

Министерство образования и науки Тамбовской области  
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол № 1 от 31.08.2023 г.



Утверждаю  
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»

Д.П. Малахов

приказ № 55/1-у от 01.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Мой веселый, звонкий мяч»**  
**(платные образовательные услуги)**  
Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы составители программы: Миненкова А.О.,  
старший инструктор-методист,  
Румынина Е.А., тренер-преподаватель

Тамбов, 2023

Министерство образования и науки Тамбовской области  
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

Утверждаю  
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ Д.П. Малахов

протокол № 1 от 31.08.2023 г.

приказ № 55/1-у от 01.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Развивающая гимнастика для начинающих»**  
**(платные образовательные услуги)**  
Возраст учащихся: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы составители программы:

Мурашова Е.М.  
тренер-преподаватель

Тамбов, 2023

## **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – стартовый.

Детская художественная гимнастика – это красивая фигура, правильная осанка, всестороннее развитие необходимых двигательных умений и навыков. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, воспитывает вкус, музыкальность, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Программа ориентирована на физическое воспитание личности обучающегося, формирование его двигательной базы, получение теоретических знаний по гимнастике, приобретение базовых умений и навыков в избранном виде спорта (художественная гимнастика), укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике.

**Новизна и оригинальность программы** заключается:

во-первых в том, что данный подход является формой ранней спортивной специализации детей в избранном виде спорта;

во-вторых в специфическом дифференцированном подходе к каждому обучающемуся на начальном этапе обучения, который можно определить как выравнивающий;

в-третьих, в процессе обучения существенно расширен теоретический раздел программы по художественной гимнастике, где помимо истории развития гимнастики будут более глубоко рассмотрены правила спортивной гимнастики и особенности врачебного контроля и самоконтроля в спортивной гимнастике, в-четвертых, в процессе реализации программы обучающиеся познакомятся с различными видами гимнастики (спортивной, воркаут-гимнастикой, силовой, акробатическая гимнастика и др.).

**Актуальность** программы соотносится с целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребенка, удовлетворении его индивидуальных запросов, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей во внеурочное время.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Художественная гимнастика формирует у обучающихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что у учащихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Спецификой данной программы является то, что обучающиеся в период раннего детства начинают приобщаться к физическим упражнениям.

При этом специально подобранные гимнастические упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Совместное выполнение гимнастических упражнений максимально сближает членов команды усиливая и воспитывая дружеские отношения между обучающимися, способствует профилактике асоциального поведения, создает условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

При отборе содержания и структурирования программы использованы общие дидактические принципы: доступности; преемственности; перспективности; развивающей направленности; учета индивидуальных особенностей учащихся; органического сочетания обучения и воспитания; практической направленности; посильности.

**Отличительной особенностью программы является то, что на основе**

принципа ранней специализации реализуется дифференцированный подход в обучении, ознакомительный уровень освоения дает выявить исходный уровень физической подготовки обучающихся, позволяет определить перспективность спортивного роста.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для обучающихся 4 – 6 лет.

Именно в этом возрасте происходит интенсивное развитие опорно-двигательного аппарата, дети становятся более устойчивы в статических позах. Хорошо владея основными видами движений, дети уже могут самостоятельно выполнять задания, которые постепенно усложняются: добавляются упражнения с двумя однородными предметами, с гимнастической палкой, которые дети выполняют без особого труда.

Ближе к четырем годам улучшается ориентация в пространстве, быстро запоминаются движения, которые нужно повторить. Поэтому дети 4 лет умеют танцевать, принимают участие в групповых спортивных играх. Они способны долго прыгать, не теряя равновесия, на двух и одной ноге. В этом возрасте скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша. К 5 годам дети хорошо усваивают основы гимнастики, быстро тянутся и легко переносят получасовые спортивные нагрузки. В 6 лет благодаря сформированности вестибулярного аппарата ребенок может хорошо идти по перекладине, бросать в цель мяч.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по художественной гимнастике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

### **Условия набора обучающихся**

В группы ознакомительного уровня принимаются по желанию все дети независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности, имеющие допуск врача. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств специальной физической подготовки, таких как, гибкость, растяжка и т.д., не влияют на зачисление, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития обучающегося.

### **Количество обучающихся**

Количество учащихся в одной группе 15-25 человек.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Также предусматривается возможность перехода учащегося из одного уровня обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе учащегося на следующий уровень при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения  
36 недель – 72 часа.

### **Формы и режим занятий**

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

**Форма организации детей на занятии:** фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

**Форма проведения занятий:** тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Как правило, в спортивные группы, реализующих ознакомительный уровень подготовки приходят обучающиеся с разным уровнем физической подготовки.

Зачисление в общеразвивающие группы производится по заявлению родителей (законных представителей) поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья. Продолжительность обучения по дополнительной общеразвивающей программе 1 год – весь период.

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития; овладение техническими навыками; приобретение соревновательного опыта; воспитание смелости, воли, решительности.

