

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 164 Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
Протокол от  
«23» мая 2023 года №14



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Художественная гимнастика»**

**Срок освоения: 7 лет**

**Возраст обучающихся: 6-17 лет**

**Разработчик:**

Коваленко Маргарита Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Направленность программы** «Художественная гимнастика»: физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** девочки, 6-17 лет.

**Актуальность программы:** необходимость физического воспитания детей раннего возраста в настоящее время неоспорима. Но, несмотря на отработанную систему, педагоги все чаще сталкиваются с нежеланием детей заниматься активной двигательной деятельностью. Причин тому несколько, и одна из них – излишняя заорганизованность системы воспитания, а как следствие – недостаточный учет возрастных особенностей детей. Поэтому общей задачей педагога, решаемой в группах раннего возраста, является создание эмоционального комфорта для детей.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в школьную программу по гимнастике в 1-4 классах включены упражнения всех групп основной гимнастики (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами, базовые акробатические упражнения), таким образом, программа художественной гимнастики для учащихся младших классов раскрывает темы, не изучаемые на уроках физической культуры.

Программа данного курса создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

**Срок освоения** данной программы: 7 лет. Программа включает в себя три **уровня освоения** программы (этапы):

Этап начальной подготовки (далее НП), этап учебно-тренировочный (далее УТ), этап спортивного совершенствования (далее СС).

1 год обучения— НП-1

2 год обучения—НП-2

3 год обучения— УТ-1

4 год обучения – УТ-2

5 год обучения – УТ-3

6 год обучения –СС-1

7 год обучения –СС-2

Порядок набора и формирование учебных групп: приём проводится в форме собеседования с ребёнком и родителями с просмотром физических способностей ребёнка. Дети, соответствующие данным этапам освоения программы и успешно сдающие положенные нормативы, могут быть зачислены на любом этапе обучения. Допуск спортивного врача обязателен. Состав группы постоянный.

**Формы и режим занятий:** групповая, индивидуальная, дистанционное занятие, самостоятельная работа и т.д.

## Цели и задачи

**Цель:** Содействие физическому и эстетическому развитию детей 6-13 лет, а также укреплению их здоровья с помощью упражнений художественной гимнастики в процессе их постоянного усложнения и подготовки к творческой деятельности.

Достижение цели раскрывается через следующие группы задач: **обучающие, развивающие и воспитательные.**

### **Обучающие:**

1. Сформировать общие представления о художественной гимнастике.
2. Обучить технике базовых элементов художественной гимнастики без предмета.
3. Обучить базовым элементам художественной гимнастики с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
4. Ознакомить детей с простейшими элементами музыкальной грамоты с помощью музыкально-подвижных игр.
5. Обучить основам хореографии 1, 2, 3 класса у станка и несложным танцевальным комбинациям.
6. Обучить индивидуальным программам под музыкальное сопровождение без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
7. Познакомить с основами правил художественной гимнастики от Международной Федерации гимнастики (далее FIG).

### **Развивающие:**

1. Сформировать широкий круг двигательных умений и навыков ("школы движений")
2. Развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость).
3. Развить специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.
4. Освоить нормативные требования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для каждого этапа обучения.
5. Повысить функциональные возможности организма обучающихся.

### **Воспитательные:**

1. Привить навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия;
2. Воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Язык реализации: государственный язык РФ (русский язык)

Программа «Художественная гимнастика» рассчитана на 7 лет. Реализуется при постоянном составе групп, результативности на основе промежуточных тестирований и итоговых соревнований.

Форма обучения: очная.

Программа предусматривает возможность обучения в дистанционном режиме.

## Планируемые результаты освоения программы.

*Личностные:* обладание морально-волевыми качествами личности, а также дисциплинированностью и организованностью.

*Предметные:* приобрести базовые навыки владения предметом: скакалка, обруч, мяч, знать основные понятия и терминологию художественной гимнастики как вида спорта, освоить базовые движения без предмета.

*Метапредметные:* развитие двигательных качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

По окончании курса учащиеся должны владеть основными понятиями художественной гимнастики, понимать ее отличие от других видов спорта, иметь четкое представление о технике выполнения элемента/упражнения по его названию, безошибочно выполнять базовые элементы художественной гимнастики без предмета, владеть основными приемами работы с предметом - скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, самостоятельно выполнять комбинации и упражнения под музыкальное сопровождение.

Занимающиеся ежегодно должны демонстрировать показатель успеваемости выше среднего при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, приведенных в разделе «Формы учета результативности каждого года обучения» программы.

В результате долгосрочных занятий возможно проводить тестирование по определению уровня обладания морально-волевыми качествами личности, как это предлагается в методике Н.Н.Обозова, от 1976г. (приложение)

По мониторингу и оценке здоровья занимающихся, 2 раза в год проводится пульсометрия, с замерением ЧСС (частоты сердечных сокращений) спортивным врачом районного спортивно-оздоровительного диспансера, курирующим данную спортивную секцию на базе общеобразовательной школы.

### 1-ый год обучения НП-1:

- гимнастический шаг;
- галоп;
- волны, взмахи, наклоны;
- равновесие на полупальцах;
- шпагат продольный и поперечный;
- «мостик» из положения лежа;
- «складочка»
- перекаты и кувырки
- основные приемы владения предметом (скакалка);
- выполнение упражнения без предмета под музыкальное сопровождение.

Выполнять нормативные требования по общей физической подготовке (далее ОФП)

### 2-ой год обучения НП-2:

- шпагат с повышенной опоры (от 10 см);
- «мостик» из положения стоя;
- повороты, равновесия и прыжки группы А (правила FIG);
- основы хореографии 1 класс;
- базовые акробатические упражнения (кувырки, перекаты, стойки);
- выполнение техники владения предметом - обруч;
- освоение нормативов НП по ОФП и СФП
- выполнение индивидуального упражнения с предметом (скакалкой) под музыкальное сопровождение.

### 3-ий год обучения УТ-1:

- шпагат с повышенной опоры (от 20 см);
- специфические силовые упражнения;
- основы хореографии 2 класс;
- повороты, равновесия и прыжки группы В (правила FIG);

- специальные акробатические упражнения (перевороты в сторону, кувырки назад, через стойки, через плечо);
- основные базовые приемы владения мячом;
- индивидуальное упражнение с предметом (обручем) под музыкальное сопровождение.

#### 4-ий год обучения УТ-2:

- шпагат с повышенной опоры (от 30 см);
- специфические упражнения на растягивание (с использованием опоры);
- основы хореографии 3 класс;
- основные базовые приемы владения предметом-булавы;
- повороты, равновесия и прыжки группы С (правила FIG);
- специальные акробатические упражнения (перевороты вперед, назад, «нырок»);
- индивидуальное упражнение с предметом мячом под музыкальное сопровождение.

#### 5-ий год обучения УТ-3:

- шпагат с повышенной опоры (от 50 см);
- специфические упражнения на растягивание (с использованием опоры);
- основы хореографии у станка (комбинации);
- основные базовые приемы владения предметом-лента;
- совершенствование поворотов, равновесий и прыжков группы А, В, С (правила FIG) более 360\*, в комбинациях, с вращением в прыжке;
- освоение нормативов УТ по ОФП и СФП
- специальные акробатические упражнения (добавление преакробатических элементов в комбинациях с элементами-трудностями по правилам FIG);
- усложнение индивидуальных программ без предмета и с предметом-скакалка, обруч, мяч под музыкальное сопровождение.

#### 6-ий и 7-й год обучения СС-1 и СС-2:

- основы хореографии на середине (танцевальные комбинации)
- совершенствование навыков владения предметами скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, в элементах мастерства (далее «М»)
- совершенствование поворотов, равновесий и прыжков группы А, В, С (правила FIG) более 360\*, в комбинациях, с вращением в прыжке; освоение более сложных некоторых элементов групп Ди Е.
- совершенствование специальных акробатических упражнений (добавление преакробатических элементов в комбинациях с элементами-трудностями по правилам FIG);
- индивидуальные упражнения с предметом- булавы и лента под музыкальное сопровождение.

### **Способы и формы выявления результатов.**

В течение всех этапов обучения курса «Художественная гимнастика» проводятся различные мероприятия для определения уровня освоения программы обучающимися. Основной формой определения результативности, как в любом спорте, являются соревнования по художественной гимнастике, которые проводятся после каждого года обучения. Промежуточная аттестация проходит в форме тестирования уровня развития физических качеств обучающихся, для родителей формой наблюдения за результатами своих детей, являются открытые занятия.

1. Через 3 месяца занятий каждого года обучения проводятся соревнования по ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка). Сдаются нормативы, с целью выявления исходного уровня физической подготовки занимающихся и выполнения ими специальных элементов художественной гимнастики.

2. Каждый семестр занятий проводится открытый урок по художественной гимнастике. Цель открытого урока: отчет о содержании занятий и методике их проведения перед родителями

детей и руководством школы, а также возможность девочкам продемонстрировать свои умения и навыки не только на соревнованиях, но и в тренировочном процессе.

3. В конце каждого года сдаются нормативные требования по ОФП и СФП по определенной оценочной шкале, с целью сравнения результатов исходного уровня занимающихся и уровня после прохождения всего курса «художественная гимнастика». А также соревнования с целью демонстрации самостоятельного выполнения упражнения без предмета или с предметом под музыкальное сопровождение, с оцениванием по правилам художественной гимнастики (FIG).

### **Способы фиксации результатов.**

Способами фиксации результатов являются тесты, протоколы соревнований, а также фото и видеоматериалы.

Тестирование для промежуточной аттестации на каждом году обучения, с нормативами и оценочной шкалой представлено в приложении 1.

Тестирование на определение морально-волевых качеств личности представлено в приложении 2.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- специально оборудованное помещение для занятий хореографии со станками, зеркалами, линолеум, ковры или паркет, наличие маленьких ковриков

- музыкальная аппаратура (музыкальный центр, колонки, магнитофон, фортепиано)

- раздевалка

-интернет, для проведения теоретических занятий в дистанционном режиме

Так же для реализации рабочей программы используется оборудование, поставленное в рамках грантовой поддержки образовательного учреждения.

Перечень приобретенных на средства гранта средств обучения и воспитания :

-Система раздвижных аудиторных досок с восторенной интерактивной панелью

-Многофункциональное устройство

-Управляющая станция (Компьютер)

-Интерактивная трибуна

-Интерактивный комплекс

## Учебный план

### Первый год обучения (НП-1)

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводный урок. Охрана труда.	2	2	-	Текущий
2.	Строевые упражнения и фигурная маршировка. ОС. Повороты направо, налево, кругом.	8	2	6	Текущий
3.	Партерная разминка	20	-	20	Текущий
4.	Упражнения без предмета. Волны, взмахи, наклоны.	35	10	25	Итоговый
5.	Упражнения с предметом (скакалка)	26	8	18	Итоговый
6.	Упражнения у опоры	15	3	12	Текущий
7.	Специальные упражнения на растягивание	16	2	14	Итоговый
8.	Музыкально-подвижные игры	10	2	8	Текущий
9.	Соревнование по ОФП и СФП	10	-	10	Итоговый
10.	Открытый урок (по выбору)	2	-	2	Промежуточный
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

\*Текущий контроль-педагогические наблюдения, фото, видео-отчеты; промежуточный контроль- открытые уроки, тестирование; итоговый контроль-соревнования.

## Второй год обучения (НП-2)

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводный урок. Охрана труда	2	2	-	Текущий
2.	Строевые упражнения и фигурная маршировка. Виды ходьбы. Перестроения.	4	2	2	Текущий
3.	Партерная разминка	15	-	15	Текущий
4.	Упражнения без предмета. Основные равновесия, повороты, прыжки.	40	5	35	Итоговый
5.	Упражнения с предметом (скакалка)	45	10	35	Итоговый
6.	Базовые элементы с предметом (обруч+мяч)	50	12	38	Промежуточный
7.	Основы хореографии	8	3	5	Текущий
8.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	30	-	30	Итоговый
9.	Музыкально-подвижные игры	3	1	2	Текущий
10.	Базовые акробатические элементы	13	5	8	Текущий
11.	Соревнование по многоборью	4	1	3	Итоговый
12.	Открытый урок (по выбору)	2	-	2	Промежуточный
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>41</b>	<b>175</b>	

\*Текущий контроль-педагогические наблюдения, фото, видеоотчеты; промежуточный контроль- открытые уроки, тестирование; итоговый контроль-соревнования.

## Третий год обучения(УТ-1)

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводный урок. Охрана труда	2	2	-	Текущий

2.	Строевые упражнения и фигурная маршировка. Виды бега.	3	-	3	Текущий
3.	Партерная разминка	15	-	15	Текущий
4.	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы А	48	8	40	Промежуточный
5.	Упражнения без предмета	35	5	30	Итоговый
6.	Упражнения с предметом (скакалка)	38	4	34	Итоговый
7.	Упражнения с предметом (обруч)	42	8	34	Итоговый
8.	Упражнения с предметом (мяч)	42	8	34	Итоговый
9.	Основы хореографии	12	4	8	Текущий
10.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	35	-	35	Промежуточный
11.	Специфические упражнения на силу	25	2	23	Промежуточный
12.	Специальные акробатические элементы	19	7	12	Текущий
13.	Соревнование по многоборью	6	1	5	Итоговый
14.	Открытый урок	2	-	2	Промежуточный
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>49</b>	<b>275</b>	

\*Текущий контроль-педагогические наблюдения, фото, видеоотчеты; промежуточный контроль- открытые уроки, тестирование; итоговый контроль-соревнования.

