Управление образования администрации городского округа –
город Волжский Волгоградской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества «Русинка» г. Волжского Волгоградской области»

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «05» октября 2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДТ «Русинка»
_____ Н.В. Танина
«05» октября 2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спорт, мастерство, вдохновение»

Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Фролова Виктория Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Волжский – 2022

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт, мастерство, вдохновение» – физкультурно-спортивная, так как она направлена на оздоровление и всестороннее физическое развитие учащихся, развития пластики тела, формирование навыков выразительности, грациозности и изящества движений, посредством гимнастических упражнений и участия в соревнованиях по художественной гимнастике.

Актуальность программы заключается в том, что современное дополнительное образование направлено на создание условий для вовлечения наибольшего количества детей в различные виды спорта. Художественная гимнастика сегодня, является одним из популярных видов спорта, требующая проявления широкого круга физических умений, навыков и качеств. Современный этап развития художественной гимнастики характеризуется высоким уровнем спортивно-технических достижений и повышенной напряженностью спортивно-конкурентной борьбы за первенство в соревнованиях. Для самой же гимнастики характерны смена технической базы, значительное увеличение разнообразия упражнений и появление новых элементов и соединений, построение оригинальных композиций, состоящих из сложнейших упражнений. Эти обстоятельства предопределяют смещение акцентов в системе подготовки, диктуют повышенные требования к уровню их подготовленности, а также необходимостью разработки и внедрения программы, направленной на совершенствования всего процесса. Программа «Спорт, мастерство, вдохновение» обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки учащихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в ходе длительной реализации образовательного курса педагог дополнительного образования использует средства наиболее действенные для детей данного возрастного периода, соответствующего уровня подготовки в художественной гимнастике. Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным потенциалом и личностными достижениями учащихся в индивидуальной программе, рассчитан на последовательное достижение техничности, сложности, выразительности и т.д. В программе используются такие педагогические средства, как учебно-тренировочные задания, упражнения, спортивные игры, соревнование, в качестве методов – разъяснение, убеждение, личный пример, поощрение, стимулирование и др.

Функцией данной программы является предоставление учащимся возможности достичь определенного уровня в художественной гимнастике при определении своей образовательной траектории.

Весь образовательный курс направлен на раскрытие спортивного и творческого потенциала каждого учащегося, на создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ заключаются:

- в систематизации имеющегося педагогического опыта обучения и тренировки;

- результатов последних научных рекомендаций в данном виде спорта с учетом приоритетных направлений деятельности дополнительного образования;

- практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене,

- учет возможностей физкультурно-спортивной базы учреждения;

- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в спортивных помещениях;

- использование в подготовке юных спортсменов специалистов из смежных спортивных специальностей;

- учет особенностей современных правил по художественной гимнастике, соответствующих международным правилам;

- учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований.

Адресат программы: зачисление обучающихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и письменного разрешения врача.

Минимальный возраст зачисления детей в детское объединение по художественной гимнастике 7 лет (определяется в соответствии с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28). Максимальный возраст обучающихся – 15 лет. Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности. На обучение по программе зачисляются лица, достигшие соответствующего возраста и не имеющих медицинских противопоказаний.

Группы формируются на основании заявления родителей (законных представителей). Количество обучающихся 1 год обучения 15-20 человек. Второй и последующие года обучения количество обучающихся в группе 12-20 человек. При подборе учебного материала и физических нагрузок в реализации программы педагог учитывает возрастные психологические и физиологические особенности учащихся.

В возрасте 7– 9 лет достаточно дети развиты в физическом и духовном отношении. Их способность совершать точные движения значительно выше, чем у детей дошкольного возраста и поэтому есть возможность развивать их

мышечный аппарат путем более сложных действий. Детям этого возраста легче удержать заданный ритм движения, значительно увеличивается выносливость, развивается равновесие, внимание.

У подростков в возрасте 10 – 12 лет наблюдается раннее физическое развитие. Ввиду неравномерного роста частей тела, замечаются нарушения ранее выработанных координаций, появляется угловатость, стеснительность, что снижает качество исполнения. Поэтому наряду с совершенствованием техники исполнения, педагог уделяет внимание выработке уверенности, умения управлять своим телом, создает ситуации успешности.

Учащиеся 13 – 15 лет развиты физически, проявляют максимальную подвижность, большую физическую выносливость. Это позволяет увеличить физическую нагрузку за счет количества повторов движений на занятиях. Дети в этом возрасте достаточно развиты психически, что позволяет им проявлять высокий уровень осознанности и самостоятельности работы при обучении по данной программе.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы

Уровень программы – базовый.

Срок реализации программы – 3 года.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса 1 год обучения (возраст 7-9 лет), 2 год обучения (возраст 10-12 лет), 3 год обучения (возраст 13-15 лет).

Общее количество часов в год: 1 год обучения – 144 часа, 2-й год обучения – 144 часа, 3-й год обучения – 144 часа. Всего 432 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

1 год обучения – 4 часа в неделю, учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность академического часа 40 мин.

2-й год обучения – 4 часа в неделю, учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность академического часа 40 мин.

3-й год обучения – 4 часа в неделю, учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность академического часа 40 мин.

Особенности организации образовательного процесса

Состав групп разновозрастный (7-9 лет, 10-12, 13-15), постоянного состава.

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Виды занятий по программе: практические и тренировочные занятия, соревнования.

Цели программы: достижение учащимися спортивных результатов в художественной гимнастике, посредством совершенствования уровня их теоретической и физической подготовленности.

Задачи реализации программы.

Образовательные:

- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта «Художественная гимнастика»;

- приобретение практических умений и навыков в области физической культуры и спорта «Художественная гимнастика»;

- выполнение I юношеского, I-II-III спортивных разрядов и КМС.

Личностные:

- формирование навыков здорового образа жизни;

- формирование культуры поведения и уважительного отношения к окружающим в спортивной и повседневной жизни;

- формирование устойчивой потребности к занятиям художественной гимнастикой.

Метапредметные:

- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности, артистизма;

- развитие двигательных умений и навыков;

- развитие навыков саморегуляции и самоконтроля.

1 год обучения

На этапе 1 года обучения уделяется большое внимание тому, чтобы научить детей разнообразным двигательным действиям, обеспечивающим уверенное и эффективное выполнение элементов техники. Далее идет постепенная специализация упражнений, то есть приближение их по форме и характеру к упражнениям художественной гимнастики.

Основными средствами общей физической подготовки – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения, некоторые элементы акробатики, легкой атлетики, игровых видов спорта. Игры, в которых ведущими являются имитационно-подражательные упражнения, заменяются более сложными по координации действиями. Расширяется объем тренировочных средств, взятых из других спортивных дисциплин (акробатика, спортивная гимнастика, легкая атлетика). Техническая подготовка направлена на овладения базовыми упражнениями. Вспомогательные упражнения постепенно усложняются, способствуя развитию необходимых двигательных, психомоторных и психических качеств. Для эмоционального подъема на данном этапе проводятся эстафеты, применяются танцевальные комбинации с предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч) с использованием музыкально-ритмического обучения. При освоении базовых упражнений наибольшее внимание уделяется закреплению навыка правильной осанки, походки и постановки ног и рук.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности при занятиях художественной гимнастикой.	2	2	-	Собеседование
2.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	Собеседование
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	-	Собеседование
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2	2	-	Собеседование
5.	Общая физическая подготовка	41	-	41	Зачет
6.	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Зачет
7.	Техническая подготовка	63	-	63	Собеседование
8.	Контрольные испытания	2	-	2	Зачет
9.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований			Ежегодные итоговые соревнования
	Итого:	**144**	**8**	**136**	

Содержание программы

1 год обучения

Образовательные задачи:

- развитие интереса к занятиям художественной гимнастикой;

- приобретение определенных знаний, умений, навыков необходимых для успешной деятельности в занятиях художественной гимнастикой;

- формирование умений понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой;

-формирование умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации;

- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма;

- выполнение I юношеского, II и III спортивных разрядов.

*1. Техника безопасности при занятиях художественной гимнастикой***.**

Теория: правила поведения в спортивном зале до начала занятий, во время занятий, после окончания занятий.

Форма контроля: собеседование.

2. Физическая культура и спорт в России.

Теория: задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика художественной гимнастики.