В общеразвивающей программе периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов. По окончании годичного цикла тренировки юные гимнастки должны освоить объемы по предметным областям, выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовленности.

Основная задача программы – воспитывать интерес к занятиям гимнастикой в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по художественной гимнастике.

## 1.2 Цель программы

**Цель:** расширение и закрепление двигательных умений и навыков, формирование оптимальной двигательной базы, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей обучающихся средствами спортивной гимнастики.

**Задачи:**

**Образовательные:**

формировать знания, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

обучить основным элементам в художественной гимнастике.

**Воспитательные:**

привлечь максимально возможное количество обучающихся к систематическим занятиям спортом;

воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;

воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Развивающие:**

Формирование общей базы движений;

развитие основных координационных способностей;

развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений;

развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий;

развитие способности к согласованию движений в целостные комбинации;

развитие согласованности работы в команде и т.д.

**Оздоровительные:**

- укрепить физическое и психологическое здоровье обучающихся;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- повысить резистентности организма к различным заболеваниям.

### 1.3 Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
	<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации обучающихся
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
1.1.	История развитие гимнастики	1		1	Текущий контроль
1.2.	Правила соревнований по художественной гимнастике	1		1	Текущий контроль
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка гимнастов</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	
2.1.	Ходьба, бег, строевые упражнения	3	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
2.2.	Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук, шеи и плечевого пояса; - упражнения для туловища и спины; - упражнения для ног.	4	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
2.3.	Физическая подготовка: - упражнения на мышцы брюшного пресса; - упражнения на мышцы спины; - упражнения на боковые мышцы туловища; - упражнения для развития мышц верхней конечности; - упражнения для развития мышц нижних конечностей	7	6	1	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>3.</b>	<b>Основные умения и навыки гимнастов</b>	<b>17</b>	<b>13,5</b>	<b>3,5</b>	
3.1.	Танцевальные движения и основы хореографической подготовки	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.2.	Овладение навыками с предметом (скакалка, обруч, мяч)	3	2,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.3.	Прыжки и подскоки	3	2,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты



3.4.	Повороты и равновесия	3	2,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.5.	Мосты	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.6.	Шпагаты	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.7.	Комбинации из элементов и танцевальных движений	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка гимнастов</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	7	6	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.2.	Упражнения для развития общей координации движений и равновесия	6	5	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.3.	Упражнения для развития гибкости	7	6	1	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>5.</b>	<b>Основы техники гимнастических упражнений</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	
5.1.	Техника упражнения без предмета	4	3,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.2.	Техника упражнений с предметами	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.3.	Техника развития равновесия	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.4.	Техника акробатических упражнений	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.5.	Судейская практика	1	0,5	0,5	Текущий контроль,
<b>6</b>	<b>Врачебный контроль, самоконтроль</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Медицинское обследование</b>
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование ОФП, оценка техники исполнения элементов гимнастических упражнений, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации Фестиваль спортивных достижений
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>54,5</b>	<b>17,5</b>	

**Содержание учебного плана  
Введение в общеобразовательную программу (2 часа)**

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Понятие о физической культуре. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры и спорта. Задачи и содержание работы детско-юношеских спортивных школ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по спортивной гимнастике. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

## **Раздел 1 Теоретический раздел (2часа)**

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма гимнаста. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

### **1.1. История развития художественной гимнастики**

Истоки художественной гимнастики. История развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи и перспективы развития художественной гимнастики.

Возможные пути дальнейшего развития гимнастики. Участие спортсменов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Состояние работы по художественной гимнастике в г. Тамбове, области и меры для дальнейшего ее развития.

#### **Правила соревнований по художественной гимнастике**

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при выполнении 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.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований (спортивный зал, размер площадки, пол, ковер, снаряды и др.).

## **Раздел 2 Общая физическая подготовка (14 часов)**

### **Тема 2.1. Ходьба, бег, строевые упражнения (3 часа)**

**Теория:** Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости учащихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта.

Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, гашение, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

#### ***Практика:***

##### *Ходьба.*

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

##### *Беговые перемещения.*

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

##### *Строевые упражнения.*

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

##### *Элементы легкой атлетики.*

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

## **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (4 часа)**

**Теория:** Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастками. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации учащихся.

**Практика:** Силовые. Подтягивание на низкой перекладине, в висе лежа, сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

## **Тема 2.3. Физическая подготовка (7 часов)**

**Теория:** Значение физической для подготовки юных гимнасток

**Практика:** *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимание и опускание рук и плечевого пояса в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений; то же с преодолением сопротивления амортизатора, с гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой. Повороты и круговые движения руками; то же с гантелями. Сгибание и разгибание рук стоя, в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, в висе лежа; то же с гантелями, набивными мячами, с преодолением сопротивления амортизатора. Подтягивание в висе лежа - выполнять быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения. Выкрут в плечевых суставах с палкой или веревочкой. Упражнения для расслабления мышц рук и плечевого пояса.