#### Четвертый год обучения(УТ-2)

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводный урок. Охрана труда	4	4	-	Текущий
2.	Партерная разминка	15	-	15	Текущий
3.	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы В	48	8	40	Промежуточный
4.	Упражнения с предметом (скакалка)	35	5	30	Итоговый
5.	Упражнения с предметом (обруч)	38	4	34	Итоговый

6.	Упражнения с предметом (мяч)	42	8	34	Итоговый
7	Упражнения с предметом (булавы)	42	8	34	Итоговый
8.	Основы хореографии	12	4	8	Текущий
9.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	35	-	35	Промежуточный
10.	Специфические упражнения на силу	25	2	23	Промежуточный
11.	Специальные акробатические элементы	19	7	12	Текущий
12.	Соревнование по многоборью	7	1	6	Итоговый
13.	Открытый урок	2	-	2	Промежуточный
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>51</b>	<b>273</b>	

\*Текущий контроль-педагогические наблюдения, фото, видеоотчеты; промежуточный контроль- открытые уроки, тестирование; итоговый контроль-соревнования.

### Пятый год обучения (УТ-3)

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводный урок. Охрана труда	4	4	-	Текущий
2.	Партерная разминка	15	-	15	Текущий
3.	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	48	8	40	Промежуточный
4.	Упражнения с предметом (обруч)	35	5	30	Итоговый
5.	Упражнения с предметом (мяч)	38	4	34	Итоговый
6.	Упражнения с предметом (булавы)	42	8	34	Итоговый
7.	Упражнения с предметом (лента)	42	8	34	Итоговый
8.	Основы хореографии	12	4	8	Текущий
9.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	35	-	35	Промежуточный
10.	Специфические упражнения на силу	25	2	23	Промежуточный
11.	Специальные акробатические элементы	19	7	12	Текущий
12.	Соревнование по многоборью	7	1	6	Итоговый
13.	Открытый урок	2	-	2	Промежуточный

<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>51</b>	<b>273</b>	
---------------	--	------------	-----------	------------	--

\*Текущий контроль-педагогические наблюдения, фото, видеоотчеты; промежуточный контроль- открытые уроки, тестирование; итоговый контроль-соревнования.

### Шестой-седьмой год обучения (СС-1 и СС-2)

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводный урок. Охрана труда	4	4	-	Текущий
2.	Партерная разминка	28	-	28	Текущий
3.	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) групп Ди Е	52	10	42	Промежуточный
4.	Мастерство с предметом скакалка, обруч, мяч	46	6	40	Промежуточный
5.	Программы с предметом булавы, лента	46	6	40	Итоговый
6.	Хореографические танцевальные комбинации без опоры на середине.	22	7	15	Текущий
7.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	48	-	48	Текущий
8.	Специфические упражнения на силу с эспандерами, утяжелителями	32	2	30	Текущий
9.	Совершенствование комбинаций с акробатическими элементами	26	8	18	Промежуточный
10.	Соревнование по многоборью	14	2	12	Итоговый
11.	Открытый урок	6	-	6	Промежуточный
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>45</b>	<b>279</b>	

\*Текущий контроль-педагогические наблюдения, фото, видеоотчеты; промежуточный контроль- открытые уроки, тестирование; итоговый контроль-соревнования.

## Содержание программы

### 1 год обучения НП-1

#### 1. Вводный урок. Охрана труда.

##### Теория:

- Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- Понятие «художественная гимнастика»
- Отличие художественной гимнастики от других направлений гимнастики.
- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

#### 2. Строевые упражнения и фигурная маршировка. ОС. Повороты направо, налево, кругом.

##### Теория:

- Понятие ОС -основная стойка.
- Техники выполнения поворотов направо, налево, кругом
- Понятие «гимнастический шаг», его отличие от простого шага
- Техника выполнения ходьбы на полупальцах. Причины возникновения ошибок.

##### Практика:

- Основная стойка. Повороты направо, налево, кругом.
- Гимнастический шаг;
- Ходьба на полупальцах
- Перестроения в круг и в «шахматном порядке»

#### 3. Партерная разминка.

##### Практика:

- упражнения на растягивание связок и мышц;
- упражнения на развитие эластичности суставов;
- базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.)

#### 4. Упражнения без предмета.

##### Теория:

- Понятие «Гимнастический наклон. Виды». Техника выполнения упражнений без предмета: наклоны. Причины возникновения и виды ошибок.
- Понятие «Гимнастическая волна. Виды». Техника выполнения упражнений без предмета: волны вперед, назад, в сторону, «обратная», круговая». Причины возникновения и виды ошибок.
- Понятие «Гимнастические взмахи. Виды». Техника выполнения упражнений без предмета: взмахи в различных направлениях. Причины возникновения и виды ошибок
- Понятие «школы движений»: постановка рук, осанки, ног и головы по отношению друг к другу. Причины возникновения ошибок и способы их устранения.

##### Практика:

- Волны по частям, целиком, с опорой и без
- взмахи в различных направлениях и в комбинациях
- наклоны в различных направлениях с опорой и без

#### 5. Упражнения с предметом-скакалка.

##### Теория:

- Ознакомление с гимнастическим предметом- скакалка;

- Беседа: «Охрана труда при безопасном владении предметом – скакалка»;
- Техники выполнения упражнений со скакалкой: хват, прыжки двумя, через скакалку, сложенную вдвое;
- Причины возможных ошибок и способы их устранения при прыжке через скакалку

**Практика:**

- упражнения со скакалкой:
  - а) базовые движения (хват, баланс)
  - б) прыжки через скакалку двумя,
  - в) прыжки через скакалку, сложенную вдвое,
  - г) прыжки в приседе на полупальцах.

**6. Упражнения у опоры.**

**Теория:**

- Техника выполнения упражнений у опоры
- Охрана труда при выполнении упражнений у опоры
- Причины возникающих ошибок и способы их устранения

**Практика:**

- волны
- пружинящие движения;
- махи ногами;
- наклоны;
- упражнения развивающие мышцы живота.

**7. Специальные упражнения на растягивание.**

**Теория:**

- Психологическая подготовка к упражнениям на растягивание;
- Охрана труда при выполнении упражнений на растягивание. Предупреждение травматизма.
- Цели и конечный результат при выполнении упражнений на растягивание
- Понятие «активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц) -махи, пружины;
- Понятие «пассивная растяжка» (в парах, с весом, статика).

**Практика:**

- растягивание на полу в правильную форму шпагатов
- активная растяжка, пружинящие движения при выполнении упражнений
- пассивная растяжка с фиксацией максимально возможного положения шпагат

**8. Музыкально-подвижные игры.**

**Теория:**

- Правила игры;
- Подведение итогов игровой деятельности

**Практика:**

- игры под музыку;
- пантомима;
- сюжетно-образные игры

**Особенностью первого года обучения является знакомство с видом спорта художественная гимнастика, ознакомление с базовыми движениями.**

## Содержание программы

### 2 год обучения НП-2

#### 1. Вводный урок. Охрана труда.

##### Теория:

- Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- Основы поведения на уроке.
- Цели и содержание занятий 2 года обучения, нормативы и соревнования.

#### 2. Строевые упражнения и фигурная маршировка. Виды ходьбы. Перестроения.

##### Теория:

- Техники выполнения СУ (строевые упражнения): приставного шага, галопа, подскоков
- Виды ходьбы: техника выполнения высокого, мягкого и пружинящего шагов
- разъяснение направлений при перестроении, понятие дистанции и интервала
- Виды фигурной маршировки: перестроения в круг и в «шахматном порядке»
- Причины ошибок при выполнении СУ и перестроений.

##### Практика:

- приставной шаг;
- шаг галопа;
- высокий шаг
- мягкий шаг
- пружинящий шаг
- подскоки;
- перестроения в круг и в «шахматном порядке»
- перестроения в колонны по 2, 3, 4

#### 3. Партерная разминка.

##### Практика:

- упражнения на растягивание связок и мышц;
- упражнения на развитие эластичности суставов;
- базовые элементы партерной разминки (удержания ног, рук, наклоны в шпагатах и т.д.)

#### 4. Упражнения без предмета.

##### Теория:

- Виды основных равновесий в художественной гимнастике. Техника выполнения упражнений без предмета: равновесий на полупальцах, на одной ноге, «флажок».
- Понятие «Вестибулярная устойчивость»
- Виды основных поворотов. Техники выполнения упражнений без предмета: поворотов: на двух ногах, на одной, на полупальцах
- Понятие «Вращения на 360 градусов»
- Виды основных прыжков. Техника выполнения упражнений без предмета: прыжков: прыжки двумя, подскоки, галоп с прыжком на месте, с наскока
- Понятие «толчок» в прыжке в художественной гимнастике
- Возможные ошибки при выполнении базовых элементов без предмета и способы их устранения

##### Практика:

- упражнения на равновесие: стойки на полупальцах, без опоры, с закрытыми глазами, «флажок», на одной ноге

- повороты на одной опорной ноге: на двух, на одной, на полупальцах
- гимнастический разбег и галоп на полупальцах;
- наскок прыжок;
- прыжки: прыжки двумя, подскоки, галоп с прыжком на месте, с насока

## 5. Упражнения с предметом (скакалка)

### Теория:

- Охрана труда при безопасном владении предметом – скакалка при выполнении манипуляций;
- Виды манипуляций. Техника выполнения базовых упражнений со скакалкой: манипуляции со скакалкой (змейки, закручивания);
- Прыжки назад и скрестно. Техника выполнения базовых упражнений со скакалкой: прыжки назад и скрестно.
- Понятие «эшаппе». Техника выполнения базовых упражнений со скакалкой: «эшаппе» со скакалкой вперед.
- Виды вращений. Понятие «плоскость вращения скакалки». Техника выполнения базовых упражнений со скакалкой: вращения в боковой плоскости, лицевой, над головой
- Понятие «Выкруты со скакалкой». Техника выполнения базовых упражнений со скакалкой: выкруты со скакалкой, сложенной вчетверо вперед и назад
- Причины возникающих ошибок и способы их устранения при выполнении базовых упражнений со скакалкой: манипуляции, выкруты, прыжки, «эшаппе», вращений.

### Практика:

- базовые движения: «эшаппе» со скакалкой вперед,
- базовые движения: вращения в боковой плоскости, лицевой, над головой
- базовые движения: выкруты со скакалкой, сложенной вчетверо вперед и назад
- базовые движения: прыжки через скакалку скрестно, назад;
- базовые движения: манипуляции: змейки, закручивания

## 6. Базовые элементы с предметом (обруч+ мяч).

### Теория:

- Ознакомление с гимнастическими предметами-обруч и мяч
- Охрана труда при безопасном владении предметом-обруч и мяч
- Техника выполнения базовых упражнений с предметом-обруч: хват, баланс
- Техника выполнения базовых упражнений с предметом-мяч: хват, баланс
- Возможные ошибки при работе с обручем и мячом и способы их устранения

### Практика:

- баланс мяча;
- базовые элементы с мячом (хват, баланс);
- базовые элементы с обручем (хват, баланс);
- простейшие комбинации элементов группы А с предметом.

## 7. Основы хореографии.

### Теория:

- Основные знания и терминология в хореографии;
- Значение хореографии в художественной гимнастике
- Техника выполнения движений 1 класса хореографии
- Причины возникновения ошибок при выполнении движений 1 класса хореографии и способы исправления ошибок.

### Практика:

- 1-ая, 2-ая, 3-ья позиции рук и ног;
- ролеве;

- деми и гранд плие;
- гранд батман и батман тандю.

## **8. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры.**

### **Теория:**

- Психологическая подготовка к упражнениям на растягивание с повышенной опоры 5 см;
- Цели и конечный результат при выполнении упражнений на растягивание с повышенной опоры 5 см

### **Практика:**

- фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры;
- провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 15 см

## **9. Музыкально-подвижные игры.**

### **Теория:**

- Правила музыкально-подвижной игры;
- Понятие «Импровизация», задания для творческой деятельности;
- Подведение итогов игровой деятельности

### **Практика:**

- игры под музыку;
- пантомима;
- импровизации под музыку.

## **10. Базовые акробатические элементы.**

### **Теория:**

- Охрана труда при выполнении акробатических элементов;
- Понятие «Страховка при выполнении акробатических элементов художественной гимнастики»;
- Техники акробатических элементов по частям
- Предупреждение возможных ошибок и способы их устранения

### **Практика:**

- перекат через плечо в полушпагат;
- «черепашка»;
- перекат на грудь;
- кувырок вперед.

## **11. Соревнования по многоборью.**

### **Теория:**

- Опрос о причинах страха публичных выступлений
- Беседа о психологической готовности к соревнованиям;
- Понятия «Артистизм на этапе начальной подготовки»: выполнение танцевальных комбинаций с улыбкой, повороты и акценты поворотами головы, остановки- «точки».

### **Практика:**

- совершенствование новых индивидуальных соревновательных программ;
- индивидуальные выступления учащихся под музыкальное сопровождение
- выполнение нормативных требований ОФП и СФП

**Особенностью второго года обучения является заинтересованность учащихся в данном виде спорта, систематичность посещения занятий. Овладение базовыми движениями с предметами: скакалка, обруч, мяч.**

## Содержание программы

### 3 год обучения УТ-1

#### 1. Вводный урок. Охрана труда.

##### Теория:

- Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- Основы коллективизма.
- Цели и содержание занятий 3 года обучения, нормативы и соревнования.

#### 2. Строевые упражнения и фигурная маршировка. Виды бега.

##### Теория:

- Виды бега: змейкой, противоходом, по диагонали
- Техники выполнения СУ (строевые упражнения): перестроения в колонне, расчет на «первый, второй»
- Обоснование связи музыки и маршировки.