Форма контроля: собеседование.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

Форма контроля: собеседование.

4. Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена.

Теория: понятие о гигиене, гигиена при занятиях художественной гимнастикой и ее значение. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (обтирание, душ, баня). Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, воздухом, водой.

Режим спортсмена. Значение соблюдения режима в процессе тренировок и соревнований. Общий режим дня.

Форма контроля: собеседование.

5. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: строевые упражнения - передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание

рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу, бег с ускорениями, упражнения с увеличивающейся амплитудой движения, эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Форма контроля: зачет.

6. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Махи ногами вперед, назад, в сторону, в кольцо. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения для увеличения подвижности в суставах усложняются изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами). Фиксация заключительной фазы волны, взмаха, приземления после прыжка. Упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе комбинации с акробатическими упражнениями. Выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором. Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

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

Форма контроля: зачет.

7. Техническая подготовка.

Практика: техническая подготовка включает в себя:

- **беспредметная:** освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы. Виды шагов: мягкий, высокий, пружинящий, галоп, перекатный, вальса, острый. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинный. Подскоки и прыжки: с двух ног с места, с двух ног после наскока, толчком одной с места, толчком одной с ходу, подбивной. Волны: волны руками, полная волна, боковая волна, целостный взмах. Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 540 градусов;

- **предметная:** Упражнения со скакалкой**:** (по росту гимнастки)- способы держания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги скакалки (в одной и двух руках), вращения (вперед, назад, скрестно вперед - назад, двойное), броски и ловли, передачи, «мельницы»; махи скакалки, качания, круги- одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое; вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад; броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые. Упражнения с обручем: **(**пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см) - способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях; вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища; перекаты по полу в различных направлениях; вертушки однократные и многократные;

передачи обруча из руки в руку.

- **вспомогательные упражнения**, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы

из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

- музыкально-двигательная подготовка. Упражнения и задания на воспроизведение характера музыки посредством движения; начало и конец движения в полном соответствии с музыкой. Воспроизведение изменения ритма, темпа и динамики музыкального произведения посредством движения. Выделение и передача в движении музыкальных контрастов, реагирование на музыкальные оттенки. Практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности; музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки; прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией.

Форма контроля: собеседование.

8. Контрольные испытания.

Практика: учебно-тренировочное занятие. *П*одведение итогов работы. Перспективы дальнейшего обучения. Анализ и обсуждение индивидуальных достижений учащихся. Подведение итогов, поощрение лучших воспитанников.

Форма контроля: зачет.

9. Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях и культурно-массовых мероприятиях. Проведение «моделирующей» тренировки. Контрольная тренировка – отбор в команду для выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка: усложнение хода тренировки, выступление по «вертушке», замена предмета, приемы психологической помощи перед выступлением. Выступление на соревнованиях различного уровня.

Форма контроля: ежегодные итоговые соревнования.

План-график распределения учебных часов

1 год обучения

№	*Дата*	*Курс, раздел, тема*	*Количество часов*

п/п			*Всего*	*Теоретические занятия*	*Практические занятия*
1	02.09.2022	Вводное занятие. Проведение инструктажа по ТБ. Краткий обзор развития х/г. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Прыжки. Растяжка. Махи.	2	0,25	1,75
2	08.09.2022	Основные этапы развития х/г. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Прыжки. Растяжка. Махи.	2	0,25	1,75
3	09.09.2022	Основные этапы развития х/г. Бег, разминка у шведской стенки. Знакомство с упражнением б.п.	2	0	2
4	15.09.2022	Гигиенические основы занятий спортом. Бег, разминка у шведской стенки. Обучение упражнения б.п.	2	0,25	1,75
5	16.09.2022	Гигиенические основы занятий х/г. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Прыжки. Растяжка. Махи. Упражнение б.п.	2	0,25	1,75
6	22.09.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Прыжки. Растяжка. Махи. Упражнение со ск-кой.	2	0	2
7	23.09.2022	Правила техники безопасности на занятиях. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Прыжки. Растяжка. Махи. Упражнение с обручем.	2	0,25	1,75
8	29.09.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Обучение броскам со ск-кой. Упражнение б.п.	2	0	2
9	30.09.2022	Влияние физических упражнений на состояние органов. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Обучение броскам с обручем. Упражнение б.п.	2	0,25	1,75
10	06.10.2022	Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы организма. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Прыжки. Растяжка. Махи. Обучение поворотам.	2	0	2
11	07.10.2022	Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы организма. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Прыжки. Растяжка. Махи. Обучение поворотам.	2	0,25	1,75
12	13.10.2022	Влияние физических упражнений на развитие нервной системы организма. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Прыжки. Растяжка. Махи. Упражнения на гибкость.	2	0,25	1,75

13	14.10.2022	Влияние физических упражнений на развитие вестибулярного аппарата. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Упражнения на стопы. Упражнение б.п.	2	0,25	1,75
14	20.10.2022	Психологическая подготовка гимнасток. Бег, разминка у шведской стенки. Обучения основным элементам с мячом. ОФП.	2	0	2
15	21.10.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Обучения основным элементам с мячом. ОФП. Упражнение б.п. Упражнения со ск-кой.	2	0	2
16	27.10.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Обучение броскам с мячом. Обучение двойным прыжкам в ск-ку. ОФП. СФП.	2	0	2
17	28.10.2022	Мимика и жесты, как средство выразительного использования упражнений. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка со скамейки. Упражнение б.п.	2	0,25	1,75
18	03.11.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Подготовительные упражнения к прыжкам. Обучение прыжку шагом.	2	0	2
19	04.11.2022	Новые имена в Российской х/г. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Упражнение б.п. Упражнения с обручем.	2	0,25	1,75
20	10.11.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Обучение упражнения с мячом. ОФП. СФП.	2	0	2
21	11.11.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Обучение упражнения с мячом. ОФП. СФП.	2	0	2
22	17.11.2022	Итоги прошедшего Чемпионата Европы по х/г. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Упражнение б.п.	2	0,25	1,75
23	18.11.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнение со ск-кой.	2	0	2
24	24.11.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнение с обручем.	2	0	2
25	25.11.2022	Режим гимнасток. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнение с мячом.	2	0,25	1,75
26	01.12.2022	Питание гимнасток. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Упражнение б.п.	2	0,25	1,75
27	02.12.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Упражнение со ск-кой.	2	0	2

28	08.12.2022	Влияние занятий спортом на детей. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Упражнение с обручем.	2	0	2
29	09.12.2022	Спорт для здоровья детей. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Упражнение с мячом.	2	0,25	1,75
30	15.12.2022	Бег,чартерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнение б.п. Упражнение со ск-кой.	2	0	2
31	16.12.2022	Изучение правил соревнований. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнение б.п. Упражнение с обручем.	2	0,25	1,75
32	22.12.2022	Изучение правил соревнований. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнение б.п. Упражнение с мячом.	2	0	2
33	23.12.2022	Правила Т.Б. при проведении Новогодних праздников. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Подготовка к Новогоднему празднику.	2	0,25	1,75
34	29.12.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Подготовка к Новогоднему празднику.	2	0	2
35	12.01.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Репетиция Новогоднего выступления.	2	0	2
36	13.01.2023	Проведение инструктажа по Т.Б. Бег, разминка. Повторение пройденного материала. ОФП. СФП.	2	0,25	1,75
37	19.01.2023	Формирование благоприятного отношения к спортивному режиму. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Упражнение б.п.	2	0	2
38	20.01.2023	Аутогенная тренировка. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Упражнение со ск-кой.	2	0,25	1,75
39	26.01.2023	Методика и значение аутогенной тренировки. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Упражнение с обручем.	2	0	2
40	27.01.2023	Причины травм на занятиях. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Упражнение с мячом.	2	0,25	1,75
41	02.02.2023	Профилактика травматизма. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнение б.п. Упражнение со ск-кой.	2	0	2
42	03.02.2023	Подготовка юных гимнасток. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнение б.п. Упражнение с обручем.	2	0,25	1,75