*Упражнения для туловища.* Наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; то же с набивным мячом, с преодолением сопротивления амортизатора.

Сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу, на гимнастической скамейке, ноги закреплены.

Упражнения на расслабление мышц туловища стоя, в наклоне вперед, сидя и лежа.

*Упражнения для ног.* Стойки ноги врозь, вместе. Полуприседания и приседания на носках, на всей стопе в 1, 2, 3-й позициях с опорой одной или двумя руками о стенку. Выпады вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание, повороты и круговые движения ногой стоя, сидя, лежа. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны, сидя у гимнастической стенки. Поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте; то же с помощью скакалки, наступая на ее середину одной ногой.

В упоре стоя согнувшись, широкая стойка ноги врозь, поворот туловища вправо, влево со стремлением развести ноги как можно шире и бедром касаться пола. Шпагат.

*Упражнения для всего тела.* Движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно. Упражнения на осанку. Мост из положения лежа и наклоном назад. Мост переверотом вперед. В висе подтягивание с подниманием ног. Из вися на нижней жерди брусьев переход в вис согнувшись сзади, возвращение в и.п. с прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела лежа.

*Упражнения, со скакалкой.* Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной ноге, согнув другую вперед; попеременно с одной ноги на другую; чередование прыжков на одной ноге и двух ногах; чередование простых прыжков с прыжком с двойным вращением. Прыжки сериями по 30-40 сек. на двух и с чередованием на двух и одной ноге.

*Упражнения в лазании.* Лазание по гимнастической стенке, по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, лестницам (одноименным и разноименным способом, одновременным переставлением ног). Лазание по канату на время (с помощью ног). Перелезание через гимнастические снаряды (в играх).

*Упражнения в равновесии.* Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высотой 0,5-1 м). Переходы в сед и в положение лежа на бревне. Ходьба на носках с различным положением рук (вверх, вперед, в стороны, за спину, за голову). Ходьба в приседе и с переноской набивных мячей. Ходьба на двух ногах и прыжки на одной ноге с закрытыми глазами.

### **Раздел 3 Основные навыки и умения (17 часов)**

#### **Тема 3.1. Танцевальные движения и основы хореографической подготовки (2 часа)**

**Теория:** Основными задачами теоретической подготовки в танцах являются: освоение знаний по технике танцевальных упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, построение режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания.

**Практика:** Обучение основным положениям рук (вперед, назад, влево, вправо) и исходным положениям. Руки на пояс, к плечам, перед грудью, за спину, за голову. Выставление ноги на носок и махи ногами в трех основных направлениях. Подготовительные упражнения в «выворотность» (постепенно поворачивать бедро, голень и ступню, начиная с основной стойки). Подготовительные упражнения к волне в наиболее простых формах в упоре на коленях - прогибание и дугообразное выгибание туловища. Прогибание и выгибание сидя на пятках. Волна сидя на пятках, то же поднимаясь на колени.

### **Тема 3.2. Овладение навыками с предметом (скакалка, обруч, мяч) (3 часа)**

**Теория:** видеопокказ основных техник овладения навыками с предметами (скакалка, обруч, мяч)

#### **Практика:**

**Скакалка:** Прыжки со входом в предмет: вперед, назад, двойные, простые, скрестные, на одном месте, с продвижением.

Передачи, броски: сложенной скакалки, раскрытой скакалки, руками или без помощи рук, без зрительного контроля.

Вращения: в лицевой, боковой плоскости, над головой, сложенной и раскрытой скакалкой.

#### **Обруч**

Броски: боковые, лицевые, горизонтальные, руками или без помощи рук, без зрительного контроля.

Ловли: простые (руками), сложные (без помощи рук, без зрительного контроля, на вращательных движениях, на прыжках).

Перекаты: по полу, по телу (минимум два сегмента тела).

Вращения: на руках, на ногах, на туловище, в лицевой, боковой плоскости, над головой.

#### **Мяч**

Отбивы: любой частью тела, об пол, маленькие, большие.

Броски: боковые, лицевые, горизонтальные, руками или без помощи рук, без зрительного контроля, с вращением под предметом (риски).

Ловли: простые (руками), сложные (без помощи рук, без зрительного контроля, на вращательных движениях, на прыжках).

### **Тема 3.3. Прыжки, подскоки (3 часа)**

**Теория:** видеопокказ основных техник прыжков, подскоков в художественной гимнастике и в танцевальных упреждениях.

**Практика:** Прыжки толчком двумя с приземлением на две ноги: на месте, с небольшим продвижением вперед; со сменой ног; эти же прыжки из приседа в присед; махом одной ноги толчком другой прыжок в полуприсед с небольшим продвижением вперед; то же в присед.

Приземление и правильная осанка в полете фиксация положения тела при приземлении (полуприсед на всей стопе, пятки и колени слегка врозь, руки вверх - наружу), то же, но опускаясь из стойки на носках, руки вверх; то же, но после прыжка.