##### Практика:

- перестроение в колонне;
- бег змейкой
- бег противоходом
- бег по диагонали
- расчет на «первый, второй»
- маршировка под музыку.

#### 3. Партерная разминка.

##### Практика:

- упражнения на растягивание связок и мышц;
- упражнения на развитие эластичности суставов;
- базовые элементы партерной разминки (прогибы, элементы с захватом руками частей тела и т.д.)

#### 4. Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы А

##### Теория:

- Понятие специфических упражнений в художественной гимнастике группы А: прыжки, повороты, равновесия;
- Охрана труда при выполнении специфических элементов художественной гимнастики группы А
- Виды равновесий группы А. Техника выполнения равновесий группы А: в пассе, в сторону, назад на 90°.
- Виды прыжков группы А. Техника выполнения прыжков группы А: «касясь», «кабриоль», «казак»
- Виды поворотов группы А. Техника выполнения поворотов группы А: в пассе, вперед, в сторону на колене, на 90°
- Причины возникновения ошибок при выполнении специфических элементов художественной гимнастики группы А и способы их устранения

##### Практика:

- элементы художественной гимнастики из классификационной таблицы:

(группы А):

\* равновесия: вперед, в сторону, назад на колене, на 90\*, на полупальцах

\* прыжки: касаясь, «казак», «кабриоль», с наскоком.

\* повороты на 360\* в пассе, в сторону на 90\*, назад на 45\* на полупальце, с фиксацией положения ноги

-комбинации из этих элементов с предметом и под музыкальное сопровождение;

## **5. Упражнения без предмета.**

### **Теория:**

-Понятие «Индивидуальная программа без предмета». Техника выполнения отдельных элементов в упражнении без предмета;

-Возможные ошибки при исполнении упражнения без предмета и способы их устранения

### **Практика:**

-комбинации танцевальных элементов без предмета;

-упражнение под музыкальное сопровождение;

-усложнение программы упражнения без предмета

## **6. Упражнения с предметом (скакалка)**

### **Теория:**

-Охрана труда при безопасном владении предметом – скакалка при выполнении бросков, динамических элементов со скакалкой;

- Виды узлов на скакалке. Техника завязывания узлов на скакалке.

-Виды бросков со скакалкой. Техника выполнения базовых упражнений со скакалкой: бросок вперед, скакалкой, сложенную вдвое, раскрытой скакалкой, с узлом.

- Техника выполнения базовых упражнений со скакалкой: двойное «эшаппе» со скакалкой

-Техника выполнения базовых упражнений со скакалкой: двойные прыжки через скакалку, прыжки в скакалку группы А

-Возможные ошибки при выполнении упражнений со скакалкой: броски, двойные прыжки, прыжки группы А и способы их устранения.

### **Практика:**

-завязывание различных узлов на скакалке;

-простейшие броски вперед скакалкой, сложенную вдвое, раскрытой скакалкой, с узлом;

-двойные прыжки через скакалку;

-прыжки в скакалку группы А;

-двойное «эшаппе» со скакалкой

## **7. Упражнения с предметом (обруч)**

### **Теория:**

-Охрана труда при безопасном владении предметом - обруч;

-Виды вращений. Техника выполнения упражнений с обручем: вращения в боковой, в лицевой, плоскостях, над головой

-Техника выполнения базовых упражнений с обручем: каты, вертушки, броски в различных плоскостях;

-Возможные ошибки при работе с обручем: вращения, каты, вертушки, броски и способы их устранения

### **Практика:**

- базовые движения с обручем: вращения в боковой, в лицевой, плоскостях, над головой

- базовые движения с обручем: каты, вертушки, броски в различных плоскостях;

-работа предмета-обруч в комбинациях с элементами группы А

## **8. Упражнения с предметом (мяч)**

### **Теория:**

- Охрана труда при безопасном владении предметом - мяч;
- Виды отбивов с мячом. Техника выполнения упражнений с мячом: отбивы маленькие в серии мин. 3, высокие отбивы с фиксацией на вытянутой руке
- Техника выполнения базовых упражнений с мячом: каты по полу, по телу, перекаты с подводящими упражнениями с помощью рук, большие перекаты по мин. 3 сегментам тела;
- Техника выполнения упражнений с мячом в комбинациях с элементами группы А
- Возможные ошибки при работе с мячом: отбивы, каты, перекаты и способы их устранения.

### **Практика:**

а) базовые движения:

- отбивы маленькие в серии мин. 3, высокие отбивы с фиксацией на вытянутой руке
- каты по полу, по телу,
- перекаты с подводящими упражнениями с помощью рук, большие перекаты по мин. 3 сегментам тела;

б) работа предмета в комбинациях с элементами группы А;

## **9. Основы хореографии.**

### **Теория:**

-Техника выполнения движений 2 класса хореографии:

- а) пор дэ бра,
- б) батман ролевелян,
- в) батман девлеппэ,
- г) аттитюд,
- д) арабеск 1,2,3,
- е) фуэте ан деор, фуэте ан дедан

-Причины возникновения ошибок при выполнении движений 2 класса хореографии и способы исправления ошибок.

### **Практика:**

- пор дэ бра;
- батман ролевелян;
- батман девлеппэ;
- аттитюд;
- арабеск 1,2,3;
- фуэте ан деор, фуэте ан дедан.

## **10. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры.**

### **Теория:**

- Психологическая подготовка к упражнениям на растягивание с повышенной опоры 10 см;
- Цели и конечный результат при выполнении упражнений на растягивание с повышенной опоры 10 см

### **Практика:**

- фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры;
- провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 10 см;
- провис в положении шпагат между двух опор

## **11. Специфические упражнения на силу.**

### **Теория:**

-Техника выполнения авторского комплекса на силу мышц рук и ног, пресса и спины.

### **Практика:**

- упражнения на развивающую силу мышц брюшного пресса;
- выпрыгивания (сила мышц ног);
- упражнения на развивающую силу мышц спины;
- полноценные комплексы на силу.

## **12. Специальные акробатические элементы.**

### **Теория:**

- Охрана труда при выполнении специальных акробатических элементов: кувырок вперед, назад, «черепашка»;
- Виды страховок. Предупреждение травматизма.
- Причины возникающих ошибок при выполнении акробатических элементов: кувырок вперед, назад, «черепашка»
- Понятие «взаимопомощь и взаимовыручка в коллективе»

### **Практика:**

- подводящие упражнения к кувыркам;
- кувырок назад;
- «черепашка»
- серии кувырков вперед.

## **13. Соревнования по многоборью.**

### **Теория:**

- Беседа. Психологическая готовность к соревнованиям;
- Понятие «Общение со зрителем»;
- Понятия «Характер лиричной и веселой музыки для освоения индивидуальных соревновательных программ» на учебно-тренировочном этапе.

### **Практика:**

- самоконтроль тревожного предсоревновательного состояния;
- разучивание индивидуальной соревновательной программы
- индивидуальные выступления учащихся под музыкальное сопровождение на внутришкольных соревнованиях

**Особенностью третьего года обучения является введение в трехгодичный основной курс художественной гимнастики, с введением в значительной части занятий упражнений на растягивание, овладение основами хореографии.**

## Содержание программы

### 4 год обучения УТ-2

#### 1. Вводный урок. Охрана труда.

##### Теория:

- Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- Лекция о личной гигиене.
- Цели и содержание занятий 4 года обучения, нормативы и соревнования.

#### 2. Партерная разминка.

##### Практика:

- упражнения на растягивание связок и мышц;
- упражнения на развитие эластичности суставов;
- базовые элементы партерной разминки (сложные комбинации из базовых элементов с различными исходными положениями и т.д.)

#### 3. Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы В

##### Теория:

- Понятие специфических упражнений в художественной гимнастике группы В: прыжки, повороты, равновесия;
- Охрана труда при выполнении специфических элементов художественной гимнастики группы В
- Виды равновесий группы В. Техника выполнения равновесий группы В: вперед, в сторону, назад на 180\* с помощью рук.
- Виды прыжков группы В. Техника выполнения прыжков группы В: «шагом» с правой, с левой, «касаясь в кольцо», с насока
- Виды поворотов группы В. Техника выполнения поворотов группы В: вперед, в сторону, на 180\* с помощью рук, назад на 90\*
- Причины возникновения ошибок при выполнении специфических элементов художественной гимнастики группы В и способы их устранения

##### Практика:

Элементы художественной гимнастики из классификационной таблицы:  
(группы В):

- \* равновесия: вперед, в сторону, назад на 180\* с помощью рук
- \* прыжки: : «шагом» с правой, с левой, «касаясь в кольцо», с насока
- \* повороты на 360\* вперед, в сторону, на 180\* с помощью рук, назад на 90\*

#### 4. Упражнения с предметом (скакалка)

##### Теория:

- Охрана труда при безопасном владении предметом – скакалка при выполнении комбинаций и индивидуальной программы под музыку;
- Техника выполнения комбинаций элементов группы В со скакалкой;
- Техника выполнения двойных прыжков на скакалке;

- Понятие индивидуальной программы со скакалкой под музыку. Техника выполнения танцевальных движений и комбинаций со скакалкой, под музыкальное сопровождение. Требования к индивидуальным программам со скакалкой по правилам FIG;
- Причины возникающих ошибок и способы их устранения при выполнении упражнений со скакалкой: двойные прыжки, комбинаций с элементами группы В, танцевальных комбинаций со скакалкой под музыку, индивидуальной программы со скакалкой.

**Практика:**

- двойные прыжки на скакалке,
- комбинации с элементами группы В
- танцевальные комбинации со скакалкой под музыку,
- индивидуальная программа со скакалкой

**5. Упражнения с предметом (обруч)**

**Теория:**

- Охрана труда при безопасном владении предметом – обруч, при выполнении манипуляций, перекатов, на броске, комбинаций элементов группы В с обручем;
- Виды манипуляций с обручем. Техника выполнения базовых упражнений с обручем: манипуляций-передачи обруча руками, частями тела без помощи рук, закручиваний;
- Виды перекатов с обручем. Техника выполнения базовых упражнений с обручем: перекаты по 1 части тела, серия по мин. 3 сегментам тела, без помощи рук;
- Техника выполнения комбинаций элементов группы В со обручем;
- Возможные ошибки при работе с обручем: манипуляций, перекатов, на броске, комбинаций элементов группы В с обручем и способы их устранения.

**Практика:**

- манипуляции: передачи обруча руками, частями тела без помощи рук, закручиваний,
- перекаты с обручем,
- комбинации элементов группы В с обручем

**6. Упражнения с предметом (мяч)**

**Теория:**

- Охрана труда при безопасном владении предметом – мяч при выполнении выкрутов, «восьмерок», бросков;
- Понятие «обволакивание» с мячом. Техника выполнения базовых упражнений с мячом: «обволакивание» каждой рукой.
- Понятие «восьмерка» с мячом. Техника выполнения базовых упражнений с мячом: «восьмерка» каждой рукой.
- Виды бросков с мячом. Техника выполнения базовых упражнений с мячом: броски маленькие, высокие броски с ловлей двумя руками, одной рукой, без помощи рук, без зрительного контроля.
- Понятие «Выкрут» с мячом. Техника выполнения базовых упражнений с мячом: выкруты в различных плоскостях, на различном уровне и направлениях;
- Техника выполнения упражнений с мячом в комбинациях с элементами группы В;
- Возможные ошибки при работе с мячом: «обволакивание», выкрутов, «восьмерок», бросков и способы их устранения.

**Практика:**

- базовые движения с мячом:
  - а) «обволакивание» с мячом каждой рукой
  - б) «восьмерка» с мячом каждой рукой
  - в) броски маленькие, высокие броски с ловлей двумя руками, одной рукой, без г)помощи рук, без зрительного контроля.

д) «выкруты» с мячом в различных плоскостях, на различном уровне и направлениях;  
-упражнения с мячом в комбинациях с элементами группы В

## **7. Упражнения с предметом (булавы)**

### **Теория:**

-История возникновения специфического предмета художественной гимнастики-булавы.  
- Охрана труда при безопасном владении предметом-булавами. Охрана труда при ловле предмета, профилактика травматизма.  
-Техника выполнения базовых упражнений с булавами: хват, баланс, перекаты по одной булаве;  
-Виды манипуляций с булавами. Техника выполнения манипуляций с булавами: вращения, широкие круги с булавами, вертушки одной, двумя булавами, передачи булав руками, частями тела, соскальзывания по частям тела.  
-Возможные ошибки при работе с булавами: хват, баланс, перекаты, различные манипуляции и способы их устранения.

### **Практика:**

Базовые упражнения с булавами:

-хват, баланс,  
-перекаты по одной булаве, вращения,  
-широкие круги с булавами,  
-вертушки одной, двумя булавами,  
-передачи булав руками, частями тела, соскальзывания по частям тела.

## **8. Основы хореографии.**

### **Теория:**

-Техника выполнения движений 3 класса хореографии:

- а) Батман тандю жете
- б) Демирон де жамб
- в) Батман сотеню
- г) Батман фраппе
- д) Пти-батман
- е) Ромб де жамб ан лер, ан деор и ан дедан

-Причины возникновения ошибок при выполнении движений 2 класса хореографии и способы исправления ошибок.

