

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 28.08.2024 г.



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

приказ №99 от 29.08.2024 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: Бельская Л.С., инструктор-методист
Мурашова Е.М., тренер-преподаватель
Стародубова Ю.В., тренер-преподаватель

Тамбов, 2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

| | |
|---|--|
| 1. Учреждение | Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа» |
| 2. Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивающая гимнастика для начинающих» (платные образовательные услуги) |
| Сведения о авторе-составителе 3.1. Ф.И.О., должность | Бельская Людмила Сергеевна, инструктор-методист Мурашова Е.М тренер-преподаватель Стародубова Ю.В тренер-преподаватель |
| 4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база | Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.№ 38); распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» |
| 4.2. Вид | общеразвивающая |
| 4.3. Направленность | физкультурно-спортивная |
| 4.4. Уровень освоения программы | ознакомительный |
| 4.5. Область применения | дополнительное образование |
| 4.6. Продолжительность обучения | 1 год |
| 4.7. Год разработки программы | 2024 |
| 4.8. Возрастная категория обучающихся | 4-6 лет |

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

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

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 программы заключается в том, что большое внимание уделяется развитию творческого мышления и воображения детей, через самостоятельное создание простых композиций с использованием изученных элементов как художественной гимнастики, так и хореографии, которые дети демонстрируют в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации на фестивале спортивных достижений.

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 общедидактические 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 12-25 человек.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку.

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 астрономическому часу.

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

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

1.2 Цель программы

Цель: развитие и совершенствование физических, психических и творческих способностей детей посредством занятий художественной гимнастикой

Задачи:

Образовательные:

Формирование интереса к здоровому образу жизни и занятиям художественной гимнастикой;

Обучение основным элементам в художественной гимнастике.

Овладение навыками работы с различными предметами.

Совершенствование техники исполнения гимнастических элементов.

Развивающие:

Формирование общей базы движений.

Развитие гибкости, ловкости и координации движений.

Развитие музыкального слуха и чувства ритма.

Воспитательные:

Развитие дисциплины и самоконтроля.

Поддержание положительного эмоционального состояния через участие в спортивных мероприятиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

1.3 Содержание программы

Учебный план

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|----------|--------|---|
| | | Всего | Практика | Теория | |
| | Введение в общеобразовательную программу | 2 | 1 | 1 | Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации обучающихся |
| 1. | Теоретический раздел | 2 | | 2 | |
| 1.1. | История развитие гимнастики | 1 | | 1 | Текущий контроль |
| 1.2. | Правила соревнований по художественной гимнастике | 1 | | 1 | Текущий контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка гимнастов | 14 | 12 | 2 | |
| 2.1. | Ходьба, бег, строевые упражнения | 3 | 1,5 | 0,5 | Текущий контроль |
| 2.2. | Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук, шеи и плечевого пояса; | 4 | 1,5 | 0,5 | Текущий контроль |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|-----------|-----------|------------------------|
| | - упражнения для туловища и спины; - упражнения для ног. | | | | |
| 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 |
| 3. | Основные умения и навыки гимнастов | 18 | 14 | 4 | |
| 3.1. | Танцевальные движения и основы хореографической подготовки | 2 | 1,5 | 0,5 | Текущий контроль |
| 3.2. | Овладение навыками с предметом (скакалка, обруч) | 3 | 2,5 | 0,5 | Текущий контроль |
| 3.3. | Прыжки и подскоки | 3 | 2,5 | 0,5 | Текущий контроль |
| 3.4. | Повороты и равновесия | 3 | 2,5 | 0,5 | Текущий контроль |
| 3.5. | Мосты | 2 | 1,5 | 0,5 | Текущий контроль |
| 3.6. | Шпагаты | 2 | 1,5 | 0,5 | Текущий контроль |
| 3.7. | Комбинации из элементов и танцевальных движений | 3 | 2 | 1 | Текущий контроль |
| 4. | Специальная физическая подготовка гимнастов | 20 | 17 | 3 | |
| 4.1. | Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести | 7 | 6 | 1 | Текущий контроль |
| 4.2. | Упражнения для развития общей координации движений и равновесия | 6 | 5 | 1 | Текущий контроль |
| 4.3. | Упражнения для развития гибкости | 7 | 6 | 1 | Текущий контроль |
| 5. | Основы техники гимнастических упражнений | 14 | 10 | 4 | |
| 5.1. | Техника упражнения без предмета | 4 | 3,5 | 0,5 | Текущий контроль |
| 5.2. | Техника упражнений с предметами | 3 | 2 | 1 | Текущий контроль |
| 5.3. | Техника развития равновесия | 3 | 2 | 1 | Текущий контроль |
| 5.4. | Техника акробатических упражнений | 3 | 2 | 1 | Текущий контроль |
| 5.5. | Судейская практика | 1 | 0,5 | 0,5 | Текущий контроль |
| 6. | Итоговое занятие Фестиваль спортивных достижений | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль |
| | Итого: | 72 | 55 | 17 | |