Приземление и правильная осанка в полете фиксация положения тела при приземлении (полуприсед на всей стопе, пятки и колени слегка врозь, руки вверх - наружу), то же, но опускаясь из стойки на носках, руки вверх; то же, но после прыжка.

### **Тема 3.4. Повороты и равновесия (3 часа)**

**Теория:** видеопокказ основных гимнастических стоек в различных гимнастических комбинациях.

**Практика:** Повороты на 90° и 180° в стойке на носках, приседах, полуприседах и упорах присев, в медленном темпе, быстро и прыжком, а также в положениях сидя и лежа с движением ног.

Равновесие на одной ноге, другую назад (вертикально и с наклоном вперед). Стойка на одной ноге, другую согнуть вперед, то же сгибая ногу к голени или колену опорной ноги.

### **Тема 3.5. Мосты (2 часа)**

**Теория:** видеопокказ основных видов и техник выполнения мостов.

**Практика:** Гимнастический мост – это гимнастическое упражнение, выполняя которое можно укрепить мышцы спины, выправить осанку, развить гибкость и улучшить кровообращение тканей, окружающих позвоночные диски. Основное правило при выполнении мостика гимнастического – это плавность и четкость движений.

### **Тема 3.6. Шпагаты (2 часа)**

**Теория:** видеопокказ основных видов и техник выполнения шпагатов

**Практика:** Переходы из шпагата в упор лежа и далее в сед на пятку, сгибая одноименную с поворотом ноги назад в сед на пятку, другую ногу вперед на носок с разноименным положением рук. Из упора лежа, махом одной и толчком другой разноименный перемах в положение глубокого выпада с опорой и без дополнительной опоры в конце движения.

Из шпагата перекатом прогнувшись в упор лежа на согнутых руках и далее продолжить поворот в стойку на колене с кругом руками над головой. Из шпагата перемах правой вперед и перекаат назад на спину в стойку на лопатках; одновременно с перекатом на *спину* последовательные круги ногами влево - назад, в упор лежа, в сед на бедро, в полушпагат, в кувырок назад или другое конечное положение.

### **Тема 3.7. Комбинации из элементов и танцевальных движений (9 часов)**

**Теория:** видеопокказ основных танцевальных комбинаций из танцевальных тренировок и танцевальных движений.

**Практика:** Изучение основных форм вальсовых шагов на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону и элементы народных танцев; подскоки на месте с переступанием.

Повороты на 90° и 180° в стойке на носках, приседах, полуприседах и упорах присев, в медленном темпе, быстро и прыжком, а также в положениях сидя и лежа с движением ног.

Равновесие на одной ноге, другую назад (вертикально и с наклоном вперед). Стойка на одной ноге, другую согнуть вперед, то же сгибая ногу к голени или колену опорной ноги.

## **Раздел 4 Специальная физическая подготовка гимнастов (20 часов)**

### **Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести (7 часов)**

**Теория:** Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для Восстановления функций организма и т.д.

**Практика:** Техника бега широким свободным шагом; бег по разметкам (выработка длины шага); бег с заданной частотой шагов по разметкам. Бег с ускорением (незначительным).

Толчок ногами. Прыжки на носках на месте и с продвижением. Мах руками вперед - кверху с резкой остановкой на уровне головы; то же с прыжком вверх; то же, но после прыжка из стойки продольно на гимнастической скамейке; то же, но после толчка ногами вскок на вторую скамейку, поставленную параллельно первой на расстоянии 100-150 см от нее; то же, но после шага наступая толчковой ногой на первую скамейку; то же, но с 2-3-х шагов; Ритмичный разбег с постепенным ускорением. Толчок руками и простейшие опорные прыжки.

В упоре лежа (на мате) прыжки одновременным толчком руками и ногами, пружиня всем телом (в момент опоры небольшой прогиб, в момент отталкивания слегка согнуться в тазобедренных суставах, округляя спину).

Толчок руками, стоя у стены (имитация толчка прямыми руками за счет пружинящего движения напряженным плечевым поясом, как в опорных прыжках). То же, прыжком из полуприседа с полунаклоном вперед, руки вверх и возвращением после толчка руками в исходное положение; то же, несколько прыжков подряд с пружинящими отталкиваниями руками от стены и носками ног от пола (по 6-10 прыжков в серии). Из упора присев прыжок вперед на руки с переходом в упор присев и в присед.

### **Тема 4.2. Упражнения для развития общей координации движений (6 часов)**

**Теория:** Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике.



**Практика:** *Упражнения на координацию.* Последовательные и одновременно разнонаправленные движения, т.е. движения двумя руками и ногой в разных направлениях; разноритмичные движения - когда во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него; упражнения с переключением одних движений на другие.

*Упражнения на оценку пространственной точности.* Движения руками на фоне экрана с градусным делением с оценкой точности движений во фронтальной и сагиттальной плоскостях с точностью движений на 45°, 65°, 85°, 105°, 125°, 145°, 165°. То же, но быстро - по сигналу или одному счету принять заданное положение.