### **Практика:**

1. Батман тандю жете
2. Демирон де жамб
3. Батман сотеню
4. Батман фраппе
5. Пти-батман
6. Ромб де жамб ан лер, ан деор и ан дедан

## **9. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры.**

### **Теория:**

-Психологическая подготовка к упражнениям на растягивание с повышенной опоры 20 см;  
-Цели и конечный результат при выполнении упражнений на растягивание с повышенной опоры 20 см

### **Практика:**

- фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры;
- провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 20 см;
- провис в положении шпагат между двух опор

## 10. Специфические упражнения на силу.

### Теория:

- Виды основных мышечных групп. Понятие статической и динамической работы мышц.
- Техника выполнения упражнений на силу мышц рук, ног, спины и брюшного пресса в статическом режиме.
- Техника выполнения упражнений на силу мышц рук, ног, спины и брюшного пресса в динамическом режиме.
- Распознавание болевых ощущений при мышечной работе. Понятия «до отказа», «до предела»

### Практика:

- упражнения на развивающую силу мышц брюшного пресса в статическом режиме;
- упражнения на развивающую силу мышц брюшного пресса в динамическом режиме
- упражнения на развивающую силу мышц спины в статическом режиме;
- упражнения на развивающую силу мышц спины в динамическом режиме;
- упражнения на развивающую силу мышц рук в статическом режиме;
- упражнения на развивающую силу мышц рук в динамическом режиме;
- упражнения на развивающую силу мышц ног в статическом режиме;
- упражнения на развивающую силу мышц ног в динамическом режиме

## 11. Специальные акробатические элементы.

### Теория:

- Охрана труда при выполнении специальных акробатических элементов: «нырок», колесо с правой и левой, стойка на груди с перекатом вперед, простые комбинации равновесий с кувырками и колесом;
- Виды страховок с партнером и с педагогом при выполнении «колеса». Предупреждение травматизма.
- Понятие «нырок». Подробная техника выполнения акробатического элемента «нырок»
- Причины возникающих ошибок при выполнении акробатических элементов: «нырок», колесо с правой и левой, стойка на груди с перекатом вперед, простые комбинации равновесий с кувырками и колесом

### Практика:

- «нырок»;
- колесо с правой и левой;
- стойка на груди с перекатом вперед;
- простые комбинации равновесий группы А с кувырками и колесом.

## 12. Соревнования по многоборью.

### Теория:

- Беседа. Психологическая готовность к соревнованиям районного уровня;
- Понятие «Образ»;
- Понятие «Передача характера музыки и образа посредством движений и языка тела» на учебно-тренировочном этапе.

### Практика:

- самоактивация всех систем организма – «похлопывания»;

- выполнение нормативов ОФП и СФП на данном этапе обучения;
- разучивание усложненной индивидуальной соревновательной программы
- индивидуальные выступления учащихся под музыкальное сопровождение на районных соревнованиях.

## Содержание программы

### 5 год обучения УТ-3

#### 1. Вводный урок. Охрана труда.

##### Теория:

- Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- Лекция о командном духе.
- Цели и содержание занятий 5 года обучения, нормативы и соревнования.

#### 2. Партерная разминка.

##### Практика:

- упражнения на растягивание связок и мышц;
- упражнения на развитие эластичности суставов;
- базовые элементы партерной разминки (в парах с партнером, с утяжелителями и т.д.)

#### 3. Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С

##### Теория:

- Понятие специфических элементов в художественной гимнастике группы С: прыжки, повороты, равновесия;
- Охрана труда при выполнении специфических элементов художественной гимнастики группы С
- Виды равновесий группы С. Техника выполнения равновесий группы С: вперед, в сторону, назад прямой на 180\*, в аттитюд без помощи рук, в кольцо с помощью рук.
- Виды прыжков группы С. Техника выполнения прыжков группы С: «щучка», прыжки с поворотом на 180\* жете, «кольцо двумя», с дополнительным наклоном прогнувшись.
- Виды поворотов группы С. Техника выполнения поворотов группы С: аттитюд, арабеск, в кольцо с помощью рук на 360\*
- Понятие «творческого поиска», создания новых элементов, на базе ранее изученных;
- Причины возникновения ошибок при выполнении специфических элементов художественной гимнастики группы С и способы их устранения

##### Практика:

- элементы художественной гимнастики из классификационной таблицы: (группы С):
- \* равновесия: вперед, в сторону, назад прямой на 180\*, в аттитюд без помощи рук, в кольцо с помощью рук;
- \* прыжки: «щучка», прыжки с поворотом на 180\* жете, «кольцо двумя», с дополнительным наклоном прогнувшись;
- \* повороты: аттитюд, арабеск, в кольцо с помощью рук на 360\*
- комбинации из элементов группы А, В, С и индивидуальные программы без предмета под музыкальное сопровождение

#### 4. Упражнения с предметом (обруч)

##### Теория:

- Охрана труда при безопасном владении предметом – обруч, при выполнении комбинаций элементов групп А, В, С с обручем;

- Техника выполнения танцевальных движений и комбинаций с обручем, под музыкальное сопровождение;
- Понятие индивидуальной программы с обручем под музыку. Требования к индивидуальным программам с обручем по правилам FIG
- Возможные ошибки при работе с обручем при выполнении индивидуальной программы и способы их устранения.

**Практика:**

- комбинаций элементов групп А, В, С с обручем;
- танцевальные движения и комбинации с обручем, под музыкальное сопровождение;
- индивидуальная программа с обручем под музыку.

**5. Упражнения с предметом (мяч)**

**Теория:**

- Охрана труда при безопасном владении предметом – мяч, при выполнении комбинаций элементов групп А, В, С с мячом;
- Техника выполнения танцевальных движений и комбинаций с мячом, под музыкальное сопровождение;
- Понятие индивидуальной программы с мячом под музыку. Требования к индивидуальным программам с мячом по правилам FIG
- Возможные ошибки при работе с мячом при выполнении индивидуальной программы и способы их устранения.

**Практика:**

- комбинаций элементов групп А, В, С с мячом;
- танцевальные движения и комбинации с мячом, под музыкальное сопровождение;
- индивидуальная программа с мячом под музыку.

**6. Упражнения с предметом (булавы)**

**Теория:**

- Понятие «мельницы с булавами». Виды «мельниц» с булавами. Техника выполнения базовых упражнений с булавами: «мельница» вперед, назад, круговая, в движении
- Виды бросков с булавами. Техника выполнения базовых упражнений с булавами: маленькие броски, большие броски одной, двух булав, ассиметричные броски, броски каскадом, ловли двумя руками, без помощи рук, без зрительного контроля.
- Понятие «жонглирование» с булавами. Техника выполнения базовых упражнений с булавами: «жонглирование» одной, двумя булавами.
- Понятие «динамический элемент» с булавами (DER). Техника выполнения динамических элементов при броске булав.
- Техника выполнения комбинаций элементов группы А, В с булавами;
- Понятие «М (мастерство)» с булавами;
- Возможные ошибки при работе с булавами: мельниц, бросков, жонглирование, на броске, комбинаций элементов группы А, В с булавами и способы их устранения.

**Практика:**

- «мельницы с булавами»: вперед, назад, круговая, в движении

- броски с булавами: маленькие броски, большие броски одной, двух булав, ассиметричные броски, броски каскадом, ловли двумя руками, без помощи рук, без зрительного контроля.
- «жонглирование» одной, двумя булавами.
- комбинации элементов группы А, В с булавами;
- «динамические элементы» с булавами (DER) на броске булав, с различными видами ловлей-руками, ногами, без зрительного контроля.
- «М (мастерство)» с булавами

## **7. Упражнения с предметом (лента)**

### **Теория:**

- История возникновения специфического предмета художественной гимнастики-лента.
- Охрана труда при безопасном владении предметом-лента. Охрана труда при ловле предмета за палочку, профилактика травматизма.
- Техника выполнения базовых упражнений с лентой: хват, баланс, взмахи, змейки, спирали, широкие круги, броски;
- Понятие «бумеранг» с лентой. Виды бросков и ловлей при выполнении «бумеранга» с лентой. Техника выполнения «бумеранга» с различными бросками и ловлей: прямой бросок, обратный, бросок за палочку, бросок за ленту, бросок ногой, на вращательном элементе, без зрительного контроля, в различных плоскостях, ловли рукой, ногой, двойной отброс «бумеранг».
- Возможные ошибки при работе с лентой: взмахи, змейки, спирали, широкие круги, броски, «бумеранг» и способы их устранения.

### **Практика:**

базовые упражнения с лентой:

- хват, баланс,
- взмахи,
- змейки,
- спирали,
- широкие круги,
- броски, ловли,
- «бумеранг»
- комбинации движения лентой с элементами группы А, В.

## **8. Основы хореографии.**

### **Теория:**

- Охрана труда при выполнении хореографических движений без опоры.
- Техника выполнения движений 1, 2, 3 класса хореографии без опоры, на середине зала.
- Причины возникновения ошибок при выполнении движений 1,2,3 класса хореографии без опоры и способы исправления ошибок.

### **Практика:**

- разучивание танцевальных дорожек по частям, в целом
- комбинации ранее изученных элементов 1, 2, 3 класса хореографии без опоры

## **9. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры.**

### **Теория:**

- Психологическая подготовка к упражнениям на растягивание с повышенной опоры 30 см;
- Цели и конечный результат при выполнении упражнений на растягивание с повышенной опоры 30 см

### **Практика:**

- фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры;
- провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 30 см;
- провис в положении шпагат между двух опор

## **10. Специфические упражнения на силу.**

### **Теория:**

- Определение веса для дополнительных утяжелителей на ноги и на руки;
- Охрана труда при выполнении силовых упражнений с утяжелителями;
- Техника выполнения упражнений на силу мышц рук с утяжелителями;
- Техника выполнения упражнений на силу ног с утяжелителями;
- Техника выполнения упражнений на силу спины с утяжелителями;
- Техника выполнения упражнений на силу брюшного пресса с утяжелителями.
- Предупреждение возможных ошибок при выполнении упражнений на силу с утяжелителями.

### **Практика:**

- упражнения на развивающую силу мышц брюшного пресса с утяжелителями;
- упражнения на развивающую силу мышц спины с утяжелителями;
- упражнения на развивающую силу мышц ног с утяжелителями;
- упражнения на развивающую силу мышц рук с утяжелителями.

## **11. Специальные акробатические элементы.**

### **Теория:**

- Охрана труда при выполнении специальных акробатических элементов: «колесо» на полупальцах, перевороты на полупальцах, «бочка», акробатические перекаты;
- Виды страховок с партнером и с педагогом при выполнении переворотов на полупальцах. Предупреждение травматизма. Понятие «бочка». Техника выполнения сложно координированного акробатического элемента «бочка»
- Понятие «мультипл» элементов. Техника выполнения различных комбинаций акробатических элементов в мультипл.
- Причины возникающих ошибок при выполнении акробатических элементов: колесо с правой, левой на полупальцах, перевороты вперед, назад на полупальцах, «бочка», перекаты, мультипл элементов.

### **Практика:**

- колесо с правой, левой на полупальцах,
- перевороты вперед, назад на полупальцах,
- «бочка»;
- комбинации элементов в мультипл до двух-трех одинаковых акробатических элементов подряд без дополнительного шага;
- простые комбинации равновесий группы В с кувырками и колесом.
- различные виды акробатических переворотов и перекатов, со сменой положения ног, толчком двумя и т.д. (без фазы полета)

## **12. Соревнования по многоборью.**

### **Теория:**

- Виды самоконтроля. Понятие идеомоторной тренировки;
- Тактические и психологические приемы подготовки к соревнованиям;
- Индивидуальная тактика соревновательной программы.

**Практика:**

- индивидуальные беседы с учащимися
- индивидуальные тактические задания на соревновательный период
- выполнение нормативных требований ОФП и СФП на данном этапе обучения;
- выполнение индивидуальных соревновательных программ под музыкальное сопровождение на соревнованиях городского уровня

**Особенностью четвертого года обучения является добавление освоения базовых движений с предметом-булавы, сложные комбинации классической хореографии, овладение навыками базовых движений тела. Особенность пятого года обучения- освоение базы с лентой. Выполнение сложных комплексов на силу мышц и специальных упражнений на растягивание.**

## Содержание программы

### 6-7 год обучения СС-1 и СС-2

#### 1. Вводный урок. Охрана труда.

##### Теория:

- Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- Лекция о профессиональном самоопределении.
- Цели и содержание занятий 6-7 года обучения, нормативы и соревнования.

#### 2. Партерная разминка.

##### Практика:

- упражнения на растягивание связок и мышц;
- упражнения на развитие эластичности суставов;
- самостоятельное проведение разминок учениками

#### 3. Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) групп D и E

##### Теория:

- Понятие специфических элементов в художественной гимнастике группы D и E: прыжки, повороты, равновесия;
- Охрана труда при выполнении специфических элементов художественной гимнастики группы D и E
- Виды равновесий группы D и E. Техника выполнения равновесий группы D и E: вперед, в сторону, назад прямой на 180\*, без помощи рук, с наклоном туловища назад или в сторону параллельно полу, динамическое кольцо без помощи рук, выполняются на полупальцах
- Виды прыжков группы D и E. Техника выполнения прыжков группы D и E: прыжки с поворотом на 360\*\* жете, с дополнительным наклоном прогнувшись, со сменой положения ног;
- Виды поворотов группы D и E. Техника выполнения поворотов группы D и E: аттитюд, арабеск, прогнувшись, в кольцо без помощи рук на 360\*
- Понятие «микс» трудностей в различных категориях групп и «мультипл» трудностей в одной категории групп с многочисленным повторением одного и того же элемента.
- Виды поворотов «фуэтэ», относящихся к категории. Техника выполнения поворотов «фуэтэ», особенности и отличия от поворотов категорий А, В, С.
- Понятие «турлянь» для равновесий данной категории. Техника выполнения турлянь;
- Понятие «именных» элементов. История олимпийских призеров по художественной гимнастике с примерами их именных элементов.
- Причины возникновения ошибок при выполнении специфических элементов художественной гимнастики группы D и E и способы их устранения

##### Практика:

- элементы художественной гимнастики из классификационной таблицы: (группы D и E):
  - \* сложные равновесия: вперед, в сторону, назад прямой на 180\*, без помощи рук, с наклоном туловища назад или в сторону параллельно полу, динамическое кольцо без помощи рук, выполняются на полупальцах
  - \* сложные прыжки с поворотом на 360\*\* жете, с дополнительным наклоном прогнувшись, со сменой положения ног;

- \* сложные повороты: аттитюд, арабеск, прогнувшись, в кольцо без помощи рук на 360\*
- сложные элементы художественной гимнастики, объединение элементов без промежуточного шага, в «мутипл сложности» и «микс трудности»
- повороты «фуэтэ»;
- турляны;
- комбинации из этих элементов и индивидуальные усложненные программы без предмета под музыкальное сопровождение.