43	09.02.2023	Система восстановительных мероприятий. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнение б.п. Упражнение с мячом.	2	0	2
44	10.02.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Броски с предметами. Упражнение со ск-кой.	2	0	2
45	16.02.2023	Правила соревнований. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Броски с предметами. Упражнение с обручем.	2	0,25	1,75
46	17.02.2023	Правила судейства на соревнованиях. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Броски с предметами. Упражнение с мячом.	2	0	2
47	24.02.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Броски с предметами. Упражнение б.п.	2	0	2
48	02.03.2023	Требования к трудностям элементов. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнение б.п. Упражнение со ск-кой.	2	0,25	1,75
49	03.03.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнение б.п. Упражнение с обручем.	2	0	2
50	10.03.2023	Анализ выступления гимнасток Волгоградской области на турнире памяти ЗТР Кукушкиной. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнение б.п. Упражнение с мячом.	2	0,25	1,75
51	16.03.2023	Анализ выступления гимнасток Волгоградской области на турнире памяти ЗТР Мокринской. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Броски с предметами. Упражнение со ск-кой.	2	0	2
52	17.03.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Броски с предметами. Упражнение с обручем.	2	0	2
53	23.03.2023	Устойчивость к соревновательному стрессу. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Броски с предметами. Упражнение с мячом.	2	0,25	1,75
54	24.03.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Броски с предметами. Упражнение б.п.	2	0	2
55	30.03.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнение б.п. Упражнение со ск-кой.	2	0	2

56	31.03.2023	Графическое изображение элементов. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнение б.п. Упражнение с обручем.	2	0	2
57	06.04.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнение б.п. Упражнение с мячом.	2	0	2
58	07.04.2023	Особенности аутогенной тренировки. Бег, партерная разминка. Повороты. Прыжки. Растяжка. Махи. Упражнение б.п. Упражнение со ск-кой. ОФП.	2	0	2
59	13.04.2023	Влияние аутогенной тренировки на успешное выступление. Бег, партерная разминка. Повороты. Прыжки. Растяжка. Махи. Упражнение б.п.Упражнение с обручем. ОФП.	2	0	2
60	14.04.2023	Бег, партерная разминка. Повороты. Прыжки. Растяжка. Махи. Упражнение б.п. Упражнение с мячом. ОФП.	2	0	2
61	20.04.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнения на равновесие. Обучение элементам равновесий. Упражнение б.п.	2	0	2
62	21.04.2023	Система подсчетов баллов в х/г. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Упражнения на равновесие. Упражнение со ск-кой.	2	0,25	1,75
63	27.04.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Упражнение с обручем. ОФП.	2	0	2
64	28.04.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Упражнение с мячом. ОФП.	2	0	2
65	04.05.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Равновесия. Упражнение б.п. Упражнение со ск-кой.	2	0	2
66	05.05.2023	Анализ выступления гимнасток на соревнованиях «Волжаночка-2014» Бег, партерная разминка. Повороты. Прыжки. Растяжка. Махи. Упражнение б.п.Упражнение с обручем. ОФП.	2	0,25	1,75
67	11.05.2023	Правила Т.Б. на воде. Бег, партерная разминка. Повороты. Прыжки. Растяжка. Махи. Упражнение б.п. Упражнение с мячом. ОФП.	2	0,25	1,75
68	12.05.2023	Правила Т.Б. на берегу. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Упражнение с предметом на выбор.	2	0,25	1,75

69	18.05.2023	Оказание первой помощи при солнечном ударе. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Прыжки. Упражнение с предметом на выбор.	2	0,25	1,75
70	19.05.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Подготовка к итоговому выступлению.	2	0	2
71	25.05.2023	Особенности объединения в переходном периоде. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Подготовка к итоговому выступлению.	2	0,25	1,75
72	**26.05.2023**	**Итоговая аттестация по ОФП, СФП и предметной подготовки**	**2**	**0,25**	**1,75**
ВСЕГО:			**144**	**8**	**136**

2 и 3 год обучения

Используется система занятий, способствующая интенсивной подготовке гимнасток, достижению ими высоких спортивных результатов, которая предполагает индивидуализацию образовательного процесса, рациональное увеличение нагрузки и отслеживан1Зие результатов. Акцент делается на техническую подготовку. Из качеств, играющих большую роль, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельная гибкость в суставах). Для формирования гибкости применяются комплексы на растяжку с сопротивлением на гимнастической скамейке и лестнице, методика стрейчинга, элементы партерной хореографии. Кроме того, специфика художественной гимнастики требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности. Для развития данных качеств используется музыкальное сопровождение, подбирается и индивидуально составляется композиция, соответствующая характеру музыкального произведения. В тренировочном процессе композиция отрабатывается, совершенствуется, усложняется. Сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запомнить большой объем относительно независимых между собой движений. В процессе обучения гимнастка

воспринимает информацию (основную и дополнительную), решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Это предъявляет требования к двигательной памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движений. На формирование этих качеств работают аутогенные тренировки и аутотренинги психологической устойчивости. Путем многократного повторения и планомерного усложнения комбинации гимнастка запоминает последовательность элементов упражнения.

Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История развития и современное состояние художественной гимнастики в России.	2	2	-	Собеседование
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	-	Собеседование
3.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	2	-	Собеседование
4.	Правила соревнований по художественной гимнастики.	2	2		Собеседование
5.	Общая физическая подготовка	32	2	30	Зачет
6.	Специальная физическая подготовка	22	-	22	Зачет
7.	Техническая подготовка	62	-	62	Собеседование
8	Соревновательная подготовка	16	-	16	Зачет
9.	Врачебный контроль	Согласно графика диспансеризации			
10.	Контрольные испытания	4	-	4	Зачет
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований			Ежегодные итоговые соревнования
	Итого:	**144**	**10**	**134**	

Содержание программы

2 год обучения

Образовательные задачи:

- развитие понимания престижности высокого уровня здоровья, ориентации на здоровый образ жизни;
- приобретение определенных знаний, умений, навыков необходимых для успешной деятельности в занятиях художественной гимнастикой;
- устойчивая потребность к занятиям художественной гимнастикой;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма;
- правильная осанка и гимнастический стиль («школы» выполнения упражнений);
- опыт формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- выполнение I спортивного разряда.

1. История развития и современное состояние художественной гимнастики в России.

Теория: художественная гимнастика в России, развитие и становление в системе физического воспитания учащихся. Результаты выступления сборной России по художественной гимнастике на Олимпийских играх. Лучшие российские гимнастки, участницы Чемпионатов Мира, Европы, Олимпийских игр.

Форма контроля: собеседование.

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии

готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Форма контроля: собеседование.

3. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Теория: костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

Форма контроля: собеседование.

4. Правила соревнований по художественной гимнастике.

Теория: значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Форма контроля: собеседование.

5. Общая физическая подготовка

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за

гимнастическую стенку или удерживаются партнером. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- упражнения с увеличивающейся амплитудой движения;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе до 500 м; ходьба в быстром темпе; общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течении 10-15 минут.

Упражнения из других видов спорта: спортивная гимнастика, аэробика, велосипед, туризм.

Форма контроля: зачет

6. Специальная физическая подготовка.

Практика: упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Махи ногами вперед, назад, в сторону, в кольцо.

Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения для увеличения подвижности в суставах усложняются изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания. Упражнения на формирование осанки и совершенствование равновесия: различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами). Фиксация заключительной фазы волны, взмаха, приземления после прыжка, остановки после поворота, равновесие после сложных элементов. Упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе комбинации с акробатическими упражнениями. Выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором. Упражнения для развития координации движений: жонглирование двумя и тремя предметами (мячами, яблоками, апельсинами). Разминка с предметами, прыжки через вращающуюся длинную скакалку, броски и ловля мяча, обруча, скакалки. Броски предметов на заданную высоту (2, 3, 4 м), тоже, но бросок выполняется с закрытыми глазами, а ловля с открытыми глазами. Перебросски одного или двух предметов в группе при различном построении. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Форма контроля: зачет.

7. Техническая подготовка.