Движения руками и ногой с точностью, указанной в предыдущих упражнениях (медленно и быстро).

Движения руками и туловищем. Наклоны вперед с прямой спиной 165°, 135°, 105°, 75°, 45°; наклоны назад на 165°, 135°. Наклон назад на 165°, наклон вперед на 135°; из наклона назад на 135°, наклон вперед на 105°. То же, но из наклона вперед на 165°, 105°, 75° наклоны назад на 135 и 165° (медленно и быстро). Все упражнения выполняются в парах, когда один их учеников делает упражнение, а другой контролирует.

*Упражнения на точность дифференцировки усилий.* Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями разного веса. Общеразвивающие упражнения с резиновыми бинтами, сложенными вдвое, втрое, вчетверо. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре с грузом разного веса (2, 3, 5 кг). Упражнения вдвоем с взаимным сопротивлением (в полсилы, в полную силу). Упражнения с динамометром.

*Акробатические упражнения.* Повороты: переступанием, махом на одном носке, прыжком на 180°, 360°, 540°, 720° в одну и другую сторону; повороты в полуприседе и приседе, присаживаясь и выпрямляясь; повороты переступанием и опорой рук в приседе.

Кувырки: 2-3 и более кувырков вперед в темпе и прыжок вверх; кувырки назад по 2-3 и более в темпе.

Перевороты: 2-3 и более переворотов в сторону в темпе; 2-3 переворота с головы на согнутые ноги; кувырок вперед и переворот с головы; кувырок вперед - переворот с головы - кувырок вперед - переворот с головы в темпе; переворот с поворотом и прыжок с поворотом кругом.

### **Тема 4.3. Упражнения для развития гибкости (7 часов)**

**Теория:** Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

**Практика:** *Упражнения для рук.* Повторение и совершенствование материала предшествующих годов обучения в различных сочетаниях: с различной скоростью, амплитудой и напряжением, тщательно подбирая

музыкальный материал.

Специальные упражнения, способствующие овладению целостным движением. Из исходного положения руки в стороны, ладони вперед, движение рук вперед и в стороны с отставанием предплечья и кисти; то же, руки ладонями вниз. Последовательные взмахи руками в стороны, вперед. Расслабление предплечья и кисти из исходных положений руки в стороны и вверх.

Все движения выполнять с движением головы, сопровождающим движение рук взглядом в сторону или вниз, а также с различными движениями туловища.

*Упражнения для туловища.* Повторение и совершенствование материала предшествующих годов обучения с использованием комбинаций, включая материал акробатических упражнений, поворотов, седов и упоров и т.д., акцентируя внимание на наклонах головы и целом выполнении упражнения. Наклоны назад. и разноименное положения).

Переходы из одного седа или упора в другой, включая в соединения повороты, перемахи, падения, перекаты. Из упора лежа на согнутых руках круговым движением ноги поворотом на  $90^\circ$  - упор сидя боком ноги врозь, свободную руку в сторону; то же после падения вперед из равновесия на одной ноге, другую назад.

Упор сидя прогнувшись, сгибая одну ногу вперед с касанием стопой пола, после прогиба в положении лежа на спине, руки в стороны, далее сед на бедре сгибая ноги, и стойка на коленях с наклоном назад, сед на пятку, другую ногу вперед на носок и встать.

Переход из положения выпада перекатом в сторону в упор лежа на согнутых руках с отведением одной ноги назад и сгибанием другой (для опоры) или в упор сидя прогнувшись, со сгибанием одной ноги вперед и т.п.

*Упражнения для ног.* Повторение ранее изученного материала, усложняя основные комбинации увеличением амплитуды и темпа. Специальные упражнения для постановки ног и совершенствования координации.

Малые махи ( $45^\circ$ ) по 4, по 8 махов в каждую сторону (вперед, в сторону, назад) в различном темпе.

Круговые движения ногой по полу (из I и V позиций); то же в полуприседе на опорной ноге; то же с ногой, поднятой на  $45^\circ$ , на  $90^\circ$ , сгибая и разгибая опорную ногу.

Поднимание прямой ноги в основных трех направлениях в различном темпе; то же с полуприседом и приседом на опорной, пружиня на опорной ноге.

Сгибание ноги с последующим выпрямлением выше  $45^\circ$  -  $90^\circ$ .

Упражнения на растягивание рекомендуется сочетать с упражнениями на силу ног.

## **Раздел 5 Основы техники гимнастических упражнений (14 часов)**

### **5.1. Техника упражнения без предмета (4 часа)**

**Теория:** видеопокказ основных гимнастических упражнений в различных гимнастических комбинациях без предметов.

**Практика:** равновесно-вращательная подготовка:

– изучение и совершенствование по элементам и соединениям:

а) специфических упражнений: волн, взмахов, расслаблений;

б) наклонов вперед, назад, сторону, круговых в различных и.п.;

в) равновесий: передних, боковых, задних и круговых.

– изучение и совершенствование поворотов:

в) разноименных в разных позах и на разное количество градусов;

г) серийных и поточных.