#### **4. Упражнения с предметом (скакалка, обруч, мяч)**

##### **Теория:**

- Охрана труда при безопасном владении предметом– скакалка, обруч, мяч, при выполнении динамических вращений DER на бросках и выполнения М с предметом;
- Понятие «динамический элемент» со скакалкой (DER). Техника выполнения динамических элементов при броске скакалки;
- Понятие «М (мастерство)» со скакалкой;
- Понятие «динамический элемент» с обручем (DER). Техника выполнения динамических элементов при броске обруча;
- Понятие «М (мастерство)» с обручем;
- Понятие «динамический элемент» с мячом (DER). Техника выполнения динамических элементов при броске мяча.
- Понятие «М (мастерство)» с мячом;
- Техника выполнения элементов группы D и E в комбинациях с предметами-скакалка, обруч, мяч;
- Возможные ошибки при работе с мячом при выполнении индивидуальной программы и способы их устранения.

##### **Практика:**

- М (мастерство) со скакалкой;
- броски с вращением DER со скакалкой;
- вращения DER на броске с обручем;
- Мастерство с обручем;
- М (мастерство) с мячом;
- броски с вращением DER с мячом;
- поиск творческих оригинальных элементов;
- усложненные комбинация со скакалкой, обручем, мячом под музыкальное сопровождение.

#### **5. Упражнения с предметом (булавы, лента)**

##### **Теория:**

- Охрана труда при безопасном владении предметами- булавы, лента при выполнении комбинаций с элементами групп С, танцевальных дорожек и индивидуальных соревновательных программ под музыкальное сопровождение;
- Техника выполнения комбинаций булав и ленты с элементами групп С и танцевальных дорожек;
- Понятие «творческой активности» при составлении индивидуальных соревновательных программ под музыкальное сопровождение.
- Причины возникновения ошибок при выполнении комбинаций булав и ленты с элементами групп С и танцевальных дорожек, индивидуальных программ с булавами и лентой.

**Практика:**

- новые оригинальные элементы с булавами, лентой
- комбинации с булавами, с лентой, с элементами группы С;
- сложные комбинации с акробатикой с булавами, лентой;
- индивидуальная программа с булавами, лентой под музыкальное сопровождение;

**6. Хореографические танцевальные комбинации без опоры на середине зала под музыкальное сопровождение.****Теория:**

- Охрана труда при выполнении хореографических движений без опоры.
- Понятие «согласованности движения с музыкальной фонограммой». Техника выполнения движений 1, 2, 3 класса хореографии без опоры, на середине зала, под музыкальное сопровождение;
- История возникновения движений народного и современного танца. (Краткий курс).
- Причины возникновения ошибок при выполнении движений 1,2,3 класса хореографии без опоры, под музыку и способы исправления ошибок.

**Практика:**

- разучивание танцевальных дорожек по частям, в целом
- комбинации ранее изученных элементов 1, 2, 3 класса хореографии без опоры, на середине зала, под музыку;
- подготовка индивидуальных показательных выступлений

**7. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры.****Теория:**

- Психологическая подготовка к упражнениям на растягивание с повышенной опоры 50 см;
- Цели и конечный результат при выполнении упражнений на растягивание с повышенной опоры 50 см

**Практика:**

- фиксация положения шпагат вертикально с помощью педагога;
- провис в положение шпагат с повышенной опоры более 50 см, на определенное время, без помощи рук, с использованием эспандеров;
- провис в положении шпагат между двух опор, с наклонами туловища назад и захватом руками задней ноги.

**8. Специфические упражнения на силу.****Теория:**

- Охрана труда при выполнении авторских комплексов силовых упражнений. Предупреждение травматизма при работе с утяжелителями.
- Цели и задачи самостоятельно разработанных комплексов на развитие силы учениками;
- Основы педагогического контроля при выполнении учениками упражнений на развитие силы в измененных условиях: время, наличие эспандеров, утяжелителей и т.п.

**Практика:**

- упражнения на развивающую силу мышц живота на скорость;
- выпрыгивания (сила мышц ног) на количество раз;
- упражнения на развивающую силу мышц спины на количество раз и фиксацией положения прогиба;
- полноценные комплексы на силу на время в ускоренном темпе, с использованием утяжелителей

-самостоятельно предложенные учениками комплексы силовых упражнений.

## **9. Совершенствование комбинаций с акробатическими элементами.**

### **Теория:**

- Охрана труда при выполнении комбинаций с акробатическими элементами;
- Профилактические беседы о травматизме;
- Образное представление о соотношении звеньев тела во время выполнения сложных акробатических элементов на примере авторских видео-подборок;
- Оригинальные акробатические элементы в соревновательной программе, как часть тактической подготовки к соревнованиям;
- Причины возникающих ошибок, методы их исправления и предупреждение травматизма.

### **Практика:**

- комбинации ранее изученных акробатических элементов в более сложные комбинации;
- новые оригинальные элементы акробатики, на базе имеющихся навыков
- акробатические элементы в индивидуальных соревновательных программах без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)

## **10. Соревнования по многоборью.**

### **Теория:**

- Основы точечного самомассажа ушных раковин для активации всех систем организма перед выходом на соревновательный помост;
- Нормативы для выполнения спортивных разрядов. Классификационная иерархия в художественной гимнастике;
- Понятие «Художественности движений и эмоциональной окраски произведения»

### **Практика:**

- совершенствование усложненных индивидуальных соревновательных программ;
- индивидуальные выступления учащихся под музыкальное сопровождение на соревнованиях междугороднего уровня;
- выполнение спортивных разрядов.

**Особенностью шестого и седьмого годов обучения-совершенствование техники выполнения базовых элементов тела и предмета, выполнение рискованных элементов, акробатических элементов без страховки, освоение танцевальных комбинаций под музыку, умение выступать на соревнованиях и показывать стабильный результат.**

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
4	01.09.2016	31.05.2017	36	180	324	9 часов (5 дней) в неделю
6	03.09.2018	31.05.2019	36	180	324	9 часов (5 дней) в неделю

Наполняемость групп:

- 1 год обучения — не менее 15 человек.
- 2 год обучения — не менее 12 человек.
- 3 год обучения — не менее 10 человек.
- 4-7 год обучения – не менее 10 человек.

### 5 год обучения (324 часа)

№ занятия	Дата: сентябрь 2020	Раздел. Тема занятия.	Количество часов
1	7	Партерная разминка	3
2	8	Партерная разминка	3
3	10	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	3
4	14	Упражнения с предметом (обруч)	3
5	15	Упражнения с предметом (обруч)	3
6	17	Упражнения с предметом (мяч)	3
7	21	Упражнения с предметом (булавы)	3
8	22	Упражнения с предметом (булавы)	3
9	24	Упражнения с предметом (лента)	3
10	28	Основы хореографии	3
11	29	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	3
№ занятия	Дата: октябрь 2020	Раздел. Тема занятия.	Количество часов
1	1	Специфические упражнения на силу	3
2	5	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	3
3	6	Партерная разминка	3
4	8	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	3
5	12	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	3
6	13	Упражнения с предметом (обруч)	3
7	15	Упражнения с предметом (обруч)	3
8	19	Упражнения с предметом (мяч)	3
9	20	Упражнения с предметом (булавы)	3
10	22	Упражнения с предметом (булавы)	3
11	26	Упражнения с предметом (лента)	3
12	27	Упражнения с предметом (лента)	3
13	29	Основы хореографии	3
№ занятия	Дата: ноябрь 2020	Раздел. Тема занятия.	Количество часов

12	2	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	3
13	3	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	3
14	5	Соревнование по многоборью	3
15	9	Специфические упражнения на силу	3
1	10	Партерная разминка	3
2	12	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	3
3	16	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	3
4	17	Упражнения с предметом (обруч)	3
5	19	Упражнения с предметом (обруч)	3
6	23	Упражнения с предметом (мяч)	3
7	24	Упражнения с предметом (булавы)	3
8	26	Упражнения с предметом (булавы)	3
9	30	Упражнения с предметом (лента)	3
№ занятия	Дата: декабрь 2020	Раздел. Тема занятия.	Количество часов
1	1	Упражнения с предметом (лента)	3
2	3	Основы хореографии	3
3	7	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	3
4	8	Партерная разминка	3
5	10	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	3
6	14	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	3
7	15	Упражнения с предметом (обруч)	3
8	17	Упражнения с предметом (мяч)	3
9	21	Упражнения с предметом (булавы)	3
10	22	Упражнения с предметом (лента)	3
11	24	Упражнения с предметом (лента)	3
12	28	Основы хореографии	3
13	29	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	3
№ занятия	Дата: январь 2021	Раздел. Тема занятия.	Количество часов
1	11	Специфические упражнения на силу	3
2	12	Специальные акробатические элементы	3
3	14	Партерная разминка	3

4	18	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	3
5	19	Упражнения с предметом (мяч)	3
6	21	Упражнения с предметом (булавы)	3
7	25	Упражнения с предметом (лента)	3
8	26	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	3
9	28	Специфические упражнения на силу	3
№ занятия	Дата: февраль 2021	Раздел. Тема занятия.	Количество часов
1	1	Специальные акробатические элементы	3
2	2	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	3
3	4	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	3
4	8	Упражнения с предметом (обруч)	3
5	9	Упражнения с предметом (мяч)	3
6	11	Упражнения с предметом (мяч)	3
7	15	Упражнения с предметом (булавы)	3
8	16	Упражнения с предметом (булавы)	3
9	18	Упражнения с предметом (лента)	3
10	22	Упражнения с предметом (лента)	3
11	23	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	3
12	25	Специфические упражнения на силу	3
№ занятия	Дата: март 2021	Раздел. Тема занятия.	Количество часов
1	1	Специальные акробатические элементы	3
2	2	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	3
3	4	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	3
4	8	Упражнения с предметом (обруч)	3
5	9	Упражнения с предметом (мяч)	3
6	11	Упражнения с предметом (булавы)	3
7	15	Упражнения с предметом (булавы)	3
8	16	Упражнения с предметом (лента)	3
9	18	Упражнения с предметом (лента)	3
10	22	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	3
11	23	Специфические упражнения на силу	3

12	25	Специальные акробатические элементы	3
13	29	Соревнование по многоборью	3
14	30	Специфические упражнения на силу	3
№ занятия	Дата: апрель 2021	Раздел. Тема занятия.	Количество часов
14	1	Специальные акробатические элементы	3
1	5	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	3
2	6	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	3
3	8	Упражнения с предметом (обруч)	3
4	12	Упражнения с предметом (мяч)	3
5	13	Упражнения с предметом (мяч)	3
6	15	Упражнения с предметом (булавы)	3
7	19	Упражнения с предметом (булавы)	3
8	20	Упражнения с предметом (лента)	3
9	22	Упражнения с предметом (лента)	3
10	26	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	3
11	27	Специфические упражнения на силу	3
12	29	Специальные акробатические элементы	3
№ занятия	Дата: май 2021	Раздел. Тема занятия.	Количество часов
1	3	Специальные акробатические элементы	3
2	4	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	3
3	6	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы С	3
4	10	Упражнения с предметом (обруч)	3
5	11	Упражнения с предметом (обруч)	3
6	13	Упражнения с предметом (мяч)	3
7	17	Упражнения с предметом (мяч)	3
8	18	Упражнения с предметом (булавы)	3
9	20	Упражнения с предметом (булавы)	3
10	24	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	3
11	25	Открытый урок	3

**7 год обучения (324 часа)**

№ занятия	Дата: сентябрь	Раздел. Тема занятия.	Кол-во часов
	2020		
1	7	Вводный урок. Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.	3
		Лекция о профессиональном самоопределении.	
		Цели и содержание занятий 6-7 года обучения, нормативы и соревнования.	
2	8	Партерная разминка. Комплекс упражнений на силу мышц рук. Стойки на руках.	3
3	10	Повторение. Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) группы А,В,С:.	3
		Совершенствование равновесий более 90* в сторону, вперед, назад на полупальцах, у опоры, на колене без помощи рук. Равновесия группы В на 90* в сторону, вперед, назад у опоры, на колене.	
4	14	Мастерство с предметом (скакалка, обруч, мяч)	3
		Охрана труда при безопасном владении предметом– скакалка, обруч, мяч, при выполнении динамических вращений DER на бросках и выполнения М с предметом.	
5	15	Мастерство с предметом (скакалка, обруч, мяч)	3
		Охрана труда при безопасном владении предметом– скакалка, обруч, мяч, при выполнении динамических вращений DER на бросках и выполнения М с предметом.	
6	17	Программы с предметом (булавы, лента)	3
		Охрана труда при безопасном владении предметами- булавы, лента при выполнении комбинаций с элементами групп А, В, С.	
7	21	Программы с предметом (булавы, лента)	3
		Охрана труда при безопасном владении предметами- булавы, лента при выполнении комбинаций с элементами групп А, В, С.	
8	22	Хореографические танцевальные комбинации без опоры на середине зала под музыкальное сопровождение.	3
		Охрана труда при выполнении хореографических движений без опоры.	
9	24	Хореографические танцевальные комбинации без опоры на середине зала под музыкальное сопровождение.	3
		Охрана труда при выполнении хореографических движений без опоры.	
10	28	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры. Правильная форма шпагат на правую, на левую, поперечный.	3