Содержание учебного плана

Введение в общеобразовательную программу (2 часа)

Теория: Понятие о физической культуре. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта.

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

Раздел 1 Теоретический раздел (2 часа)

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

Теория: 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 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.

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 прогибанием 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.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (4 часа)

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Силовые. Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), отжимание от пола (ноги согнуты в коленях).

Скоростные. Прыжки на скакалке.

Координационные. Эстафета в игровой форме.

Тема 2.3. Физическая подготовка (7 часов)

Теория: Значение физической подготовки в воспитании 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. Повороты и круговые движения руками. Сгибание и разгибание рук стоя, в упоре стоя на коленях, в упоре лежа. Подтягивание в висе лежа -

выполнять быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения. Выкрут в плечевых суставах со скакалкой. Упражнения для расслабления мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища. Наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений.

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 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, у гимнастической стенки. Поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте.

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. Упражнения на расслабление мышц всего тела лежа.

Упражнения, со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад; попеременно с одной ноги на другую; чередование прыжков на одной ноге и двух ногах.

Упражнения в равновесии. Ходьба на носках с различным положением рук (вверх, вперед, в стороны, за спину, за голову). Ходьба в приседе. Ходьба на двух ногах и прыжки на одной ноге.

Раздел 3 Основные навыки и умения (18 часов)

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

Теория: Техника танцевальных упражнений.

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 - прогиб 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) (3 часа)

Теория: Демонстрация основных техник овладения навыками с предметами (скакалка, обруч, мяч).

Практика:

Скакалка: Прыжки: вперед, назад, простые, скрестные, на одном месте, с продвижением.

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

Обруч

Броски: боковые, лицевые, горизонтальные, руками.

Ловли: простые (руками).

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

Тема 3.3. Прыжки, подскоки (3 часа)

Теория: Демонстрация основных техник прыжков, подскоков в художественной гимнастике и в танцевальных упражнениях.

Практика: Прыжки толчком двумя с приземлением на две ноги: на месте, с небольшим продвижением вперед; со сменой ног.

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

Тема 3.4. Повороты и равновесия (3 часа)

Теория: Демонстрация основных гимнастических стоек в различных гимнастических комбинациях.

Практика: Повороты на 90° и 180° нога в пассе вперед, сторону, назад.

Равновесие на одной ноге, другую назад (вертикально) пассе (вперед, сторону) боковое равновесие с помощью руки.

Тема 3.5. Мосты (2 часа)

Теория: Демонстрация 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: Демонстрация основных видов и техник выполнения шпагатов

Практика: Переходы из шпагата продольного в поперечный. Упражнение (солнышко).

Тема 3.7. Комбинации из элементов и танцевальных движений (3 часа)

Теория: Демонстрация основных танцевальных комбинаций из танцевальных тренировок и танцевальных движений.

Практика: Изучение основных форм и элементы народных танцев; подскоки на месте с переступанием, шассе, полька.

Равновесие на одной ноге, другую назад (вертикально). 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: Техника выполнения упражнений.

Практика: 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. Ритмичный разбег с постепенным ускорением. Толчок руками и простейшие опорные прыжки.

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

Теория: Техника выполнения упражнений.

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.

Тема 4.3. Упражнения для развития гибкости (7 часов)

Теория: Техника выполнения упражнений.

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, приседов и упоров и т.д., акцентируя внимание на наклонах головы и целом выполнении упражнения. Наклоны назад. и разноименное положения).Элементы простой акробатики.

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°) по 4, по 8 махов в каждую сторону (вперед, в сторону, назад) в различном темпе.

Поднимание прямой ноги в основных трех направлениях в различном темпе.

Сгибание ноги с последующим выпрямлением выше 45° - 90°.

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: Демонстрация 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.

– изучение и совершенствование поворотов:

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

– 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.