- изучение и совершенствование акробатических и партерных элементов и соединений.

**Прыжковая подготовка:**

– изолированные прыжки – прыжки одной формы с многократным исполнением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.

- прыжковые соединения разных форм и соединение прыжков с акробатическими и другими элементами.

1. Изолированное исполнение наиболее характерных для данного предмета движений (у младших гимнасток – медленно, с объяснениями и исправлениями ошибок, у средних и старших гимнасток – в хорошем темпе, поточно, многократно с обеих рук и с применением необычных исходных положений).

2. Соединение различных движений предметами при минимальных телодвижениях с акцентом на аккуратность переходов.

3. Соединение движений предметов с разнообразными телодвижениями: равновесиями, поворотами, прыжками, акробатическими элементами.

– разучивание, совершенствование, работа над стабильностью соревновательных элементов и соединений.

– работа над соревновательными комбинациями.

## **5.2 Техника упражнений с предметами (3 часа)**

**Теория:** видеопокказ основных гимнастических упражнений в различных гимнастических комбинациях без предметов.

**Практика:**

**Скакалка:** Прыжки со входом в предмет: вперед, назад, двойные, простые, скрестные, на одном месте, с продвижением. Передачи, броски: сложенной скакалки, раскрытой скакалки, руками или без помощи рук, без зрительного контроля. Вращения: в лицевой, боковой плоскости, над головой, сложенной и раскрытой скакалкой.

**Обруч** Броски: боковые, лицевые, горизонтальные, руками или без помощи рук, без зрительного контроля. Ловли: простые (руками), сложные (без помощи рук, без зрительного контроля, на вращательных движениях, на прыжках). Перекаты: по полу, по телу (минимум два сегмента тела). Вращения: на руках, на ногах, на туловище, в лицевой, боковой плоскости, над головой.

**Мяч**

Отбивы: любой частью тела, об пол, маленькие, большие. Броски: боковые, лицевые, горизонтальные, руками или без помощи рук, без зрительного контроля, с вращением под предметом (риски). Ловли: простые (руками), сложные (без помощи рук, без зрительного контроля, на вращательных движениях, на прыжках).

### 5.3. Техника развития равновесия (3 часа)

**Теория:** Повторение упражнений, пройденных ранее с усложнением степени трудности, координации движений, объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

**Практика:** Движения махом назад от опоры. Равновесие в пассе. В пассе наклон туловища вперед. Свободна нога в горизонтальном положении. Свободная нога вперед в шпагат с помощью. Свободная нога в сторону в горизонтальном положении. Свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью. Свободная нога назад - «арабеск». Задний шпагат с помощью. Кольцо с помощью. «Аттитюд». Переднее равновесие в горизонтальном положении. «Казак» вперед

### 5.4. Техника акробатических упражнений (4 часа)

**Теория:** Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений являются их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

**Практика:** Повторение и совершенствование материала предшествующих годов обучения с использованием комбинаций, включая материал акробатических упражнений, поворотов, седов и упоров и т.д., акцентируя внимание на наклонах головы и целом выполнении упражнения. Наклоны вперед в седе согнувшись с касанием грудью ног, в седе ноги врозь с касанием грудью пола, сидя в шпагате продольно и поперек в вертикальном равновесии с опорой руками и захватом опорной ноги. Группа упражнений на растягивание у гимнастической стенки. Изучение различных форм наклонов при выполнении выпадов, круглого приседа и волны.

Наклоны назад. В стойке на одном колене, другую ногу назад на носок (руки вперед-кверху, в стороны, вверх, одну вперед другую назад) в стойке на коленях и одном колене другую вперед, с касанием пола или ноги, одной и двумя руками при одноименном и разноименном положении рук; то же в стойке на коленях с касанием головой стоп; то же стоя на одной ноге, другая нога вперед с одноименным и разноименным положением рук; то же в высокой стойке на носках руки в стороны или одну вперед, другую назад (одноименное и разноименное положения).

Переходы из одного седа или упора в другой, включая в соединения

повороты, перемахи, падения, перекаты. Упор сидя прогнувшись, сгибая одну ногу вперед с касанием стопой пола, после прогиба в положении лежа на спине, руки в стороны, далее сед на бедре сгибая ноги, и стойка на коленях с наклоном назад, сед на пятку, другую ногу вперед на носок и встать.

### **5.5. Судейская практика (1 час)**

Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по спортивной гимнастике. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности, график соревнований, оформление мест соревнований, заполнение таблиц. Права и обязанности участников соревнований. Роль судей, как воспитателей. Учет и оформление результатов соревнований.

Требования, предъявляемые к выполнению упражнений. Определение ошибок и величина сбавок за неправильное выполнение упражнений. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений. Таблица трудности элементов и соединений произвольных упражнений. Выведение оценки за выступление.

### **Раздел 6. Врачебный контроль, самоконтроль (1 час)**

**Теория:** Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Пренебрежение врачебным контролем отрицательно сказывается на результатах соревнований. Иногда врач может запретить заниматься спортом.