		Активная гибкость, пружинящие движения, правильная форма шпагата с опоры 10 см	
11	29	<p>Специфические упражнения на силу спины, пресса, ног, рук.</p> <p>Охрана труда при выполнении авторских комплексов силовых упражнений. Предупреждение травматизма при работе с утяжелителями.</p>	3
№ занятия	Дата: октябрь	Раздел. Тема занятия.	Количество часов
	2020		
1	1	Открытый урок (по выбору). Тренировочное занятие для родителей.	3
2	5	Партерная разминка. Комплекс упражнений на силу мышц ног. Подготовительные базовые упражнения.	3
3	6	Партерная разминка. Комплекс упражнений на силу мышц ног. Подготовительные базовые упражнения.	3
4	8	Повторение и совершенствование поворотов группы А,В,С: поворот в пассе, с ногой назад на 90* прогнувшись, фуэтэ, поворот с ногой вперед на 90*, в сторону, 360* и 720*	3
5	12	Повторение и совершенствование поворотов группы А,В,С: поворот в пассе, с ногой назад на 90* прогнувшись, фуэтэ, поворот с ногой вперед на 90*, в сторону, 360* и 720*	3
6	13	Мастерство с предметом (скакалка, обруч, мяч)	3
		<p>Понятие «динамический элемент» со скакалкой (DER). Техника выполнения динамических элементов со скакалкой: минимальная база 2 вращения, высокий бросок. Охрана труда. Понятие «М (мастерство)» со скакалкой. Базовые движения скакалки на акробатических элементах (передачи, закручивания)</p>	
7	15	Мастерство с предметом (скакалка, обруч, мяч)	3
		<p>Понятие «динамический элемент» со скакалкой (DER). Техника выполнения динамических элементов со скакалкой: минимальная база 2 вращения, высокий бросок. Охрана труда. Понятие «М (мастерство)» со скакалкой. Базовые движения скакалки на акробатических элементах (передачи, закручивания)</p>	
8	19	Мастерство с предметом (скакалка, обруч, мяч)	3
		<p>Понятие «динамический элемент» со скакалкой (DER). Техника выполнения динамических элементов со скакалкой: минимальная база 2 вращения, высокий бросок. Охрана труда. Понятие «М (мастерство)» со скакалкой. Базовые движения скакалки на акробатических элементах (передачи, закручивания)</p>	

9	20	Упражнения с предметом (булавы, лента) Понятие «творческой активности» при составлении индивидуальных соревновательных программ под музыкальное сопровождение. С булавами и лентой.	3
10	22	Упражнения с предметом (булавы, лента) Понятие «творческой активности» при составлении индивидуальных соревновательных программ под музыкальное сопровождение. С булавами и лентой.	3
11	26	Основы хореографии Причины возникновения ошибок при выполнении движений 1,2,3 класса хореографии без опоры, под музыку и способы исправления ошибок. Обучение: -разучивание танцевальных дорожек по частям, в целом	3
12	27	Специальные упражнения на растягивание. Растягивание мышц и связок рук, с использованием фиксаторов и эспандеров. Пассивное растягивание в провисе между опор под собственным весом.	3
13	29	Специфические упражнения на силу спины, пресса, с фиксацией положения, удержанием на отрезок времени. Обучение: Цели и задачи самостоятельно разработанных комплексов на развитие силы учениками.	3
№ занятия	Дата: ноябрь	Раздел. Тема занятия.	Количество часов
	2020		
1	2	Специальные акробатические элементы. Понятие акробатических и преакробатических элементов. -Охрана труда при выполнении комбинаций с акробатическими элементами; -Профилактические беседы о травматизме; -Образное представление о соотношении звеньев тела во время выполнения сложных акробатических элементов на примере авторских видео-подборок; -Оригинальные акробатические элементы в соревновательной программе, как часть тактической подготовки к соревнованиям; -Причины возникающих ошибок, методы их исправления и предупреждение травматизма.	3
2	3	Соревнования по многоборью.	3

		Основы точечного самомассажа ушных раковин для активации всех систем организма перед выходом на соревновательный помост;	
		Нормативы для выполнения спортивных разрядов. Классификационная иерархия в художественной гимнастике.	
3	5	Партерная разминка. Комплекс упражнений на силу мышц спины.	3
		Самостоятельное проведение разминок учениками.	
4	9	Совершенствование прыжков группы А,В,С: «казак», «касясь», «кабриоль» касаясь прогнувшись, касаясь в кольцо, «чупа-чупс», жете касаясь, жете шагом.	3
5	10	Совершенствование прыжков группы А,В,С: «казак», «касясь», «кабриоль» касаясь прогнувшись, касаясь в кольцо, «чупа-чупс», жете касаясь, жете шагом.	3
6	12	Мастерство с предметом (скакалка, обруч, мяч)	3
		Понятие «динамический элемент» с обручем (DER). Техника выполнения динамических элементов с обручем: минимальная база 2 вращения, высокий бросок. Охрана труда.	
		Понятие «М (мастерство)» с обручем. Базовые движения с обручем на акробатических элементах (передачи, баланс, вертушки, перекаты)	
7	16	Мастерство с предметом (скакалка, обруч, мяч)	3
		Понятие «динамический элемент» с обручем (DER). Техника выполнения динамических элементов с обручем: минимальная база 2 вращения, высокий бросок. Охрана труда.	
		Понятие «М (мастерство)» с обручем. Базовые движения с обручем на акробатических элементах (передачи, баланс, вертушки, перекаты)	
8	17	Программы с предметом (булавы, лента)	3
		Охрана труда при ловле предмета булавы и лента, профилактика травматизма.	
		Совершенствование базовых упражнений с булавами: хват, баланс, перекаты по одной булаве, вращения, широкие круги с булавами, вертушки одной, двумя булавами, передачи булав руками, частями тела, соскальзывания по частям тела.	
9	19	Программы с предметом (булавы, лента)	3
		Охрана труда при ловле предмета булавы и лента, профилактика травматизма.	
		Совершенствование базовых упражнений с булавами: хват, баланс, перекаты по одной булаве, вращения, широкие круги с булавами, вертушки одной, двумя булавами,	

		передачи булав руками, частями тела, соскальзывания по частям тела.	
10	23	Хореографические танцевальные комбинации без опоры на середине зала под музыкальное сопровождение. Понятие «согласованности движения с музыкальной фонограммой». Техника выполнения движений 1, 2, 3 класса хореографии без опоры, на середине зала, под музыкальное сопровождение; Обучение: -комбинации ранее изученных элементов 1, 2, 3 класса хореографии без опоры, на середине зала, под музыку. Знакомство с историей танца «Украинский народный танец»	3
11	24	Специальные упражнения на растягивание. Активная гибкость, пружинящие движения, правильная форма шпагата с опоры 15 см -Психологическая подготовка к упражнениям на растягивание с повышенной опоры 50 см; -Цели и конечный результат при выполнении упражнений на растягивание с повышенной опоры 50 см	3
12	26	Специальные акробатические элементы. Повторение базовых акробатических элементов: кувырок вперед, назад, черепашка, стойка на руках, колесо с правой и с левой руки.	3
13	30	Специальные акробатические элементы. Повторение базовых акробатических элементов: кувырок вперед, назад, черепашка, стойка на руках, колесо с правой и с левой руки.	3
№ занятия	Дата: Декабрь 2020	Раздел. Тема занятия.	Количество часов
1	1	Специфические упражнения на силу ног, рук с фиксацией положения, удержанием на отрезок времени. Обучение: Основы педагогического контроля при выполнении учениками упражнений на развитие силы в измененных условиях: время, наличие эспандеров, утяжелителей и тп	3
2	3	Соревнование по многоборью. Основы точечного самомассажа ушных раковин для активации всех систем организма перед выходом на соревновательный помост; Нормативы для выполнения спортивных разрядов. Классификационная иерархия в художественной гимнастике; Понятие «Художественности движений и эмоциональной окраски произведения»	3

3	7	Партерная разминка. Комплекс упражнений на силу мышц пресса. Подготовительные базовые упражнения.	3
4	8	Повторение специфических элементов группы А,В,С: повороты аттитюд, арабеск, в кольцо с рукой, с ногой вперед и в сторону с рукой, все на 360*; прыжки: «шагом», «щучка», в кольцо касаясь, со сменой положения ног; равновесия, в кольцо рукой, вперед и в сторону более 180* без помощи рук., все равновесия на полупальце.	3
5	10	Повторение специфических элементов группы А,В,С: повороты аттитюд, арабеск, в кольцо с рукой, с ногой вперед и в сторону с рукой, все на 360*; прыжки: «шагом», «щучка», в кольцо касаясь, со сменой положения ног; равновесия, в кольцо рукой, вперед и в сторону более 180* без помощи рук., все равновесия на полупальце.	3
6	14	Повторение специфических элементов группы А,В,С: повороты аттитюд, арабеск, в кольцо с рукой, с ногой вперед и в сторону с рукой, все на 360*; прыжки: «шагом», «щучка», в кольцо касаясь, со сменой положения ног; равновесия, в кольцо рукой, вперед и в сторону более 180* без помощи рук., все равновесия на полупальце.	3
7	15	Мастерство с предметом (скакалка, обруч, мяч)	3
		Понятие «динамический элемент» с мячом (DER). Техника выполнения динамических элементов с мячом: минимальная база 2 вращения, высокий бросок. Охрана труда.	
		Понятие «М (мастерство)» с мячом. Базовые движения с мячом на акробатических элементах (баланс, передачи, перекаты, восьмерки)	
8	17	Мастерство с предметом (скакалка, обруч, мяч)	3
		Понятие «динамический элемент» с мячом (DER). Техника выполнения динамических элементов с мячом: минимальная база 2 вращения, высокий бросок. Охрана труда.	
		Понятие «М (мастерство)» с мячом. Базовые движения с мячом на акробатических элементах (баланс, передачи, перекаты, восьмерки)	
9	21	Программы с предметом (булавы, лента).	3
		Совершенствование базовых упражнений с лентой: хват, взмахи, широкие круги, эшаппе, спирали, змейки, передачи палочки, броски иловли ленты. «Бумеранги»	
10	22	Программы с предметом (булавы, лента).	3
		Совершенствование базовых упражнений с лентой: хват, взмахи, широкие круги, эшаппе, спирали, змейки, передачи палочки, броски иловли ленты. «Бумеранги»	

11	24	Хореографические танцевальные комбинации без опоры на середине зала под музыкальное сопровождение. Обучение: -подготовка индивидуальных показательных выступлений. Знакомство с историей танца «Молдавский народный танец»	3
12	29	Специальные упражнения на растягивание. Правильная форма шпагат на правую, на левую, поперечный с повышенной опоры 20 см. Упражнения: - фиксация положения шпагат вертикально с помощью педагога; Наклоны назад для растягивания мышц спины, из стойки на коленях и основной стойки, без помощи рук.	3
№ занятия	Дата: Январь	Раздел. Тема занятия.	Количество часов
	2021		
1	11	Специфические упражнения на силу спины, пресса, с использованием утяжелителей, эспандеров. Упражнения: -упражнения на развивающую силу мышц спины на количество раз и фиксацией положения прогиба; -упражнения «Уголок» с махом правой ноги, левой и к двум ногам одновременно.	3
2	12	Партерная разминка. Комплекс упражнений на силу мышц стоп. Самостоятельное проведение разминок учениками.	3
3	14	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны) групп D и E Понятие специфических элементов в художественной гимнастике группы D и E: прыжки, повороты, равновесия; Охрана труда при выполнении специфических элементов художественной гимнастики группы D и E	3
4	18	Специальные упражнения на растягивание. Упражнения: - провис в положение шпагат с повышенной опоры более 40 см. Растягивание мышц и связок рук, с использованием фиксаторов и эспандеров.	3
5	19	Специальные упражнения на растягивание. Упражнения: - провис в положение шпагат с повышенной опоры более 40 см.	3

		Растягивание мышц и связок рук, с использованием фиксаторов и эспандеров.	
6	21	Специфические упражнения на силу спины, пресса, ног, рук с фиксацией положения, удержанием на отрезок времени, с использованием, утяжелителей, эспандеров, на максимальное количество раз в единицу времени, с использованием опоры.	3
7	25	Специфические упражнения на силу спины, пресса, ног, рук с фиксацией положения, удержанием на отрезок времени, с использованием, утяжелителей, эспандеров, на максимальное количество раз в единицу времени, с использованием опоры.	3
8	26	Специальные акробатические элементы.	3
		Совершенствование базовых акробатических элементов: кувырок вперед, назад, черепашка, стойка на руках, колесо с правой и с левой руки. Выполнение на полупальцах, с опорой на одну руку.	
		Обучение специальным акробатическим элементам: пережат через плечо-«нырок» вперед и назад, «Бочка».	
		Обучение: -комбинации ранее изученных акробатических элементов в более сложные комбинации	
9	28	Специальные акробатические элементы.	3
		Совершенствование базовых акробатических элементов: кувырок вперед, назад, черепашка, стойка на руках, колесо с правой и с левой руки. Выполнение на полупальцах, с опорой на одну руку.	
		Обучение специальным акробатическим элементам: пережат через плечо-«нырок» вперед и назад, «Бочка».	
		Обучение: -комбинации ранее изученных акробатических элементов в более сложные комбинации	
№ занятия	Дата: Февраль 2021	Раздел. Тема занятия.	Количество часов
	2	1	
3	2	Партерная разминка. Комплекс упражнений на растягивания подколенных связок. Подготовительные базовые упражнения.	3
4	4	Специфические элементы повороты групп D и E: равновесия вперед, в сторону, назад на полупальце на 180*, без помощи рук. С удержанием спины параллельно полу вперед, назад, в сторону. С добавлением турляна, с поворотом на 180*. Равновесия фуэтэ из трех форм, без удержания, с опусканием на пятку между формами.	3
5	8	Мастерство с предметом (скакалка, обруч, мяч)	3
		Мастерство: броски скакалки средние и большие на вращательных элементах, без зрительного контроля, без	