Практика:

- ***беспредметная*** - освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы. Виды шагов: специальные и танцевальные шаги, способствующие воспитанию выразительности, пластичности и грациозности, укрепляют мышечную силу и суставно-связочный аппарат. Специальные шаги: мягкий, высокий, пружинящий, двойной, скрестный, галоп, перекатный, широкий, острый. Танцевальные шаги: шаг голопом, польки, вальса, рученицы, тройной притоп и другие. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинный. Подскоки и прыжки: с двух ног с места, с двух ног после наскока, толчком одной с места, толчком одной с ходу, подбивной. Особое внимание уделяется широким прыжкам, кольцевым. Чередованию и совмещению прыжков различной трудности в связке и использование их в комбинации. Волны: волны руками, корпусом и опоры, одним боком к опоре, на середине в слитном, последовательном и поочередном протекании. Полная волна, боковая волна, целостный взмах. Взмахи: руками во всех направлениях с постепенным нарастанием амплитуды движения. Махи ногами вперед, в сторону, назад у опоры и на середине. Туловищем на шагах, в различных стойках, в сочетании с руками и ногами. Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 540 градусов. Равновесия: медленное поднимание ноги вперед, в сторону, назад с обозначением конечного положения. Поднимание на полупальцах в различных формах с фиксацией от 1 до 8 секунд. Равновесия групп трудности Всероссийских правил соревнований. Повороты: одноименные, с различным положением свободной ноги, рук и корпуса на 360, 540, 720 градусов. Разноименные повороты с различным положением свободной ноги, рук и туловища на 360, 540, 720 градусов, соответствующие группам трудности Всероссийских правил соревнований.

- ***предметная*** - освоение техники упражнений с предметами. Упражнения с мячом: (средний мяч) – махи во всех направлениях, круги, передачи, отбивы (однократные, многократные, со сменой ритма), броски и ловли, перекаты и их разновидности; махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами; отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски и ловли двумя руками, одной рукой; перекаты по полу, туловищу, рукам. Упражнения со скакалкой: (по росту гимнастки)- способы держания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги скакалки (в одной и двух руках), вращения (вперед, назад, скрестно вперед - назад, двойное), броски и ловли, передачи, «мельницы»; махи скакалки, качания, круги- одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое; вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад; броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые. Упражнения с лентой: (длина ленты 4 метра, длина палочки 60 см) махи, круги, «восьмерки», спирали, змейки в различных плоскостях; передачи, броски и ловли. Упражнения с обручем**: (**пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см) - способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях; вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища; перекаты по полу в различных направлениях; вертушки однократные и многократные, передачи обруча из руки в руку.

- ***вспомогательные упражнения***, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

- ***музыкально-двигательная подготовка*** – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений. Формы организации музыкально-двигательной подготовки – упражнения и задания на воспроизведение характера музыки посредством движения; начало и конец движения в полном соответствии с музыкой. Воспроизведение изменения ритма, темпа и динамики музыкального произведения посредством движения. Выделение и передача в движении музыкальных контрастов, реагирование на музыкальные оттенки. Практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности; музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки; прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией.

- ***композиционно-исполнительская*** – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений.

Форма контроля: собеседование.

8. Соревновательная подготовка.

Практика: освоение терминологии, принятой в художественной гимнастике, самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия, самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам, составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подбор упражнений для совершенствования техники, ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

Форма контроля: зачет.

9. Врачебный контроль.

Проводится согласно графика диспансеризации 2 раза в год.

10. Контрольные испытания.

Практика: учебно-тренировочное занятие. *П*одведение итогов работы. Перспективы дальнейшего обучения. Анализ и обсуждение индивидуальных достижений учащихся. Подведение итогов, поощрение лучших воспитанников.

Форма контроля: ежемесячный зачет.

11. Участие в соревнованиях:

Практика: участие в соревнованиях и культурно-массовых мероприятиях. Проведение «моделирующей» тренировки. Контрольная тренировка – отбор в команду для выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка: усложнение хода тренировки, выступление по «вертушке», замена предмета, приемы психологической помощи перед выступлением. Выступление на соревнованиях различного уровня.

Форма контроля: ежегодные итоговые соревнования.

План-график распределения учебных часов
2 год обучения

№ п/п	Дата	Курс, раздел, тема	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	02.09.2022	Вводное занятие. Проведение инструктажа по ТБ. Краткий обзор развития х/г. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Ск-ка.	2,00	0,25	1,75
2	08.09.2022	Основные этапы развития х/г. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,25	1,75
3	09.09.2022	Бег, партерная разминка е элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Булавы.	2,00	0,00	2,00
4	15.09.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Ск-ка. Обруч. ОФП.	2,00	0,00	2,00
5	16.09.2022	Гигиенические основы отдыха. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Мяч. Булавы. ОФП.	2,00	0,25	1,75

6	22.09.2022	Гигиенические основы занятий х/г. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Ск-ка.	2,00	0,25	1,75
7	23.09.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Мяч.	2,00	0,00	2,00
8	29.09.2022	Правила ТБ на занятиях х/г. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Булавы.	2,00	0,25	1,75
9	30.09.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,00	2
10	06.10.2022	Влияние физических упражнений на развитие и состояние органов. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Ск-ка.	2,00	0,25	1,75
11	07.10.2022	Влияние физических упражнений на развитие систем организма. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,25	1,75
12	13.10.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Ск-ка. Обруч. ОФП.	2,00	0,00	2
13	14.10.2022	Психологическая подготовка на соревнованиях. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,25	1,75
14	20.10.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Ск-ка.	2,00	0,00	2
15	21.10.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,00	2
16	27.10.2022	Жесты для достижения выразительности движений. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Булавы.	2,00	0,25	1,75
17	28.10.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Ск-ка. Обруч. ОФП.	2,00	0,00	2
18	03.11.2022	Соревнования "Юные гимнастки России". Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Мяч. Булавы. ОФП.	2,00	0,25	1,75
19	04.11.2022	Анализ соревнований по х/г. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,25	1,75

20	10.11.2022	Общие положения правил соревнований. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,25	1,75
21	11.11.2022	Судейство соревнований. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,25	1,75
22	17.11.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,00	2
23	18.11.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Мяч. Булавы. ОФП.	2,00	0,00	2
24	24.11.2022	Питание в период соревнований. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,25	1,75
25	25.11.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Мяч.	2,00	0,00	2
26	01.12.2022	Воздействие занятий х/г на органы дыхания. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Ск-ка. Обруч. ОФП. '	2,00	0,25	1,75
27	02.12.2022	Воздействие занятий х/г на функции кровообращения. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,25	1,75
28	08.12.2022	Новые требования к картам в новых правилах. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,25	1,75
29	09.12.2022	Новые требования к картам в новых правилах. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,25	1,75
30	15.12.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Подготовка к Новогоднему празднику и к городским елкам.	2,00	0,00	2
31	16.12.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Подготовка к Новогоднему празднику и к городским елкам.	2,00	0,00	2
32	22.12.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,00	2

33	23.12.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,00	2
34	29.12.2022	Проведение инструктажа по ТБ. Формирование благоприятного отношения к спортивному режиму. Повторение пройденного практического материала.	2,00	0,25	1,75
35	12.01.2023	Формирование благоприятного отношения к тренировочным нагрузкам. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Ск-ка.	2,00	0,25	1,75
36	13.01.2023	Дыхательные упражнения перед выходом на соревнованиях. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Мяч.	2,00	0,25	1,75
37	19.01.2023	Моральная готовность к соревнованиям. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Булавы.	2,00	0,25	1,75
38	20.01.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,00	2
39	26.01.2023	Причины травм на занятиях. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Мяч. Булавы. ОФП.	2,00	0,25	1,75
40	27.01.2023	Профилактика травм. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,25	1,75
41	02.02.2023	Подготовка юных гимнасток. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Мяч.	2,00	0,00	2,00
42	03.02.2023	Значение элементов риска в программе III разряда. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,25	1,75
43	09.02.2023	Значение элементов риска в программе II разряда. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,25	1,75
44	10.02.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Ск-ка. Обруч. ОФП.	2,00	0,00	2
45	16.02.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,00	2