Физкультурный врач прекрасно знает, откуда грозит опасность юному спортсмену, и умеет вовремя её предотвратить.

В современном спорте без врачебного контроля очень трудно найти наилучшие способы подготовки к соревнованиям, определить нормы питания и нагрузки для каждого спортсмена.

### **Итоговое занятие (2 часа)**

**Теория:** теоретический опрос.

**Практика:** Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов с предметами и без предметов в художественной гимнастике, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований

## **1.4 Планируемые результаты обучения**

1 года обучения

***Образовательные результаты:***

- сформированы базовые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- занимающийся обучен основным приемам техники упражнения с предметами и без предметов в художественной гимнастике.

***Результаты в воспитании спортсмена:***

- проведена пропагандистская работа по привлечению обучающихся для занятий в спортивных группах;
- проведена работа по воспитанию нравственные и волевые качества личности учащихся;
- формировалась привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культуры здорового и безопасного образа жизни.

***Результаты в формировании двигательных действий:***

- развитие общих координационных способностей (повышен уровень устойчивости, равновесия);
- развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений (повышен уровень перемещений с изменением направления движений, повышена точность выполнения гимнастических упражнений на снарядах);
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);

## **Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1 Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **Методическое обеспечение программы**

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы)
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты, кроссворды по темам;
- компьютерные презентации по темам;

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Спортивный зал с оборудованием для занятий художественной гимнастикой (гимнастические снаряды).

2. Уличная спортивная площадка приспособленная для занятий (занятия ОФП).

4. Гантели, скакалки, мячи, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы

5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

6. Видеоборудование и экран.

#### **Технологии, формы и методы обучения**

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

*Для реализации общеобразовательной общеразвивающей программы используются следующие методы:*

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

#### ***Педагогические методы***

- **Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

- **Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

#### ***Методы спортивной тренировки***

- **Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - ***непрерывных и интервальных.***

- **Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

- **Интервальные методы тренировки** (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.



- **Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода. Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

- **Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

### **2.3 Формы аттестации и подведения итогов реализации программы**

Форма аттестации - выполнение контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, контрольные испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям художественной гимнастикой на ознакомительном этапе. Обучающийся не прошедший испытания может продолжить занятия на этапе общеразвивающей подготовки.

### **2.4 Оценочные материалы**

Оценочные материалы физической и теоретической подготовленности представлены в приложениях 1-2:

Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся (приложение 1).

3. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (приложение 2).

### **Итоговая аттестации**

- Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.
- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- Оценка морфофункционального состояния
- Оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
- Фестиваль спортивных достижений

## 2.5 Методическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в общеобразовательную программу	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные занятия спортивной гимнастикой	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний
Теоретический раздел	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение Видеопокказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний
Общая физическая подготовка	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Основные умения и навыки	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видеопокказ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Специальная физическая подготовка	Физкультурно-тренировочное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль

Основы техники	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Врачебный контроль, самоконтроль	Объяснение, практическое занятие	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материалов. Видеопоказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике	Опрос
Итоговый контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике	Мониторинг результатов физической подготовленности по окончанию курса обучения
Фестиваль спортивных достижений	Соревнования	Организация и проведение спортивных Фестивалей, спортивных соревнований.	Методические рекомендации по проведению соревнований	Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике	Результаты спортивных соревнований.

## Список литературы

### *Для педагогов*

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.-М. :Изд-во ВНИИФК, 1989. – 17 с.
2. Аверкович Э.П., Плешкань А.В., Морозова Л.А. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.- М.:Изд-во ВНИИФК, 1989.-30с.
3. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Дис. канд.пед.наук. – СПб., 1994.-43с.
4. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод.рек.- М,: Изд-во ВНИИФК, 1989. -28 с.
5. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод.рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24с.
6. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. –М. –Л.: Искусстао,1964.
7. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975.-184 с.
8. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991
9. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20с.
10. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. -34с.
11. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: Уч.-метод.пособие. – СПб.:Изд-воСПбГАФК, 2000. – 46с.
12. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб., 2003. – 20 с.
13. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб пособие. – М.: Всеросюфед.худ.гим.,2001. – 50с.
14. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24с.
15. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной в художественной гимнастике: Метод.рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1994. -30 с.
16. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.

17. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч.-метод. пособие. – СПбГАФК, 2002. – 40 с.

18. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003

19. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. Пособие для тренеров-преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.

### **Вспомогательная**

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. - М., 1924
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта, /пер. с англ. И.Л. Моничева - М.: Радуга, 1984.
3. Годунов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», М., 2000г.
4. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
5. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
6. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».
7. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
8. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. - Ростов на Дону: Феникс, 2002.
10. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.П.Амаряп, В.А.Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004.
11. Пёнзулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: 2002.
12. Пепзулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: ВЛАДОС, 2003.
13. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
14. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика. – Киев, изд. «Радянська школа», «Полиграф книга».