		помощи рук, на трудностях А, эшаппе. Мастерство на ловле скакалки: проходом в скакалку, ловля без помощи рук, без зрительного контроля, во время вращения тела, закручиванием вокруг части тела.	
6	9	Программы с предметом булавы, лента Новые оригинальные элементы с булавами, лентой Комбинации с булавами, с лентой, с элементами группы С	3
7	11	Программы с предметом булавы, лента Новые оригинальные элементы с булавами, лентой Комбинации с булавами, с лентой, с элементами группы С	3
8	15	Хореографические танцевальные комбинации. Обучение 5 класс хореографии: а) Батман тандю жете б) Деми рон де жамб в) Батман сотеню г) Батман фраппе д) Пти-батман е) Ромб де жамб ан лер, ан деор и ан дедан На середине. Знакомство с историей танца «Польский народный танец»	3
9	16	Специальные упражнения на растягивание. Упражнения: - провис в положение шпагат с повышенной опоры более 50 см Специальные упражнения на растягивание. Пассивная растяжка с помощью педагога, ног, спины.	3
10	18	Специальные упражнения на растягивание. Упражнения: - провис в положение шпагат с повышенной опоры более 50 см Специальные упражнения на растягивание. Пассивная растяжка с помощью педагога, ног, спины.	3
11	22	Специальные акробатические элементы. Обучение специальным акробатическим элементам: перевороты вперед, назад, перекат на грудь из стойки в мост.	3

		Обучение: -новые оригинальные элементы акробатики, на базе имеющихся навыков	
12	23	Специальные акробатические элементы. Обучение специальным акробатическим элементам: перевороты вперед, назад, перекат на грудь из стойки в мост. Обучение: -новые оригинальные элементы акробатики, на базе имеющихся навыков	3
13	25	Соревнование по многоборью. Совершенствование усложненных индивидуальных соревновательных программ. Индивидуальные выступления учащихся под музыкальное сопровождение на соревнованиях.	3
№ занятия	Дата: Март	Раздел. Тема занятия.	Количество часов
	2021		
1	1	Соревнование по многоборью. Совершенствование усложненных индивидуальных соревновательных программ. Индивидуальные выступления учащихся под музыкальное сопровождение на соревнованиях.	3
2	2	Партерная разминка. Комплекс упражнений на растягивания голеностопа. Самостоятельное проведение разминок учениками.	3
3	5	Специфические элементы прыжки групп D и E: повороты более 720* оборота, с силовым кольцом касанием головы, без помощи рук, в прогибах, в положении низкого равновесия на полупальце, в наклоне назад, в положении бокового равновесия на полупальце, повороты фуэтэ более 5 вращений с работой предмета на каждые 2 оборота.	3
4	8	Мастерство с предметом (скакалка, обруч, мяч) Мастерство: броски обруча средние и большие на вращательных элементах, без зрительного контроля, без помощи рук, на трудностях А, с переката обруча, различным способом вертушкой, в различных плоскостях. Мастерство на ловле обруча: проходом в обруч, ловля без помощи рук, без зрительного контроля, во время вращения тела, отбивом от части тела, в перекат, во вращения вокруг части тела..	3
5	9	Программы с предметом-булавы, лента. Сложные комбинации с акробатикой с булавами, лентой; Индивидуальная программа с булавами, лентой под музыкальное сопровождение.	3
6	11	Программы с предметом-булавы, лента.	3

		Сложные комбинации с акробатикой с булавами, лентой;	
		Индивидуальная программа с булавами, лентой под музыкальное сопровождение.	
7	15	Хореографические танцевальные комбинации. Обучение 5 класс хореографии: а) Батман тандю жете б) Деми рон де жамб в) Батман сотеню г) Батман фраппе д) Пти-батман е) Ромб де жамб ан лер, ан деор и ан дедан На середине. Обучение: Исторический бальный танец 18-19 в. Полонез. Бальная мазурка. Вальс.	3
8	16	Специальные упражнения на растягивание. Упражнения: - провис в положение шпагат на определенное время, без помощи рук. Пассивное растягивание в шпагат с повышенной опоры 30 см растяжка с помощью педагога, ног, спины.	3
9	18	Специальные упражнения на растягивание. Упражнения: - провис в положение шпагат на определенное время, без помощи рук. Пассивное растягивание в шпагат с повышенной опоры 30 см растяжка с помощью педагога, ног, спины.	3
10	22	Специфические упражнения на силу спины, пресса на максимальное количество раз в единицу времени. Упражнения: -упражнения на развивающую силу мышц спины на количество раз и фиксацией положения прогиба; -полноценные комплексы на силу пресса на время в ускоренном темпе, с использованием утяжелителей -упражнения на развивающую силу мышц живота на скорость.	3
11	23	Специфические упражнения на силу спины, пресса на максимальное количество раз в единицу времени. Упражнения: -упражнения на развивающую силу мышц спины на количество раз и фиксацией положения прогиба;	3

		-полноценные комплексы на силу пресса на время в ускоренном темпе, с использованием утяжелителей	
		-упражнения на развивающую силу мышц живота на скорость.	
12	25	Соревнование по многоборью.	3
		Индивидуальные выступления учащихся под музыкальное сопровождение на соревнованиях междугородного уровня	
13	29	Соревнование по многоборью.	3
		Индивидуальные выступления учащихся под музыкальное сопровождение на соревнованиях междугородного уровня	
№ занятия	Дата:	Раздел. Тема занятия.	Количество часов
	Апрель 2021		
1	1	Партерная разминка. Комплекс упражнений на растягивания мышц спины. Подготовительные базовые упражнения.	3
2	5	Специфические элементы равновесия групп D и E: Прыжки жете шагом прогнувшись, жете шагом в кольцо, жете касаясь прогнувшись, «казак» с оборотом на 360*, со сменой положения ног шагом, шагом прогнувшись, шагом в кольцо, со сменой формы прыжка.	3
3	6	Мастерство с предметом (скакалка, обруч, мяч) Мастерство: броски мяча средние и большие на вращательных элементах, без зрительного контроля, без помощи рук, на трудностях А, с отбива от пола, от тела, с переката. Мастерство на ловле мяча: ловля без помощи рук, без зрительного контроля, во время вращения тела, отбивом от части тела, в перекат.	3
4	8	Мастерство с предметом (скакалка, обруч, мяч) Мастерство: броски мяча средние и большие на вращательных элементах, без зрительного контроля, без помощи рук, на трудностях А, с отбива от пола, от тела, с переката. Мастерство на ловле мяча: ловля без помощи рук, без зрительного контроля, во время вращения тела, отбивом от части тела, в перекат.	3
5	12	Программа с предметом-булавы, лента. Разучивание по частям индивидуальной программы с булавами, с лентой под музыкальное сопровождение. Сложнокоординированная работа с булавами, лентой, раскрытие образа с владением предметом.	3
6	13	Программа с предметом-булавы, лента. Разучивание по частям индивидуальной программы с булавами, с лентой под музыкальное сопровождение. Сложнокоординированная работа с булавами, лентой, раскрытие образа с владением предметом.	3
7	15	Хореографические танцевальные комбинации. Обучение 5 класс хореографии:	3

		а) Батман тандю жете	
		б) Деми рон де жамб	
		в) Батман сотеню	
		г) Батман фраппе	
		д) Пти-батман	
		е) Ромб де жамб ан лер, ан деор и ан дедан	
		На середине.	
		Работа над музыкально- пространственными композициями.	
8	19	Хореографические танцевальные комбинации. Обучение 5 класс хореографии:	3
		а) Батман тандю жете	
		б) Деми рон де жамб	
		в) Батман сотеню	
		г) Батман фраппе	
		д) Пти-батман	
		е) Ромб де жамб ан лер, ан деор и ан дедан	
		На середине.	
		Работа над музыкально- пространственными композициями.	
9	20	Специальные упражнения на растягивание.	3
		Упражнения:	
		-провис в положении шпагат между двух опор.	
		Активное растягивание мышц ног с помощью партнера (педагога).	
		Пассивная растяжка рук и плечевых суставов с помощью педагога.	
10	22	Специальные упражнения на растягивание.	3
		Упражнения:	
		-провис в положении шпагат между двух опор.	
		Активное растягивание мышц ног с помощью партнера (педагога).	
		Пассивная растяжка рук и плечевых суставов с помощью педагога.	
11	26	Специфические упражнения на силу ног, рук на максимальное количество раз в единицу времени.	3
		Упражнения:	
		-выпрыгивания (сила мышц ног) на количество раз, махи из положения лежа на количество раз;	
		-упражнения на силу рук (отжимания) на время в ускоренном темпе	

		Упражнения силовые в статическом режиме напряжения, выпады ног с фиксацией; «планка» на руках, на предплечьях.	
12	27	<p>Специфические упражнения на силу ног, рук на максимальное количество раз в единицу времени.</p> <p>Упражнения:</p> <p>-выпрыгивания (сила мышц ног) на количество раз, махи из положения лежа на количество раз;</p> <p>-упражнения на силу рук (отжимания) на время в ускоренном темпе</p> <p>Упражнения силовые в статическом режиме напряжения, выпады ног с фиксацией; «планка» на руках, на предплечьях.</p>	3
13	29	<p>Соревнование по многоборью.</p> <p>Выполнение юношеских спортивных разрядов (третий).</p>	3
№ занятия	Дата: Май	Раздел. Тема занятия.	Количество часов
	2021		
1	3	Открытый урок (по выбору). Тренировочное занятие для родителей.	3
2	4	Партерная разминка. Комплекс упражнений на растягивания ног. Самостоятельное проведение разминок учениками.	3
3	6	Специфические элементы групп D и E. Повторение равновесий, поворотов и прыжков D и E с работой предметом фундаментальной или иной.	3
4	10	<p>Мастерство с предметом (скакалка, обруч, мяч)</p> <p>Динамические элементы (DER) со скакалкой, с обручем, с мячом. С дополнительным 3 вращением, с критериями на броске, на ловле: без помощи рук, без зрительного контроля, в различных плоскостях, с последующим броском после ловли, во время вращения тела.</p>	3
5	11	<p>Программы с предметом булавы, лента</p> <p>Индивидуальные соревновательные программы под музыкальное сопровождение с булавами и лентой.</p>	3
6	13	<p>Специальные упражнения на растягивание.</p> <p>Упражнения:</p> <p>-провис в положении шпагат между двух опор, с наклонами туловища назад и захватом руками задней ноги.</p> <p>Активная растяжка на заданный промежуток времени.</p> <p>Активное растягивание мышц спины с помощью партнера (педагога).</p>	3
7	17	<p>Специфические упражнения на силу спины, пресса, ног, рук с использованием опоры.</p> <p>Упражнения:</p> <p>-на шведской стенке уголки, с фиксацией;</p>	3

		-упражнения на силу мышц спины с фиксацией ног у опоры и положения прогиба;	
		-махи ногами у опоры, с утяжелителями	
		-самостоятельно предложенные учениками комплексы силовых упражнений.	
		.	
8	18	Специальные акробатические элементы.	3
		Обучение специальным акробатическим элементам: стойка на груди, стойка на предплечьях, кувырок с прыжка группы А и В.	
		Обучение:	
		-акробатические элементы в индивидуальных соревновательных программах без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)	
9	20	Специальные акробатические элементы.	3
		Обучение специальным акробатическим элементам: стойка на груди, стойка на предплечьях, кувырок с прыжка группы А и В.	
10	24	Соревнование по многоборью.	3
		Выполнение юношеских спортивных разрядов (третий, второй).	
11	25	Соревнование по многоборью.	3
		Выполнение юношеских спортивных разрядов (третий, второй).	

## Оценочные и методические материалы

В основе образовательной программы дополнительного образования детей «Художественная гимнастика» использовалась авторская методика М.С. Коваленко «Сюжетные игры и их значение в тренировочных занятиях по художественной гимнастике детей 5-7 лет», Квалификационная работа, Спб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта по специальности 022300, Спб, защищена на ГАК 2007 году.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают знания о видах гимнастики. Понимают специфическую терминологию художественной гимнастики такие, как «гимнастический шаг», «встать на полупальцы» и т.д., ее принципиальное отличие от других видов спорта.

Практический материал курса художественной гимнастики изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с занимающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчленённого обучения, игровой метод.

На занятиях по художественной гимнастике для детей 6-8 лет в основном используется игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость, используются при изучении разделов программы 2-5.

Основными средствами являются элементы хореографии (у опоры), базовые элементы с предметом и без предмета. Физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости, координационных способностей. Большое значение придается воспитанию правильной осанки, исключая излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел «школьных» элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер. Исключение составляет упражнения на растягивание, где педагог должен осуществлять строго индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от его природных данных и силы воли. Во избежание травм связочно-суставного аппарата и основных мышечных групп.

