	7-8

Более 35 баллов – оценка «5»

От 25 до 35 баллов – оценка «4»

От 15 до 25 баллов – оценка «3»

Менее 15 баллов – оценка «2»

Тесты (ОФП) для детей 8-10 лет

Виды испытаний	Баллы				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1. Складка ноги вместе – расстояние между ногами и животом (не более см).	0-1	2	3-4	5-6	7
2. Складка ноги врозь - расстояние между животом и полом (не более см).	0-1	2	3-4	5-6	7
3. Кольцо – расстояние между носками и головой (не более см).	0	1	2	3	4
4. Мост из положения лежа – расстояние между пятками и руками (не более см).	34 и менее	35-39	40-44	45-49	50
5. Шпагат правой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
6. Шпагат левой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
7. Шпагат прямой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
8. Удержание ног в сторону 3 с, боком к опоре (амплитуда)	(градусы) 90-100	(градусы) 80-90	(градусы) 70-80	(градусы) 60-70	(градусы) 50-60
9. Равновесие на целой стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	16 и более	10-15	8-9	6-7	4-5
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол-во).	15 и более	11-14	9-10	7-8	5-6
11. Сед углом – лечь, руки вверх за 10 сек (кол-во).	9 и более	7-8	6	5	4
12. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	30 и более	26-29	22-25	19-21	18-20

Тесты (ОФП) для детей 11-13 лет

Виды испытаний	Баллы				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1. Складка ноги вместе – расстояние между ногами и животом (не более см).	1-2	2	3-4	5-6	7
2. Складка ноги врозь - расстояние между животом и полом (не более см).	1-2	2	3-4	5-6	7
3. Кольцо – расстояние между носками и головой (не более см).	1	2	2	3	4
4. Мост из положения лежа – расстояние между пятками и руками (не более см).	33 и менее	34-38	39-43	44-48	48
5. Шпагат правой на полу (высота в см).	1	1-2	3	4	5
6. Шпагат левой на полу (высота в см).	1	1-2	3	4	5
7. Шпагат прямой на полу (высота в см).	1	1-2	3	4	5
8. Удержание ног в сторону 3 с, боком к опоре (амплитуда)	(градусы) 90-100	(градусы) 80-90	(градусы) 70-80	(градусы) 60-70	(градусы) 50-60
9. Равновесие на целой стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	18 и более	11-16	9-10	7-8	4-5
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол-во).	16 и более	12-15	9-10	8-9	5-6
11. Сед углом – лечь, руки вверх за 10 сек (кол-во).	10 и более	7-8	6	5	4
12. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	35 и более	38 и более	26-30	23-25	22-24

--	--	--	--	--	--

Более 45 баллов – оценка «5»
 От 40 до 45 баллов – оценка «4»
 От 35 до 40 баллов – оценка «3»
 Менее 35 баллов – оценка «2»

Тесты (ОФП) для детей 14-16 лет

Виды испытаний	Баллы				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1. Складка ноги вместе – расстояние между ногами и животом (не более см).	2-3	3	3-4	5-6	7
2. Складка ноги врозь - расстояние между животом и полом (не более см).	2-3	3	3-4	5-6	7
3. Кольцо – расстояние между носками и головой (не более см).	2	3	2	3	4
4. Мост из положения лежа – расстояние между пятками и руками (не более см).	33 и менее	33-36	39-43	44-48	48
5. Шпагат правой на полу (высота в см).	2	2-3	4	5	6
6. Шпагат левой на полу (высота в см).	2	2-3	4	5	6
7. Шпагат прямой на полу (высота в см).	2	2-3	4	5	6
8. Удержание ног в сторону 3 с, боком к опоре (амплитуда)	(градусы) 90-100	(градусы) 80-90	(градусы) 70-80	(градусы) 60-70	(градусы) 50-60
9. Равновесие на целой стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	20 и более	12-18	10-11	8-9	4-5
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол-во).	19 и более	14-16	10-13	8-9	5-6
11. Сед углом – лечь, руки вверх за 10 сек (кол-во).	14 и более	8-9	7	5	4
12. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	38 и более	26-30	23-25	22-24	20-22

Тесты (ОФП) для детей 17-18 лет

Виды испытаний	Баллы				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1. Складка ноги вместе – расстояние между ногами и животом (не более см).	1	2	2-3	4-5	76
2. Складка ноги врозь - расстояние между животом и полом (не более см).	1	2	2-3	4-5	76
3. Кольцо – расстояние между носками и головой (не более см).	2	3	2	3	4
4. Мост из положения лежа – расстояние между пятками и руками (не более см).	33 и менее	33-36	39-43	44-48	48
5. Шпагат правой на полу (высота в см).	1	1-2	3	4	5
6. Шпагат левой на полу (высота в см).	1	1-2	3	4	5
7. Шпагат прямой на полу (высота в см).	1	1-2	3	4	5