46	17.02.2023	Требования к трудности прыжков. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Ск-ка. Обруч. ОФП	2,00	0,25	1,75
47	24.02.2023	Требования к трудности поворотов. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,25	1,75
48	02.03.2023	Требования к трудности акробатических элементов, волн и взмахов. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Волны. Взмахи.	2,00	0,25	1,75
49	03.03.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Ск-ка. Обруч. ОФП.	2,00	0,00	2
50	10.03.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Мяч. Булавы. ОФП.	2,00	0,00	2
51	16.03.2023	Анализ выступления гимнасток Волгоградской области на Чемпионатах и Первенствах ЮФО.	2,00	0,25	1,75
52	17.03.2023	Устойчивость к соревновательному стрессу. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,25	1,75
53	23.03.2023	Устойчивость к соревновательному стрессу. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Мяч.	2,00	0,25	1,75
54	24.03.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Волны. Взмахи.	2,00	0,00	2
55	30.03.2023	Новые требования к элементам тела при выполнении поворотов и равновесий. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,25	1,75
56	31.03.2023	Новые требования к элементам тела при выполнении волн и танцевальных дорожек. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Танцевальные дорожки.	2,00	0,25	1,75
57	06.04.2023	Особенности аутогенной тренировки в х/г. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Ск-ка. Обруч.	2,00	0,25	1,75
58	07.04.2023	Судейство соревнований. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка.	2,00	0,25	1,75

		Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.			
59	13.04.2023	Система подсчета результатов в правилах соревнований. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,25	1,75
60	14.04.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Ск-ка. Обруч. ОФП.	2,00	0,00	2
61	20.04.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,00	2
62	21.04.2023	Анализ выступления воспитанниц объединения "Волжаночка" на соревнованиях. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Танцевальные дорожки.	2,00	0,25	1,75
63	27.04.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Ск-ка.	2,00	0,00	2
64	28.04.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Мяч.	2,00	0,00	2
65	04.05.2023	Правила ТБ на воде. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Булавы.	2,00	0,25	1,75
66	05.05.2023	Оказание первой помощи при солнечном ударе. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,25	1,75
67	11.05.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,00	2
68	12.05.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Булавы.	2,00	0,00	2
69	18.05.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Ск-ка. Обруч.	2,00	0,00	2
70	19.05.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Ск-ка.	2,00	0,00	2
71	25.05.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Мяч.	2,00	0,00	2
72	**26.05.2023**	**Итоговая аттестация по ОФП, СФП и предметной подготовки**	2,00	0,00	2
		ВСЕГО:	**144**	**10**	**134**

Учебный план

3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История развития и современное состояние художественной гимнастики в России.	2	2	-	Собеседование
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	-	Собеседование
3.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	2	-	Собеседование
4.	Врачебный контроль	Согласно графика диспансеризации			
5.	Психологическая подготовка	2	2		Собеседование
6.	Правила соревнований по художественной гимнастики.	2	2		Собеседование
7.	Общая физическая подготовка	26	-	26	Зачет
8.	Специальная физическая подготовка	32	-	32	Зачет
9.	Техническая подготовка	54	-	54	Собеседование
10.	Психологическая подготовка	4	-	4	Собеседование
11.	Соревновательная подготовка	10	-	10	Зачет
12.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	Собеседование
13.	Врачебный контроль	Согласно графика диспансеризации			
14.	Контрольные испытания	4	-	4	Ежемесячный зачет
15.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований			Ежегодные итоговые соревнования
	Итого:	**144**	**10**	**134**	

Содержание программы

3 год обучения

Образовательные задачи:

- развитие устойчивой потребности к занятиям художественной гимнастикой, достижения высокого уровня исполнительского мастерства,
- приобретение определенных знаний, умений, навыков необходимых для успешной деятельности в занятиях художественной гимнастикой;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма;
- освоение элементов средней и высшей групп трудности;

- развитие понимания музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой;
- выполнение I спортивного разряда и КМС.

1. История развития и современное состояние художественной гимнастики в России.

Теория: художественная гимнастика в России, развитие и становление в системе физического воспитания учащихся. Результаты выступления сборной России по художественной гимнастике на Олимпийских играх. Лучшие российские гимнастки, участницы Чемпионатов Мира, Европы, Олимпийских игр.

Форма контроля: собеседование.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

*Теория: к*остная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

Форма контроля: собеседование.

3. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Теория: органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Форма контроля: собеседование.

4. Врачебный контроль.

Проводится согласно графика диспансеризации 2 раза в год.

5. Психологическая подготовка.

Теория: сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.

Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки

Форма контроля: собеседование.

6. Правила судейства, организация и проведение соревнований

Теория: значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Форма контроля: собеседование.

7. Общая физическая подготовка

Практика:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание

во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

- Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

-Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

- Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- упражнения с увеличивающейся амплитудой движения;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

- Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе до 500 м; ходьба в быстром темпе; общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 10-15 минут.

- Упражнения из других видов спорта: спортивная гимнастика, аэробика, велосипед, туризм.

Форма контроля: зачет.

8. Специальная физическая подготовка

Практика:

- Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, влево, вправо с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Махи ногами вперед, назад, в сторону, в кольцо. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения для увеличения подвижности в суставах усложняются изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

- Упражнения на формирование осанки и совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами). Фиксация заключительной фазы волны, взмаха, приземления после прыжка, остановки после поворота, равновесие после сложных элементов. Упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе комбинации с акробатическими упражнениями. Выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором.

- Упражнения для развития координации движений:

Жонглирование двумя и тремя предметами (мячами, яблоками, апельсинами). Разминка с предметами, прыжки через вращающуюся длинную скакалку, броски и ловля мяча, обруча, скакалки. Броски предметов на заданную высоту (2, 3, 4 м), тоже, но бросок выполняется с закрытыми глазами, а ловля с открытыми глазами. Переброски одного или двух предметов в группе при различном построении. Выполнение небольших

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

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

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

Форма контроля: зачет.

9. Техническая подготовка

Практика:

- беспредметная: освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы.

Виды шагов: специальные и танцевальные шаги, способствующие воспитанию выразительности, пластичности и грациозности, укрепляют

мышечную силу и суставно-связочный аппарат. Специальные шаги: мягкий, высокий, пружинящий, двойной, скрестный, галоп, перекатный, широкий, острый.

Танцевальные шаги: шаг голопом, польки, вальса, рученицы, тройной притоп и другие.

Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинный;

Подскоки и прыжки: с двух ног с места, с двух ног после наскока, толчком одной с места, толчком одной с ходу, подбивной. Особое внимание уделяется широким прыжкам, кольцевым. Чередованию и совмещению прыжков различной трудности в связке и использование их в комбинации.

Волны: волны руками, корпусом и опоры, одним боком к опоре, на середине в слитном, последовательном и поочередном протекании. Полная волна, боковая волна, целостный взмах.

Взмахи: руками во всех направлениях с постепенным нарастанием амплитуды движения. Махи ногами вперед, в сторону, назад у опоры и на середине. Туловищем на шагах, в различных стойках, в сочетании с руками и ногами.

Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 540 градусов.

Равновесия: медленное поднимание ноги вперед, в сторону, назад с обозначением конечного положения. Поднимание на полупальцах в различных формах с фиксацией от 1 до 8 секунд. Равновесия групп трудности Всероссийских правил соревнований.

Повороты: одноименные, с различным положением свободной ноги, рук и корпуса на 360, 540, 720 градусов. Разноименные повороты с различным положением свободной ноги, рук и туловища на 360, 540, 720градусов, соответствующие группам трудности Всероссийских правил соревнований.

- Предметная: освоение техники упражнений с предметами.

Упражнения с мячом: (средний мяч) – махи во всех направлениях, круги, передачи, отбивы (однократные, многократные, со сменой ритма), броски и ловли, перекаты и их разновидности; махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами; отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски и ловли двумя руками, одной рукой; перекаты по полу, туловищу, рукам.

Упражнения со скакалкой: (по росту гимнастки)- способы держания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги скакалки (в одной и двух руках), вращения (вперед, назад, скрестно вперед - назад, двойное), броски и ловли, передачи, «мельницы»; махи скакалки, качания, круги-

одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое; вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад; броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые.

Упражнения с лентой: (длина ленты 4 метра, длина палочки 60 см) махи, круги, «восьмерки», спирали, змейки в различных плоскостях; передачи, броски и ловли.

Упражнения с булавами: (стандартные гимнастические булавы) - способы держания булав; махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие; передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами.

Упражнения с обручем: (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см) - способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях; вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища; перекаты по полу в различных направлениях; вертушки однократные и многократные;

передачи обруча из руки в руку.

- **вспомогательные упражнения**, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля.