При изучении разделов программы 6-7 применяется игровой метод. Игры применяются для воспитания физических качеств, танцевальности, ритмико-пластических способностей (музыкальные игры), развивают фантазию, творческие способности занимающихся.

## Методы, используемые в процессе проведения курса «Художественная гимнастика»

**Игровой метод** придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

**Структурный метод** - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок, состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

**Метод усложнения** обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

**Метод сходства** помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

**Метод блоков** используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

### Методы и особенности организации занятий по художественной гимнастике

**Фронтальный метод** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

**Групповой метод** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

**Индивидуальный метод** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Возможна реализация дополнительных программ:

- с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в сетевой форме;
- проведение практических занятий по подгруппам (при нахождении в помещении половины группы и меньше), индивидуально
- проведение теоретических занятий с помощью видеоуроков, мастер-классов, заданий с использованием дистанционных ресурсов.
- самостоятельная работа обучающихся.

**Методические рекомендации для тренировки по художественной гимнастике  
занимающихся младшего школьного возраста, с учетом их возрастных особенностей**

<b>Возрастные особенности</b>	<b>Методические рекомендации</b>
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

**Дидактические материалы в виде таблицы:**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы</b>	<b>Дидактические материалы</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Техника безопасности	Занятие, беседа, лекция	Познавательные рассказ, беседа, объяснение	Памятка, Таблицы	опрос
2	Строевые упражнения и фигурная маршировка	Занятие, Игра	Познавательные: рассказ, объяснение техники, пояснение Эмоциональные: игровой метод Практические: показ	Предметы, музыкальное сопровождение	Сдача на оценку, открытый урок
3	Партнерная разминка	Занятие	Эмоциональные: поощрение, порицание индивидуальный подход	Наколенники	Открытый урок, спортивный праздник

4	Упражнения без предмета	Занятие	Познавательные: объяснение, пояснение Эмоциональные: поощрение, показ наблюдение	Таблицы, музыкальное сопровождение	Открытый урок, соревнования, спортивный праздник
5	Упражнение с предметом	Занятие	Практические: показ, Познавательные: рассказ, объяснение техники Эмоциональные: игровой метод	Скакалка, обруч, мяч	Открытый урок, соревнования, спортивный праздник, концерты
6	Упражнения у опоры (гибкость +сила)	Занятие	Познавательные: рассказ наблюдение Эмоциональные: поощрение, игровой метод	Шведская стенка	Сдача нормативов, соревнования
7	Упражнения на развитие координации	занятие	Практические: показ индивидуальный подход Познавательные: объяснение техники Эмоциональные: игровой метод, поощрение	Скамейка, маты, скакалки	Спортивный праздник, открытый урок
8	Специальные упражнения на растягивание	Занятие	Индивидуальный подход Эмоциональные: поощрение, поощрение	Наколенники, повышенная опора (скамейка)	Сдача нормативов, соревнования
9	Акробатические упражнения	Занятие	Познавательные: объяснение техники, пояснение Эмоциональные: поощрение, поощрение, создание ситуации успеха	Маты, шведская стенка, скамейка	Соревнования, открытый урок, концерт
10	Хореография	Занятие	Практические: показ Познавательные:	Шведская стенка	Открытый урок

			рассказ, объяснение техники, наблюдение		
11	Специфические упражнения (наклоны, равновесия, прыжки, повороты)	Занятие	Познавательные: рассказ, объяснение техники Эмоциональные: Порицание	Таблица, иллюстрации, Видеозаписи	Открытый урок
12	Танцевальные движения	Занятие, творческая встреча	Познавательные: опора на жизненный опыт Словесные: рассказ, пояснение, объяснение техники Практические: показ Эмоциональные: поощрение, порицание, создание ситуации успеха	Фотографии, иллюстрации, видеозаписи	Соревнования, концерт
13	История художественной гимнастики	Лекция, занятие, экскурсия	Познавательные: опора на жизненный опыт Словесные: рассказ, беседа	Иллюстрации, Видеозапись	Открытый урок
14	Музыкально-подвижные игры	Занятие Игра	Познавательные: объяснение, игровой Эмоциональные: поощрение	Музыкальное сопровождение	Спортивные праздники
15	Подготовка к соревнованиям	Занятие	Индивидуальный подход Словесные: пояснения Социальные: создание ситуации коллективного успеха	Музыкальное сопровождение	Открытый урок

### **Материально-техническое оснащение:**

- Спортивный зал 250 кв.м., высота потолков не менее 5 м;
- Ковер (жесткий ворс, размер 14\*14м)-1 шт, либо коврики 1\*0,5м-15 шт;
- Маты гимнастические;
- Зеркала (размер 2 м высотой);
- Шведская стенка;
- Станок хореографический;
- Скакалки (15 шт, 3м);
- Звуковоспроизводящая аппаратура;
- Музыкальные CD и MP-3-диски:
  - Сборники детской музыки из мультфильмов;
  - Собрание классической музыки;
  - Сборники народно-характерной музыки;
  - Сборники современной музыки.
- Интернет, для проведения теоретических занятий в дистанционном режиме

### Информационные источники:

1. Правила вида спорта «художественная гимнастика». Утверждены приказом Минспорта России от 29.02,2022 №780, М.:Центрмаг-2023.
2. И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е Медведева, методическое пособие «Теория и методика художественной гимнастики»- «Спорт», СПб, 2015
3. И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е Медведева, Р.Н. Терехина «Художественная гимнастика: История, состояние, и перспективы развития», СПб, 2014
4. М. А. Годик, А.М. Барамидзе, "Стретчинг подвижность гибкость
5. Головинова Г. Н., Карелина С. В. Настольная книга педагога дополнительного образования детей Справочник. – М.: УЦ «Перспектива», 2012 – 192 с.
6. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников Методический конструктор: пособие для учителя/Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010
7. Н.В. Гуреев. "Активный отдых" Москва, Советский спорт, 1991.
8. 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.
9. Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А.Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС,СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.
10. Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод.пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.
11. А.П. Колгановский. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства, выпуск 2. - Москва 1989 г.
12. Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие
13. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
14. Ю.Ф. Курамшин Теория и методика физической культуры. – Москва, «Советский спорт», 2003 г.
15. Т.С. Лисицкая. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Москва, «Физкультура и спорт», 1982 г.
16. Пособие для воспитателей детского сада. Москва, Просвещение, 1983.
17. В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. Нетрадиционные виды гимнастики. - Москва, «Просвещение», 1992 г.
18. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб, 2001 г.
19. Н.Б. Стамбулова Возрастные и психологические особенности детей школьного возраста и их учет в процессе физического воспитания: методические указания. – Л., 1998 г.

## Нормативно-правовой блок.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания".
13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

**Методические и оценочные материалы  
для контроля результативности образовательной деятельности по ДОП.**

**Нормативы и оценочная шкала для этапа НП по ОФП и СФП:**

Оценочная шкала от 1 до 5 баллов, где 5 баллов – элемент выполнен верно, от 4 баллов до 2 баллов – имеются отклонения от нормы, 1 балл-элемент не выполнен, ниже приведены точные критерии оценки:

1. На определение показателя гибкости проводилось 5 различных тестов:

1.1 «Складочка». Из седа, руки вверх выполнить наклон вперед. Измерялось расстояние от туловища до ног сантиметровой линейкой, с учетом правильности формы.

«5 баллов» – правильное положение складочки, колени выпрямлены, туловище плотно соприкасается с ногами;

«4 балла» – незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, стопы согнуты, расстояние до 5 см;

«3 балла» – значительные ошибки: сильно согнуты колени и стопы, расстояние от 5 до 10 см;

«2 балла» – касание ног только кистями, расстояние более 10 см.

1.2 «Шпагат с правой ноги». Положение шпагат, с оцениванием правильной формы шпагата и расстояние от ног до пола:

«5 баллов» – правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом;

«4 балла» – форма сохранена, руки в стороны, расстояние до пола не более 5 см;

«3 балла» – шпагат с помощью рук, от 5 до 10 см до пола;

«2 балла» – с помощью рук, колени согнуты, расстояние более 10 см.

1.3 «Шпагат с левой ноги». Оценивание то же, что и в тесте 2).

1.4 «Шпагат поперечный». Положение шпагат, с измерением градуса угла между правой и левой ногами:

«5 баллов» – правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом, угол равен  $180^\circ$  или больше;

«4 балла» – форма сохранена, руки в стороны, угол равен не менее  $160^\circ$ ;

«3 балла» – шпагат с помощью рук, угол равен не менее  $120^\circ$ ;

«2 балла» – с помощью рук, колени согнуты, угол до  $100^\circ$ .

1.5 «Мост». Из положения лежа на спине выполнить мост. Оценивается положение гимнастического моста и расстояние от стоп до кистей рук:

«5 баллов» – правильная форма моста, расстояние 20 см и меньше;

«4 балла» – форма сохранена, ноги незначительно согнуты, расстояние от 20 до 30 см;

«3 балла» – руки и ноги согнуты, расстояние более 30 см;

«2 балла» – нет удержания моста.

2. В качестве теста для оценки состояния координационных способностей (вестибулярной устойчивости) предложено упражнение: равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, прижимая стопу к коленному суставу опорной ноги, руки в стороны, засекалось время удержания позы.

«5 баллов» – четкое положение равновесия, удержание 3 сек. и более;

«4 балла» – четкое положение равновесия, менее 3 сек.;

«3 балла» – нет четкого положения равновесия, согнутое опорное колено, низкое положение рабочей ноги, менее 3 сек.;

«2 балла» – нет удержания равновесия.

3. Тесты для определения скоростно-силовых способностей, содержат следующие упражнения на различные мышечные группы:

3.1 «Сила пресса». Сед из положения лежа на спине, с удержанием ног, руки за голову, подсчитывалось количество раз за 30 сек. и оценивалось по баллам:

«5 баллов» – 8 раз и более;

- «4 балла» – от 5 до 7 раз;
- «3 балла» – от 2 до 4 раз;
- «2 балла» – ни разу без помощи рук.

3.2 «Сила спины». Из положения лежа на животе, сгибание туловища назад, руки за голову, подсчитывается количество раз за 30 сек.

- «5 баллов» – 10 раз и более;
- «4 балла» – от 7 до 9 раз;
- «3 балла» – от 4 до 6 раз;
- «2 балла» – менее 3 раз.

3.3 «Прыжки на скакалке». Оценивается количество прыжков через гимнастическую скакалку двумя ногами, за 30 сек.:

- «5 баллов» – двумя ногами 10 раз и более;
- «4 балла» – двумя ногами от 7 до 9 раз;
- «3 балла» – поочередно ногами от 4 до 6 раз;
- «2 балла» – менее 3 раз.

В конце соревнования подсчитывается суммарное количество баллов и распределяются места между участниками соревнований. Показатели фиксируются в специальном журнале.

### **Нормативы и оценочная шкала для этапа УТ по ОФП и СФП:**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 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 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
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 "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп

	голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" Рисунок (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл - 5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

**Нормативы и оценочная шкала для этапа СС по ОФП и СФП:**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 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 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
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 "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз - за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 39 - 40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз

		"2" - 36 раз "1" - 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, рук стороны Рисунок (не приводится) Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 12 секунд "4" - 11 секунд "3" - 10 секунд "2" - 9 секунд "1" - 8 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Рисунок (не приводится) Фиксация положения 6 секунд	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата Рисунок (не приводится) "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл - 5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

Ежегодно спортсменки участвуют в соревнованиях по многоборью: упражнение без предмета, индивидуальные программы с обручем, мячом, булавами и лентой, в соответствии с этапом обучения, под музыкальное сопровождение. На этапе НП: 1-2 соревнований в год; на этапе УТ6 4-6 соревнований в год; этап СС: до 12 соревнований в год. Оценивание проводится судьями 1 категории, по действующим правилам художественной гимнастики FIG.

**Тестирование на определение морально-волевых качеств личности.**

Автор методики: Н.Н.Обозов (1976г). Данная методика была описана в дипломной работе по психологии под названием «Формирование морально-волевых качеств при занятиях физической культурой и спортом детей подросткового возраста», от 2009 года.

Проводится в виде самостоятельного тестирования, в фиксации результатов в виде набранных баллов. Подсчитывается сумма набранных баллов: 0–12 баллов – «сила воли» слабая; 13–21 баллов – «сила воли» средняя; 22–30 баллов – «сила воли» большая. Данный тест предназначен для детей среднего школьного возраста.

**Тест «Самооценка силы воли»**

1. В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней
2. Преодолевали ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью
4. Если Вам прописана диета, сможете ли Вы преодолеть все кулинарные соблазны
5. Найдете ли Вы силы утром встать раньше обычного как было запланировано вечером
6. Останетесь ли Вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания
7. Быстро ли Вы отвечаете на письма
8. Если у Вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубного кабинета, сумеете ли Вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения
9. Будете ли Вы принимать очень неприятное лекарство которое Вам рекомендовал врач
10. Сдержите ли Вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет немало хлопот, являетесь ли Вы человеком слова
11. Без колебаний ли Вы отправляетесь в поездку в незнакомый город если это необходимо
12. Строго ли Вы придерживаетесь распорядка дня времени пробуждения, приема пищи, занятия, уборки и прочих дел
13. Относитесь ли Вы неодобрительно к библиотечным задолжникам
14. Самая интересная телепередача не заставит Вас отложить выполнение срочной работы. Так ли это?
15. Сможете ли Вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались Вам слова противоположной стороны?