8. Удержание ног в сторону 3 с, боком к опоре (амплитуда)	(градусы) 90-100	(градусы) 80-90	(градусы) 70-80	(градусы) 60-70	(градусы) 50-60
9. Равновесие на целой стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	20 и более	12-18	10-11	8-9	4-5
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол-во).	20 и более	16-18	12-14	9-10	6-8
11. Сед углом – лечь, руки вверх за 10 сек (кол-во).	16 и более	10-11	8	7	6
12. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	40 и более	28-32	25-27	24-26	22-24

Нормативные требования промежуточной/итоговой аттестации

Тесты (ОФП) для детей 8-10 лет

Виды испытаний	Баллы				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1. Складка ноги вместе – расстояние между ногами и животом (не более см).	0-1	2	3-4	5-6	7
2. Складка ноги врозь - расстояние между животом и полом (не более см).	0-1	2	3-4	5-6	7
3. Кольцо – расстояние между носками и головой (не более см).	0	1	2	3	4
4. Мост из положения лежа – расстояние между пятками и руками (не более см).	34 и менее	35-39	40-44	45-49	50
5. Шпагат правой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
6. Шпагат левой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
7. Шпагат прямой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
8. Удержание ног в сторону 3 с, боком к опоре (амплитуда)	(градусы) 90-100	(градусы) 80-90	(градусы) 70-80	(градусы) 60-70	(градусы) 50-60
9. Равновесие на целой стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	16 и более	10-15	8-9	6-7	4-5
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол-во).	15 и более	11-14	9-10	7-8	5-6
11. Сед углом – лечь, руки вверх за 10 сек (кол-во).	9 и более	7-8	6	5	4
12. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	30 и более	26-29	22-25	19-21	18-20

Тесты (ОФП) для детей 11-13 лет

Виды испытаний	Баллы				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1. Складка ноги вместе – расстояние между ногами и животом (не более см).	1-2	2	3-4	5-6	7
2. Складка ноги врозь - расстояние между животом и полом (не более см).	1-2	2	3-4	5-6	7
3. Кольцо – расстояние между носками и головой (не более см).	1	2	2	3	4
4. Мост из положения лежа – расстояние между	33 и	34-38	39-43	44-48	48

пятками и руками (не более см).	менее				
5. Шпагат правой на полу (высота в см).	1	1-2	3	4	5
6. Шпагат левой на полу (высота в см).	1	1-2	3	4	5
7. Шпагат прямой на полу (высота в см).	1	1-2	3	4	5
8. Удержание ног в сторону 3 с, боком к опоре (амплитуда)	(градусы) 90-100	(градусы) 80-90	(градусы) 70-80	(градусы) 60-70	(градусы) 50-60
9. Равновесие на целой стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	18 и более	11-16	9-10	7-8	4-5
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол-во).	16 и более	12-15	9-10	8-9	5-6
11. Сед углом – лечь, руки вверх за 10 сек (кол-во).	10 и более	7-8	6	5	4
12. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	35 и более	38 и более	26-30	23-25	22-24

Более 45 баллов – оценка «5»
 От 40 до 45 баллов – оценка «4»
 От 35 до 40 баллов – оценка «3»
 Менее 35 баллов – оценка «2»

Тесты (ОФП) для детей 14-16 лет

Виды испытаний	Баллы				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1. Складка ноги вместе – расстояние между ногами и животом (не более см).	2-3	3	3-4	5-6	7
2. Складка ноги врозь - расстояние между животом и полом (не более см).	2-3	3	3-4	5-6	7
3. Кольцо – расстояние между носками и головой (не более см).	2	3	2	3	4
4. Мост из положения лежа – расстояние между пятками и руками (не более см).	33 и менее	33-36	39-43	44-48	48
5. Шпагат правой на полу (высота в см).	2	2-3	4	5	6
6. Шпагат левой на полу (высота в см).	2	2-3	4	5	6
7. Шпагат прямой на полу (высота в см).	2	2-3	4	5	6
8. Удержание ног в сторону 3 с, боком к опоре (амплитуда)	(градусы) 90-100	(градусы) 80-90	(градусы) 70-80	(градусы) 60-70	(градусы) 50-60
9. Равновесие на целой стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	20 и более	12-18	10-11	8-9	4-5
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол-во).	19 и более	14-16	10-13	8-9	5-6
11. Сед углом – лечь, руки вверх за 10 сек (кол-во).	14 и более	8-9	7	5	4
12. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	38 и более	26-30	23-25	22-24	20-22