- **музыкально-двигательная подготовка** - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами

музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки – упражнения и задания на воспроизведение характера музыки посредством движения; начало и конец движения в полном соответствии с музыкой. Воспроизведение изменения ритма, темпа и динамики музыкального произведения посредством движения. Выделение и передача в движении музыкальных контрастов, реагирование на музыкальные оттенки. Практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности; музыкальные игры; прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией.

- **композиционно-исполнительская** – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений.

Форма контроля: собеседование.

10. Психологическая подготовка:

Теория: психологическая подготовка решает следующие задачи:

Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности; овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах; разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий; совершенствование методики саморегуляции психических состояний; формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу; отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий; сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Форма контроля: собеседование.

11. Соревновательная подготовка.

Практика: освоение терминологии, принятой в художественной гимнастике, самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия, самостоятельное проведение занятий по физической

подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам, составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подбор упражнений для совершенствования техники, ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

Форма контроля: зачет.

12. Инструкторская и судейская практика.

Практика: освоение терминологии, принятой в художественной гимнастике, самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия, самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам, составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подбор упражнений для совершенствования техники, ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

Форма контроля собеседование.

13. Врачебный контроль.

Проводится согласно графика диспансеризации 2 раза в год.

14. Контрольные испытания.

Практика: учебно-тренировочное занятие. Подведение итогов работы. Перспективы дальнейшего обучения. Анализ и обсуждение индивидуальных достижений учащихся. Подведение итогов, поощрение лучших воспитанников.

Форма контроля: ежемесячный зачет.

15. Участие в соревнованиях:

Практика: участие в соревнованиях и культурно-массовых мероприятиях. Проведение «моделирующей» тренировки. Контрольная тренировка – отбор в команду для выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка: усложнение хода тренировки, выступление по «вертушке», замена предмета, приемы психологической помощи перед выступлением. Выступление на соревнованиях различного уровня.

Форма контроля: ежегодные итоговые соревнования.

План-график распределения учебных часов
3 год обучения

№ п/п	Дата	Курс, раздел, тема	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	02.09.2022	Вводное занятие. Проведение инструктажа по ТБ. Краткий обзор развития х/г. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Лента.	2,00	0,25	1,75
2	08.09.2022	Бег, партерная разминка е элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Булавы.	2,00	0,25	1,75
3	09.09.2022	Гигиенические основы отдыха. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Мяч. Булавы. ОФП.	2,00	0,00	2,00
4	15.09.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Мяч.	2,00	0,00	2,00
5	16.09.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,25	1,75
6	22.09.2022	Влияние физических упражнений на развитие систем организма. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,25	1,75
7	23.09.2022	Психологическая подготовка на соревнованиях. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,00	2,00
8	29.09.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Лента.	2,00	0,25	1,75
9	30.09.2022	Жесты для достижения выразительности движений. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Булавы.	2,00	0,00	2
10	06.10.2022	Соревнования "Юные гимнастки России". Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Мяч. Булавы. ОФП.	2,00	0,25	1,75

11	07.10.2022	Общие положения правил соревнований. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,25	1,75
12	13.10.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,00	2
13	14.10.2022	Питание в период соревнований. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,25	1,75
14	20.10.2022	Воздействие занятий х/г на органы дыхания. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Лента. Обруч. ОФП.	2,00	0,00	2
15	21.10.2022	Воздействие занятий х/г на функции кровообращения. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,00	2
16	27.10.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Подготовка к Новогоднему празднику и к городским елкам.	2,00	0,25	1,75
17	28.10.2022	Правила ТБ при проведении Новогодних праздников. Репетиция Новогоднего праздника.	2,00	0,00	2
18	03.11.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,25	1,75
19	04.11.2022	Проведение инструктажа по ТБ. Формирование благоприятного отношения к спортивному режиму. Повторение пройденного практического материала.	2,00	0,25	1,75
20	10.11.2022	Дыхательные упражнения перед выходом на соревнованиях. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Мяч.	2,00	0,25	1,75
21	11.11.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,25	1,75
22	17.11.2022	Профилактика травм. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,00	2

23	18.11.2022	Значение элементов риска в программе II разряда. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,00	2
24	24.11.2022	Значение элементов риска в программе I разряда. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,25	1,75
25	25.11.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Мяч. Булавы. ОФП.	2,00	0,00	2
26	01.12.2022	Требования к трудности равновесий. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Мяч. Булавы. ОФП.	2,00	0,25	1,75
27	02.12.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,25	1,75
28	08.12.2022	Соревновательный стресс. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Лента.	2,00	0,25	1,75
29	09.12.2022	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Булавы.	2,00	0,25	1,75
30	15.12.2022	Новые требования к элементам тела при выполнении прыжков и акробатических элементов. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,00	2
31	16.12.2022	Влияние аутогенной тренировки на успешное выступление. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Обруч. Мяч. Булавы.	2,00	0,00	2
32	22.12.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Лента. Обруч. ОФП.	2,00	0,00	2
33	23.12.2022	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Мяч. Булавы. ОФП.	2,00	0,00	2
34	29.12.2022	Правила ТБ на берегу. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,25	1,75

35	12.01.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,00	2,00
36	13.01.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Лента. Обруч.	2,00	0,25	1,75
37	19.01.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Лента. Обруч. ОФП.	2,00	0,25	1,75
38	20.01.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Мяч. Булавы. ОФП.	2,00	0,00	2
39	26.01.2023	Правила ТБ на берегу. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,25	1,75
40	27.01.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,25	1,75
41	02.02.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Лента. Обруч.	2,00	0,00	2,00
42	03.02.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Лента. Обруч. ОФП.	2,00	0,25	1,75
43	09.02.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Мяч. Булавы. ОФП.	2,00	0,25	1,75
44	10.02.2023	Правила ТБ на берегу. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,00	2
45	16.02.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,00	2,00
46	17.02.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Лента. Обруч.	2,00	0,00	2,00
47	24.02.2023	Бег, партерная разминка е элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Булавы.	2,00	0,25	1,75

48	02.03.2023	Гигиенические основы отдыха. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Мяч. Булавы. ОФП.	2,00	0,25	1,75
49	03.03.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Мяч.	2,00	0,00	2
50	10.03.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,00	2
51	16.03.2023	Влияние физических упражнений на развитие систем организма. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,5	1,5
52	17.03.2023	Психологическая подготовка на соревнованиях. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,5	1,5
53	23.03.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Лента.	2,00	0,25	1,75
54	24.03.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,00	2
55	30.03.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Лента. Обруч.	2,00	0,25	1,75
56	31.03.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Лента. Обруч. ОФП.	2,00	0,25	1,75
57	06.04.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Мяч. Булавы. ОФП.	2,00	0,25	1,75
58	07.04.2023	Правила ТБ на берегу. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,25	1,75
59	13.04.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,25	1,75
60	14.04.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,00	2

61	20.04.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Лента. Обруч.	2,00	0,00	2
62	21.04.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Лента. Обруч. ОФП.	2,00	0,25	1,75
63	27.04.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Мяч. Булавы. ОФП.	2,00	0,00	2
64	28.04.2023	Правила ТБ на берегу. Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Повороты. Равновесия.	2,00	0,00	2
65	04.05.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,25	1,75
66	05.05.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Обруч.	2,00	0,25	1,75
67	11.05.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Лента. Обруч.	2,00	0,00	2
68	12.05.2023	Бег, партерная разминка е элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Булавы.	2,00	0,00	2
69	18.05.2023	Гигиенические основы отдыха. Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Мяч. Булавы. ОФП.	2,00	0,00	2
70	19.05.2023	Бег, партерная разминка с элементами ОФП и СФП. Растяжка. Махи. Прыжки. Б.П. Мяч.	2,00	0,00	2
71	25.05.2023	Бег, разминка у шведской стенки. Растяжка. Прыжки. Махи. Повороты. Равновесия. Обруч. Мяч. ОФП.	2,00	0,00	2
72	**26.05.2023**	**Итоговая аттестация по ОФП, СФП и предметной подготовки, правила судейства соревнований по художественной гимнастики.**	2,00	0,00	2
		ВСЕГО:	**144**	**9,50**	**133,50**

Планируемые результаты

1 год обучения

Предметные результаты освоения программы

Учащиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- историю развития художественной гимнастики, как вида спорта, знаменитых гимнасток;
- краткие анатомические сведения;
- инвентарь и правила ухода за ним;
- режим и питание спортсмена при занятиях художественной гимнастикой.
- технологию выполнения базовых элементов акробатики и художественной гимнастики;
- основные понятия спортивной терминологии.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять нормативы общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять базовые элементы акробатики и художественной гимнастики;
- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня.