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: Демонстрация основных гимнастических упражнений в различных гимнастических комбинациях с предметом.

Практика:

Скакалка: Прыжки: вперед, назад, простые, скрестные, на одном месте, с продвижением. Передачи, броски: сложенной скакалки, раскрытой скакалки, руками. Вращения: в лицевой, боковой плоскости, над головой, сложенной и раскрытой скакалкой.

Обруч Броски: боковые, лицевые, горизонтальные. Ловли: простые (руками). Перекаты: по полу, по телу (минимум два сегмента тела). Вращения: на руках, на ногах, на туловище, в лицевой, боковой плоскости, над головой.

5.3. Техника развития равновесия (3 часа)

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Движения махом назад от опоры. Равновесие в пассе. В пассе наклон туловища вперед. Свободная 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. «Аттитюд». Переднее равновесие в горизонтальном положении. «Казак» вперед. Кабриоль(вперед, назад).

5.4. Техника акробатических упражнений (4 часа)

Теория: Акробатические элементы. Отличительная особенность акробатических упражнений.

Практика: Повторение и совершенствование материала предшествующих годов обучения с использованием комбинаций, включая материал акробатических упражнений, поворотов, и т.д., акцентируя внимание на наклонах головы и целом выполнении упражнения. Наклоны вперед в седе согнувшись с касанием грудью ног, кувырок(вперед, назад)боковой кувырок с прохождением через поперечный шпагат, колесо. Группа упражнений на растягивание у гимнастической стенки. Изучение различных форм наклонов при выполнении выпадов, круглого приседа и волны.

Волны: вперед, назад, боковая , круговая.

5.5. Судейская практика (1 час)

Теория: Разбор и изучение правил соревнований по художественной гимнастике. Методика судейства. Организация и проведение соревнований.

Практика: оценивание выступлений товарищей по группе.

5.6. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований.

1.4 Планируемые результаты обучения

Предметные результаты:

- будут сформированы базовые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта, интерес к здоровому образу жизни и занятиям художественной гимнастикой;
- будут знать основные приемы техники упражнения с предметами и без предметов в художественной гимнастике.

Метапредметные результаты:

- будет сформирована общая база движений;
- получат возможность развить гибкость, ловкость и координацию движений;
- получат возможность развить музыкальный слух и чувство ритма

Личностные результаты:

- будет развита дисциплина и самоконтроль;
- будет сформирована культура здорового и безопасного образа жизни;
- будут воспитаны нравственные и волевые качества личности.

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;

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,

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.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется тренером-преподавателем, имеющим высшее образование в области физической культуры и спорта, или педагогике с направленностью «физическая культура», или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

2.3 Формы аттестации и подведения итогов реализации программы

В начале освоения программы проводится входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся в форме тестирования (приложение 2).

Текущий контроль осуществляется в виде опроса по теоретическому материалу (приложение 3) и двигательных тестов после изучения каждой темы. Также дети демонстрируют самостоятельно составленные комбинации с использованием изученных элементов художественной гимнастики и хореографии один раз в месяц.

Промежуточная аттестация проводится по окончании срока реализации программы в форме показательных выступлений на фестивале спортивных достижений.

2.4 Оценочные материалы

Оценочные материалы физической и теоретической подготовленности представлены в приложениях 2-3.

Промежуточная аттестации

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 художественной гимнастикой | 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 | Иллюстрации. | Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике | Тестирование уровня теоретических знаний |
| Общая физическая подготовка гимнастов | Физкультурно-тренировочное | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы. | Раздаточный материал. | Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике | Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль |
| Основные умения и навыки гимнастов | Физкультурно-тренировочное | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Демонстрация | Спортивный инвентарь, раздаточный материал. | Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике | Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль |
| Специальная физическая подготовка гимнастов | 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 гимнастических упражнений | Физкультурно-тренировочное | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. | Спортивный инвентарь, раздаточный материал. | Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике | Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль |
| Итоговое занятие. 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. |

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель воспитательной работы: создание условий для личностного развития обучающихся, проявляющееся:

в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе таких ценностей, как семья, труд, отечество, мир, знания, культура, спорт, здоровье, человек;

в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям, т.е. в развитии их социально значимых отношений;

в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

Данная цель ориентирует педагогов и тренеров-преподавателей не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий обучающего по развитию личности ребенка и усилий самого воспитанника по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья для успешной самореализации;

3) организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, спортивные сборы и реализовывать их воспитательный потенциал;

4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, развивать собственные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности по специальности «Физическая культура»;

5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

6) организовать участие обучающихся в волонтерских движениях, направленных на поддержку развития спорта и проведение спортивных мероприятий города Тамбова;

7) сформировать осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;

8) сформировать готовность обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам пропаганды занятий физической культурой и спортом, улучшения здоровьесберегающего просвещения населения;

9) воспитать убежденность обучающихся о выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения, в непререкаемости употребления каких-либо наркосодержащих препаратов и допинга.