### *Для обучающихся*

1. И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д.Цыганкова. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики.
2. М.А. Говорова, А.В.Плешкань. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г.
3. В. Кирсанов. Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
4. Г. Боброва. Искусство грации, Ленинград, 1986г.
5. Г. Боброва. Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
6. Грациозо Чеккетти. Полный учебник классического танца, М., 2007г.
7. Д. Сивакова. Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
8. Ж.А. Белокопытова. «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год
9. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
10. З. Вербова. Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
11. И. Шипилина. Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
12. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
13. Л.А. Карпенко. «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год
14. Л.П. Орлов. Художественная гимнастика, Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
15. Т.С. Лисицкая. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
16. Д. Мавромати. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
17. Н.Н. Тарасов. Классический танец, М., Искусство, 1971г.
18. Н.А. Овчинникова. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991.
19. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
20. Т. Лисицкая. Хореография в гимнастике, М., 1984г.
21. Т. Ротерс. Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.
22. Т.С. Лисицкая. Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры, Физкультура и спорт, 1982 г.
23. Т. Лисицкая. Художественная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
24. Э.П. Аверкович. Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.

Интернет ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. [http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view)
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U)
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

## Приложение №1

### Теоретический опросник по программе «Художественная гимнастика»

1. Художественная гимнастика – это:
  - а. Вид спорта, в котором выступают исключительно женщины
  - б. Вид спорта, в котором выступают мужчины и женщины отдельно и в командах.
  - в. Вид спорта, в котором выступают только мужчины.
2. Какие из перечисленных определений не относятся к гимнастике?
  - а. Спортивная б. Лечебная в. Ритмическая г. Школьная
3. С какими предметами не выступают спортсмены в художественной гимнастике?
  - а. Скакалка б. Булава в. Гимнастическая палка г. Лента
4. Какие акробатические упражнения НЕ выполняют спортсмены в художественной гимнастике?
  - а. Кувырки б. Стойка на лопатках в. Шпагат г. Опорный прыжок.
5. Спортивная гимнастика – это:
  - а. Вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях, и в опорных прыжках
  - б. Вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом
  - в. Система специально подобранных физических упражнений, применяемых для лечения болезней и для утоления болей.
6. Гимнастический снаряд, который представляет собой стальной стержень (длиной 2400, диаметром 28 мм), который опирается на две телескопические стойки. Последние крепятся к полу четырьмя растяжками, каждая из которых состоит из двух тросов, цепи и крюка. Тросы соединены друг с другом *тальепо*м — винтовым устройством, позволяющим изменять общую длину тросов, называется:
  - а. Параллельные брусья б. Разновысокие брусья в. Перекладина
7. Гимнастический снаряд, представленный в спортивной гимнастике в двух видах – МАХОВЫЙ и ПРЫЖКОВЫЙ, называется:
  - а. Брусья б. Бревно в. Конь г. Мостик гимнастический
8. Единственной Девятикратной Олимпийской чемпионкой по спортивной гимнастике является:
  - а. Алия Мустафина б. Лариса Латынина в. Светлана Хоркина г. Ольга Корбут
9. На каком снаряде НЕ выступают мужчины в спортивной гимнастике?
  - а. Бревно б. Перекладина в. Кольца г. Конь



**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ОТДЕЛЕНИЯ  
«ХУДОЖЕСТВЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ»  
(ДЕВУШКИ 6-7 ЛЕТ)**

<b>Баллы</b>	<b>Бег 20 м (с)</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>	<b>Подтягивание в висе (кол. раз)</b>	<b>Шпагат (баллы)</b>	<b>Мост (см)</b>	<b>Складка</b>	<b>Отжимание в упоре на брусьях (кол. раз)</b>	<b>Поднимание ног до прямого угла (кол. раз)</b>
<b>10.0</b>	3,9	160	13	10	30	10	10	20
<b>9.5</b>	4,0	158	12	9,5		9,5		19
<b>9.0</b>	4,1	155	11	9,0	35	9,0	9	18
<b>8.5</b>	4,2	153	10	8,5		8,5		17
<b>8.0</b>	4,3	150	9	8,0	40	8,0	8	16
<b>7.5</b>	4,4	148		7,5		7,5		15
<b>7.0</b>	4,5	145	8	7,0	45	7,0	7	14
<b>6.5</b>	4,6	143		6,5		6,5		13
<b>6.0</b>	4,7	140	7	6,0	50	6,0	6	12
<b>5.5</b>	4,8	138		5,5		5,5		11
<b>5.0</b>	4,9	135	6	5,0	55	5,0	5	10
<b>4.5</b>	5,0	133						9
<b>4.0</b>	5,1	130	5				4	8
<b>3.5</b>	5,2	128						7
<b>3.0</b>	5,3	125	4				3	6
<b>2.5</b>	5,4	123						5
<b>2.0</b>	5,5	120	3				2	4
<b>1.5</b>	5,6	118						3
<b>1.0</b>	5,7	115	2				1	2