Личностные результаты освоения программы

У учащихся будут сформированы и развиты:

- интерес и потребность к занятиям художественной гимнастикой;
- осознание значимости посещения объединения художественной гимнастики для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;
- навыки здорового образа жизни: соблюдает личную гигиену при занятиях художественной гимнастикой, аккуратность в одежде, режим спортсмена;

- культура общения и поведения в обществе: умение взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой, уважительное отношение к сверстникам и педагогу.

Метапредметные результаты освоения программы

У учащихся будут сформированы и развиты:

- умение начинать и заканчивать движение в полном соответствии с музыкой, выразительно реагировать на музыкальные нюансы, передавать образ с помощью движений;
- умение ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации;
- приемы психологической самопомощи перед выступлением;
- двигательные качества: сила, ловкость, гибкость, быстрота, координация, выносливость на достаточном для данного возраста уровне.

2 год обучения

Предметные результаты освоения программы

Учащиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем, на занятиях и соревнованиях различного уровня;
- гигиенические основы занятий по художественной гимнастике, врачебный контроль и самоконтроль.
- историю развития и современное состояние художественной гимнастики;
- основные понятия спортивной терминологии;
- правила судейства, правила поведения гимнасток во время соревнований, действия судей;
- терминологию и стоимость элементов художественной гимнастики;
- психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня.
- сущность и значение психологической подготовки, ее значение, задачи.

- значение самоконтроля спортсмена (контролировать свое состояние на тренировках и во время соревнований).

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять нормативы общей и специальной физической подготовки;
- углублённо разучивать акробатические и гимнастические упражнения с предметами, делать элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости;
- импровизировать под музыку;
- рационально распределять силы по ходу соревнования, в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

Личностные результаты освоения программы

У учащихся будут сформированы и развиты:

- устойчивая потребность к занятиям художественной гимнастикой, стремление достижения высокого уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок;
- понимание престижности высокого уровня здоровья, ориентации на здоровый образ жизни;
- навыки здорового образа жизни: соблюдение правильной осанки, правильного питания, режима спортсмена, регулярные занятия спортом;
- культура общения и поведения в обществе: дружелюбное и уважительное взаимодействие со сверстниками в процессе занятий гимнастикой и на соревнованиях, участие в решении общих задач в коллективе.

Метапредметные результаты освоения программы

У учащихся будут сформированы и развиты:

- умение понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой, использовать выразительные средства для передачи образа с помощью движений;

- двигательные качества: сила, ловкость, гибкость, быстрота, координация, выносливость на достаточном для данного возраста уровне, правильную осанку и гимнастический стиль выполнения упражнений;
- умение достаточно точно ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации;
- опыт формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

3 год обучения

Предметные результаты освоения программы

Учащиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем, на занятиях и соревнованиях различного уровня;
- гигиенические основы занятий по художественной гимнастике, врачебный контроль и самоконтроль.
- историю развития и современное состояние художественной гимнастики;
- значимость посещения объединения художественной гимнастики для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;
- основные понятия спортивной терминологии;
- правила судейства, правила поведения гимнасток во время соревнований, действия судей;
- терминологию и стоимость элементов художественной гимнастики;
- психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня.
- сущность и значение психологической подготовки, ее значение, задачи.
- значение самоконтроля спортсмена (контролировать свое состояние на тренировках и во время соревнований).

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять нормативы общей и специальной физической подготовки;
- углублённо разучивать акробатические и гимнастические упражнения с предметами, делать элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости;
- импровизировать под музыку;
- рационально распределять силы по ходу соревнования, в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

Личностные результаты освоения программы

У учащихся будут сформированы и развиты:

- устойчивая потребность к занятиям художественной гимнастикой, достижения высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма), стремление освоения базовых и специфических элементов средней и высшей групп трудности;
- понимание престижности высокого уровня здоровья, ориентации на здоровый образ жизни;
- устойчивая потребность в активном и здоровом образе жизни и занятиями спортом, в том числе самостоятельные занятия спортом;
- культура общения и поведения в обществе: уважительное взаимодействие со сверстниками и взрослыми на занятиях, соревнованиях и вне их, адекватная реакция на замечания других учащихся и педагога, продуктивное участие в решении общих задач в коллективе.

Метапредметные результаты освоения программы

У учащихся будут сформированы и развиты:

- умения выразительно и артистично передавать образ, понимать музыку, согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности;

- двигательные качества: сила, ловкость, гибкость, быстрота, координация, выносливость на достаточном для данного возраста уровне, гимнастический стиль выполнения упражнений;

- умение точно ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации;

- умение регулировать и контролировать свое состояние на тренировках и во время соревнований.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график программы

Год обучения /№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Аттестация
1год	02.09.2022	27.05.2023	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	27.05.2023
2 год	02.09.2022	27.05.2023	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	27.05.2023
3 год	02.09.2022	27.05.2023	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	27.05.2023

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, оборудованный зеркалами; комната для переодевания.

Оборудование, инструменты и материалы:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Спортивный зал (14х26 м)	штук	1
2	Ковер гимнастический (13 х 13м)	штук	2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
3	Булава гимнастическая	штук (пар)	20
4	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	20
5	Мяч для художественной гимнастики	штук	20
6	Обруч гимнастический	штук	20
7	Скакалка гимнастическая	штук	20
8	Магнитофон	штук	1
9	Диски и флешки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
3	Мат гимнастический	штук	10
4	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
5	Мяч волейбольный	штук	2
6	Палка гимнастическая	штук	18
7	Скамейка гимнастическая	штук	5
8	Стенка гимнастическая	штук	18

Информационное обеспечение. Интернет-ресурсы:

1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] http://www.minsport.gov.ru/ *(дата обращения 01.06.2022).*

2 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] http://www. http://www.vfrg.ru/ *(дата обращения 01.06.2022).*

3 Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] http://www.rusada.ru/ *(дата обращения 01.06.2022).*

4 Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] http://www.wada-ama.org/ *(дата обращения 01.06.2022).*

5 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] http://lib.sportedu.ru/ *(дата обращения 01.06.2022).*

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий специальное спортивное образование.

Формы аттестации

Для оценки результатов обучения, учащихся используется промежуточная и итоговая аттестация, а также текущий контроль.

С целью отслеживания результатов и своевременного выявления недостатков в подготовке гимнасток целесообразно (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) гимнасток, промежуточные контрольные срезы, ежемесячное тестирование в форме мини - конкурсов, зачетных занятий.

Комплексное обследование должно включать оценку всех видов подготовки. В виду объемности обследования целесообразно его проводить в несколько этапов.

1 этап - оценка морфотипических (внешних) данных;

2 этап - оценка хореографической подготовленности;

3 этап - оценка технической подготовленности;

4 этап - оценка композиционно - исполнительской подготовленности;

5 этап - оценка функциональной подготовленности.

В процессе обследования все гимнастки должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать выступление по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

В течение всего года гимнастки участвуют в классификационных соревнованиях, матчевых встречах, турнирах с фиксацией результатов нормативных разрядов.

Для организации педагогического контроля за уровнем ОФП и СФП наиболее целесообразным является метод организации соревнований по ОФП и СФП. При проведении соревнований важно организовать и создать

соревновательную обстановку, чтобы гимнастки могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния. На каждой «стадии - нормативе» педагог или сама гимнастка оценивает по 10-ти бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносятся в общий заранее подготовленный протокол.

Такой же протокол составляется для соревнований по технической подготовке, по всем видам многоборья. Педагог, исходя из результатов соревнований, определяет общий уровень подготовки и качества для индивидуальной работы с гимнасткой. Нормативы подбираются с учетом из руководящих нормативных документов.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с помощью собеседования, отмечаются основные сложности, что понравилось и т.д.). Это все дает возможность педагогу контролировать эффективность рабочего процесса.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: результаты аттестации отражаются в протоколах соревнований, картах наблюдения, журнале посещения занятий.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования, показательные выступления.