Ожидаемые результаты

Целевые приоритеты и ожидаемые результаты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

1. В воспитании детей младшего возраста 6-10 лет, таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний - знания основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

К ожидаемым результатам воспитания относятся следующие:

- ✓ быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- ✓ быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- ✓ знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, свою страну;
- ✓ беречь и охранять природу;
- ✓ проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- ✓ стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- ✓ быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- ✓ уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду, стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- ✓ уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

✓ быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;

✓ уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2. В воспитании детей подросткового возраста 11-14 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего, ценностных отношений:

✓ к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

✓ к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

✓ к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

✓ к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

✓ к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

✓ к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

✓ к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

✓ к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

✓ к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3. В воспитании детей юношеского возраста 15-18 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор поможет имеющийся реальный практический опыт, который обучающиеся могут приобрести в том числе и в спортивной школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества. Ожидаемым результатом становятся:

- ✓ опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- ✓ трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- ✓ опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- ✓ опыт природоохранных дел;
- ✓ опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- ✓ опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- ✓ опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- ✓ опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- ✓ опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- ✓ опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

2.6 Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Мероприятие | Сроки исполнения | Ответственный за выполнение |
|----------------------|---|------------------|--|
| Ключевые дела | | | |
| 1 | Беседа «История ОДЮСШ и её традиции» | Сентябрь | Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 2 | Школа безопасности «Доверие» | Ежемесячно | Тренеры-преподаватели |
| 3 | Праздник «Посвящение в юные спортсмены» | Октябрь-ноябрь | Зам. директора тренера-преподаватели |
| 4 | Новогодний утренник, Новогодний вечер | Декабрь | Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 5 | Конкурс плакатов «Моя зимняя сказка» | Декабрь | Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 6 | Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений | В течение года | Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 7 | Проведение мероприятий, посвященных 8 марта | Февраль-март | Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 8 | Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье» | Апрель | Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 9 | Благотворительная акция «Милосердие» | Апрель | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 10 | Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы | Май | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |

| | | | |
|---------------------------------------|---|-------------------------|--|
| 11 | «День открытых дверей» | Май | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 12 | Организация выпускного вечера для обучающихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» | Май | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 13 | Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной» | Июнь | Тренеры - преподаватели |
| 14 | Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы | В течение учебного года | Тренеры-преподаватели |
| 15 | Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за посещаемостью учащихся | В течение учебного года | Тренеры-преподаватели |
| 16 | Экскурсии в музей, картинную галерею и др.. | По плану | Тренеры-преподаватели |
| 17 | Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику | Июнь-август | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| Проориентационная деятельность | | | |
| 18 | Судейская практика Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года | Тренеры - преподаватели |
| 19 | Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; | В течение года | Тренеры - преподаватели |

| | | | |
|---------------------------|---|----------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | | |
| 20 | Профессиональное самоопределение Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др. | В течение года | Тренеры - преподаватели |
| 21 | Посещение соревнований по видам спорта | В течение года | Тренеры - преподаватели |
| 22 | Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте | В течение года | Тренеры - преподаватели |
| 23 | Профориентационная работа «Чем привлекает профессия тренера – преподавателя». | Октябрь | Тренеры - преподаватели |
| 24 | Профориентация – когда, зачем, как? | Ноябрь | Тренеры - преподаватели |
| 25 | Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта» | Март | Тренеры - преподаватели |
| 26 | Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим» | В течение года | Тренеры - преподаватели |
| Здоровьесбережение | | | |
| 27 | <p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p> <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |

| | | | |
|--|--|----------------|--|
| 28. | Режим питания и отдыха Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета. | В течение года | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 29 | Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта | В течении года | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 30 | Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия | В течение года | Тренеры - преподаватели |
| Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 31. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 32 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях. Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; | В течение года | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |

| | | | |
|--------------------------------------|---|-------------------------------|--|
| | тематических физкультурно-спортивных праздниках ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» | | |
| 33 | Проведение занятий: - «Значение Государственной символики РФ»; - «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения». | Октябрь - ноябрь | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 34 | Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника» | В течении года | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 35 | Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия. | Ноябрь | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 36 | Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества. | Ноябрь | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| Нравственное воспитание | | | |
| 37 | Проведение занятий: «Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия» | По плану | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 38 | Профилактика националистических проявлений в детском коллективе. | Декабрь | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 39 | Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет» | Январь | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 40 | Антидопинговые мероприятия | В течении года согласно плану | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| Развитие творческого мышления | | | |

| | | | |
|----------------------------|---|----------------------------|--|
| 41 | <p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| Работа с родителями | | | |
| 42 | Проведение родительских собраний, лекторий | Ежеквартально | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 43 | Проведение праздника, посвященного Дню отца | Третье воскресенье октября | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 44 | Проведение праздника, посвященного Дню матери | 26 ноября | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |
| 45 | Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» | В течение года | Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели |

Список литературы

Для педагогов

- 1.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.
- 2.Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. –М. –Л.: Искусстао,1964.
- 3.Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975.-184 с.
- 4.Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20с.
- 5.Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. -34с.
- 6.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.
7. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб., 2003. – 20 с.
- 8.Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб пособие. – М.: Всеросюфед.худ.гим.,2001. – 50с.
- 9.Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24с.
10. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
- 11.Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч.-метод. пособие. – СПбГАФК, 2002. – 40 с.
12. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003
13. 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. Годунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», М., 2000г.
2. 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.

3. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
4. 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».
5. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
6. 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 (3-7лет). - М.:ВЛАДОС, 2003.

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. Грациозо Чеккетти. Полный учебник классического танца, М., 2007г.
4. И. Шипилина. Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
5. Н.Н. Тарасов. Классический танец, М., Искусство, 1971г.
6. Н.А. Овчинникова. Основы технической подготовки в художественной гимнастике. Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991.
7. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
8. Т. Лисицкая. Хореография в гимнастике, М., 1984г.
9. Т. Ротерс. Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивающая гимнастика для начинающих»
(«Ознакомительный уровень»)

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|-------|-------|--------------------------|-------------------------|------------------|--|--------------------|---|
| Введение в общеобразовательную программу (2 ч) | | | | | | | | |
| 1 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Понятие о физической культуре. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта. | Гимнастический зал | Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности |
| 2 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом. | Гимнастический зал | Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности |
| Раздел 1 «Теоретическая подготовка» - 2 ч. | | | | | | | | |
| 3 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Истоки художественной гимнастики. История развития в России и на международной арене. | Гимнастический зал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-------------------------|---|---|--------------------|--|
| 4 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Правила соревнований по художественной гимнастике | Гимнастический зал | Текущий контроль/ опрос |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка гимнастов (14ч) | | | | | | | | |
| 5 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Ходьба, бег, строевые упражнения | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 6 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Ходьба, бег, строевые упражнения | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 7 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Ходьба, бег, строевые упражнения | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 8 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук, шеи и плечевого пояса; - упражнения для туловища и спины; - упражнения для ног. | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 9 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук, шеи и плечевого пояса; - упражнения для туловища и спины; - упражнения для ног. | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 10 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук, шеи и плечевого пояса; - упражнения для туловища и спины; - упражнения для ног. | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 11 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук, шеи и плечевого пояса; - упражнения для туловища и спины; - упражнения для ног. | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 12 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Физическая подготовка: - упражнения на мышцы брюшного пресса; - упражнения на мышцы спины; - упражнения на боковые мышцы туловища; | Гимнастический зал | Текущий контроль/ демонстрация самостоятельно |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-------------------------|---|--|--------------------|-------------------------|
| | | | | | | - упражнения для развития мышц верхней конечности; - упражнения для развития мышц нижних конечностей | | составленных комбинаций |
| 13 | | | | Комбинированное занятие | 1 | 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 | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 14 | | | | Комбинированное занятие | 1 | 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 | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 15 | | | | Комбинированное занятие | 1 | 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 | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 16 | | | | Комбинированное занятие | 1 | 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 | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 17 | | | | Комбинированное занятие | 1 | 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 | Гимнастический зал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-------------------------|---|--|--------------------|--|
| 18 | | | | Комбинированное занятие | 1 | 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 | Гимнастический зал | Текущий контроль/ демонстрация самостоятельно составленных комбинаций |
| Раздел 3. Основные умения и навыки гимнастов (18 ч) | | | | | | | | |
| 19 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Танцевальные движения и основы хореографической подготовки | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 20 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Танцевальные движения и основы хореографической подготовки | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 21 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Овладение навыками с предметом (скакалка, обруч) | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 22 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Овладение навыками с предметом (скакалка, обруч) | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 23 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Овладение навыками с предметом (скакалка, обруч) | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 24 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Прыжки и подскоки | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 25 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Прыжки и подскоки | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 26 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Прыжки и подскоки | Гимнастический зал | Текущий контроль/ демонстрация самостоятельно |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-------------------------|---|---|--------------------|-------------------------|
| | | | | | | | | составленных комбинаций |
| 27 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Повороты и равновесия | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 28 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Повороты и равновесия | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 29 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Повороты и равновесия | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 30 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Мосты | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 31 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Мосты | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 32 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Шпагаты | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 33 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Шпагаты | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 34 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Комбинации из элементов и танцевальных движений | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 35 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Комбинации из элементов и танцевальных движений | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 36 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Комбинации из элементов и танцевальных движений | Гимнастический зал | Текущий контроль |