Тесты (ОФП) для детей 17-18 лет

Виды испытаний	Баллы				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1. Складка ноги вместе – расстояние между ногами и животом (не более см).	1	2	2-3	4-5	76
2. Складка ноги врозь - расстояние между животом и полом (не более см).	1	2	2-3	4-5	76
3. Кольцо – расстояние между носками и головой (не более см).	2	3	2	3	4
4. Мост из положения лежа – расстояние между пятками и руками (не более см).	33 и менее	33-36	39-43	44-48	48
5. Шпагат правой на полу (высота в см).	1	1-2	3	4	5
6. Шпагат левой на полу (высота в см).	1	1-2	3	4	5
7. Шпагат прямой на полу (высота в см).	1	1-2	3	4	5
8. Удержание ног в сторону 3 с, боком к опоре (амплитуда)	(градусы) 90-100	(градусы) 80-90	(градусы) 70-80	(градусы) 60-70	(градусы) 50-60
9. Равновесие на целой стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	20 и более	12-18	10-11	8-9	4-5
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол-во).	20 и более	16-18	12-14	9-10	6-8
11. Сед углом – лечь, руки вверх за 10 сек (кол-во).	16 и более	10-11	8	7	6
12. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	40 и более	28-32	25-27	24-26	22-24

Тестирование по теоретической подготовке

Вопрос 1

1. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Что за вид спорта?

Варианты ответов

- Лёгкая атлетика
- Художественная гимнастика
- Плавание
- Спортивная гимнастика

Вопрос 2

В художественной гимнастике оценивают выступления?

Варианты ответов

- На снаряде
- С предметом

Вопрос 3

С какими снарядами могут выступать гимнастки?

Варианты ответов

- скакалка, мяч, булавы
- скакалка, гиря, обруч
- булавы, шест, лента

Вопрос 4

Какова продолжительность индивидуального упражнения?

Варианты ответов

- 1 минута 50 секунд
- 2 минуты
- 1 минута 30 секунд
- 1 минута

Вопрос 5

Какова продолжительность группового упражнения?

Варианты ответов

- 1 минута 30 секунд
- 2 минуты
- 3 минуты
- 2 минуты 30 секунд

Вопрос 6

Сколько человек выступает на площадке в групповом упражнении?

Варианты ответов

- 5 человек
- 3 человека
- 6 человек
- 7 человек

Вопрос 7

Как зовут известную гимнастку?

Варианты ответов

- Юлия Ефимова
- Алина Кабаева
- Мария Шарапова
- Аделина Сотникова

Вопрос 8

С какого возраста можно заниматься гимнастикой?

Варианты ответов

- 2 года
- 8 лет
- 3 года
- 6 лет

Вопрос 9

В чём выступают гимнастки?

Варианты ответов

- в шортах и майке
- в лосинах и футболке
- в купальнике и чешках
- в платье

Вопрос 10

С какой причёской выступают гимнастки?

Варианты ответов

- хвост
- шишка (пучок)
- распущенные
- косички

Методика проведения оценивания знаний по технической подготовке.

Высшим результатом обучения по данной программе является достижение соревновательного уровня.

<i>Техническая («предметная») подготовленность</i>
Скакалка
10 бросков скакалки в обруч, лежащий на полу на расстоянии 6 м
2 быстрых вращения скакалки - малый бросок - ловля после поворота на 360°
Обруч
Последовательные броски обруча без промежуточных вращений (в одно касание)
Высокие броски обруча махом в сторону из-за спины по дуге над головой, из одной руки в другую, с перемещением приставными шагами по ходу полета обруча
Мяч
Последовательные большие броски мяча правой и левой рукой
10 бросков мяча в обруч, лежащий на полу на расстоянии 6 м
Булавы
10 бросков вперед одной булавы, правой и левой рукой
10 бросков булавы в обруч, лежащий на полу на расстоянии 6 м
Лента
10 бросков ленты вверх одной рукой, ловля в рисунок
<i>Техническая («беспредметная») подготовленность</i>
Равновесия
Равновесие, свободная нога вверх вперед/в сторону без помощи рук
Равновесие, свободная нога вверх вперед, туловище ниже горизонта
Равновесие, свободная нога назад согнута горизонтально
Повороты
Поворот свободная нога назад согнута горизонтально
Поворот в пасе
Поворот «казак»
Прыжки
Прыжок подбивной в кольцо
Прыжок шагом
Акробатические элементы
Переворот вперед, назад
Кувырок
Колесо
<i>Хореографическая подготовленность</i>
Танцевальная связка с элементами классического, народного или современного танцев
Хореографические прыжки на середине (площадки) по восемь раз
<i>Исполнительское мастерство</i>
Технически правильное исполнение элементов и упражнений