Оценочные материалы: проверка и оценка, полученных знаний и навыков определяется по проведению контрольных тестов, соревнований.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на 1 году обучения

Развиваемое физическое качество.	Контрольные упражнения (тесты)	Результаты
Тесты для оценки гибкости.	И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов.	«5» - плотная складка, колени прямые. «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые. «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые.

Тесты для оценки гибкости.	И.п. – лежа на животе. «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.	«5» - касание стопами лба. «4» - до 5 см. «3» - 6 – 10 см. При выполнении движения колени обязательно вместе.
Тесты для оценки гибкости.	И.п. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.	«5» - 45 градусов. «4» - 30 градусов. «3» - 20 градусов.
Тесты для оценки координа-ционных способностей.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.	«5» - удержание положения в течении 6 секунд. «4» - 4 секунды. «3» - 2 секунды. Выполнять с обеих ног.
Тесты для оценки скоростно-силовых качеств.	Прыжки толчком двух ног.	Оценивание по 5- бальной системе (легкость прыжка, толчок).

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4 – 4,0 – выше среднего уровень специальной физической подготовки;

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки;

3,4 – 3,0 - ниже среднего уровень специальной физической подготовки;

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на 2 и 3 году обучения

Тест для оценки гибкости	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.
	Поперечный шпагат.	«5» - выполнение шпагата по одной прямой. «4» - с небольшим заворотом стопы 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.

	«Мост» на коленях. И.п. – стойка на коленях. 1 – прогнуться назад с захватом руками за 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.
	«Мост» И.п. – основная стойка. 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.
Тест для оценки силовых способностей	Из исходного положения, лежа на спине, ноги вверх: 1 – сед углом, ноги в поперечном шпагате 2 – и.п.	Оцениваются 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.
	Из исходного положения, лежа на животе: 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – исходное положение.	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.
Тесты для оценки координационных способностей.	Равновесие «захват». 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» - 7секунды. «3» - 6 секунды. «2» - 5 секунд. «1» - 4 секунды.
	Равновесие в шпагате вперед, в сторону, назад. 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 градусов. «2» - нога на уровне 90 градусов, разворот бедер, завернутая опорная нога.
Тесты для оценки скоростно-силовых качеств.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед.	Выполняется за 10 секунд. «5» - 20 раз. «4» - 19 раз. «3» - 18 раз. «2» - 17 раз. «1» - 16 раз.

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4 – 4,0 – выше среднего уровень специальной физической подготовки;

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки;

3,4 – 3,0 - ниже среднего уровень специальной физической подготовки;

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

Для изучения изменений, произошедших в области личностных и метапредметных результатов, применяется наблюдение, результаты которого фиксируются в карте наблюдения.

Карта наблюдения «Изучение личностных и метапредметных результатов освоения программы»

Методика проводится в начале учебного года или обучения учащегося, а для изучения динамики развития – в середине и конце учебного года, при этом полученные результаты в начале и в конце обучения сопоставляются.

Заполнению данной карты предшествует наблюдение за учащимися в процессе занятий и других форм общения с ними по критериям, приведенным в таблице. Далее педагогом по результатам наблюдения заполняется данная таблица согласно следующей инструкции: «Внимательно прочитайте утверждения и отметьте напротив фамилии учащегося, насколько оно ему подходит, используя следующие знаки: «+» – да; «-» - нет; «+/-» – иногда; «0» – не знаю».

№ п/п	Показатели	Фамилия, имя учащихся											
1.	Демонстрирует интерес к занятиям, серьезно и ответственно относиться к занятиям.												
2.	Стремится достичь более высокого уровня тренированности, осваивать элементы средней и высшей групп трудностей.												
3.	Регулярно занимается спортом.												

4.	Понимает значимость здорового образа жизни, физкультурно-спортивной деятельности.												
5.	Испытывает устойчивую потребность в активном и здоровом образе жизни и занятиями спортом.												
6.	Наблюдается хорошее физическое самочувствие.												
7.	Обладает хорошим физическим здоровьем.												
8.	Отсутствие заболеваемости у учащегося.												
9.	Уважительно и дружелюбно взаимодействует в коллективе, решает общие задачи.												
10.	Адекватно реагирует на замечания других учащихся и педагога.												
11.	Сила.												
12.	Ловкость.												
13.	Быстрота реакции.												
14.	Координация движений.												
15.	Гибкость.												
16.	Выносливость.												
17.	Музыкальность.												
18.	Выразительность, артистизм.												
19.	Самоконтроль, саморегуляция.												

По результатам заполнения таблицы делается вывод о выраженности того или иного показателя у каждого учащегося и группы в целом. При анализе результатов по группе детей в целом необходимо также сделать количественный анализ результатов. При изучении динамики развития детей сопоставляются результаты, полученные в начале и в конце обучения, и делается вывод о наличии или отсутствии изменений в области метапредметных и личностных результатов и их степени выраженности.

Методические материалы

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа:

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – его углубленное разучивание;

3-й этап – его совершенствование.

Создание предварительного представления о движении осуществляется через применение методов и приемов.

Основными из них являются следующие:

- использование точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении;

- показ упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движений и другие нюансы;

- предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. В художественной гимнастике широко применяется показ самим преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, педагог добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

Разучивание упражнения. Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано

предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что гимнастка перешла к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения:

1. Целостный метод. Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки воспитанницы, может быть освоено целостно. Вместе с тем, следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, гран батман и др.).

2. Метод расчленения. Применятся при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок при работе над выразительностью движений в отдельных его фазах.

В процессе освоения любых упражнений могут применяться различные приемы и средства работы:

- оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого воспитанница может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда четко реагирует на характер движения девочки, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи;

- музыка как фактор обучения. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на воспитанниц в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями обучающихся, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка;

- прием физической помощи. Применяется достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия ученицы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате девочка получает возможность лучше почувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога воспитанница может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются тренером. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

В процессе обучения движениям важен **самоконтроль действий со стороны учащегося.** Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием - это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фаза движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая технологии, личностно-ориентированные технологии, технологии группового обучения.

В учебно-тренировочном процессе проводятся комбинированные занятия, имеющие следующую структуру:

- вводная часть занятия – 7-10 мин.;
- основная часть – 30-35 мин.;
- заключительная часть – 3-5 мин.

Список литературы

Основной список литературы для педагога

1. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике/ И.А. Винер; Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – Санкт-Петербург, 2003. – 20 с.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под редакцией И.С. Барчукова – Москва: КноРус, 2018. – 288 с.
3. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник / под редакцией Т.Ю. Торочкова – Москва: Academia, 2019. – 192 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник / под редакцией Е.С. Крючек – Москва: Academia, 2018. – 480 с.
5. Теория и методика гимнастики: учебник / под редакцией М. Журавина – Москва: Academia, 2016. – 208 с.
6. Губа, В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – Москва: Физическая культура, 2008. – 146 с.
7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е издание, исправленное и дополненное – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.
8. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики: учебное пособие / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина – Москва: ЛитРес, 2017 – 160 с.

9. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва: учебное пособие / Р.Н. Терехина, И.А. Виннер-Усманова, Е.Н. Медведева – Москва: ЛитРес, 2018 – 362 с.

Дополнительный список литературы для педагога

1. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – Москва: Советский спорт, 2005. – 232 с.

2. Ростовцев, В.Л. Современные технологии спортивных достижений / В.Л. Росовцев – Москва: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов / под редакцией Ю.Ф. Курамшина – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.

4. Художественная гимнастика: учебник / под редакцией Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, –Москва: Советский спорт, 2003. – 381 с.

5. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебно-методическое пособие / – 2-е издание – Санкт-Петербург: Планета Музыки, 2019 – 160 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, РН. Терехина – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – Москва: «Человек», 2014.

2. «Королева гимнастики, или Дорога к победе» Вера Иванова Издательство «Эксмо», 2014. – 200 с. + 16 стр. вклейка.

3. Утяшева, Л.А. Несломленная / Л.А. Утяшева – Москва: Издательство: ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2008. – 349 с.

4. Чащина, И. Стать собой / И. Чащина – Москва: АСТ, 2005. – 169, [2] с.

5. Диалоги о художественной гимнастике. Разных чувств движеньем выраженье / Э. Аверкович, Л. Вариченко – Москва: Граница, 2007. – 248, [1] с.