Раздел 4. Специальная физическая подготовка гимнасток (20 часов)

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-------------------------|---|---|--------------------|---|
| 37 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития быстроты, движений и прыгучести | Гимнастический зал | Текущий контроль/ демонстрация самостоятельных составленных комбинаций |
| 38 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 39 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 40 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 41 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 42 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 43 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 44 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития общей координации движений и равновесия | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 45 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития общей координации движений и равновесия | Гимнастический зал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-------------------------|---|---|--------------------|---|
| 46 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития общей координации движений и равновесия | Гимнастический зал | Текущий контроль/ демонстрация самостоятельных составленных комбинаций |
| 47 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития общей координации движений и равновесия | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 48 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития общей координации движений и равновесия | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 49 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития общей координации движений и равновесия | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 50 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития гибкости | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 51 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития гибкости | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 52 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития гибкости | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 53 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития гибкости | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 54 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития гибкости | Гимнастический зал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|-------------------------|---|----------------------------------|--------------------|------------------|
| 55 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития гибкости | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 56 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Упражнения для развития гибкости | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| Раздел 5. Основы техники гимнастических упражнений (14 часов) | | | | | | | | |
| 57 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Техника упражнения без предмета | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 58 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Техника упражнения без предмета | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 59 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Техника упражнения без предмета | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 60 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Техника упражнения без предмета | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 61 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Техника упражнений с предметом | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 62 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Техника упражнений с предметами | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 63 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Техника упражнений с предметами | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 64 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Техника развития равновесия | Гимнастический зал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|-------------------------|---|--|--------------------|---|
| 65 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Техника развития равновесия | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 66 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Техника развития равновесия | Гимнастический зал | Текущий контроль/ демонстрация самостоятельных составленных комбинаций |
| 67 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Техника акробатических упражнений | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 68 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Техника акробатических упражнений | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 69 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Техника акробатических упражнений | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| 70 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Судейская практика | Гимнастический зал | Текущий контроль |
| Раздел 6. Итоговое занятие «Фестиваль спортивных достижений» | | | | | | | | |
| 71 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Итоговое занятие «Фестиваль спортивных достижений» | Гимнастический зал | Промежуточный контроль |
| 72 | | | | Комбинированное занятие | 1 | Итоговое занятие «Фестиваль спортивных достижений» | Гимнастический зал | Промежуточный контроль |

Приложение 2

**Диагностика уровня физической подготовленности
(Входной контроль)**

| Баллы | Бег 10 м (с) | Уголок (кол.р) | Шпагат (баллы) | Мост (см) | Складка | Отжимание в упоре лежа с согнутыми коленями (кол. раз) | Поднимание ног до прямого угла (кол.сек) |
|-------|-----------------|-------------------|-------------------|--------------|---------|---|---|
| 10.0 | 3,9 | 8 | 10 | 30 | 10 | 10 | 20 |
| 9.5 | 4,0 | | 9,5 | | 9,5 | | 19 |
| 9.0 | 4,1 | 7 | 9,0 | 35 | 9,0 | 9 | 18 |
| 8.5 | 4,2 | | 8,5 | | 8,5 | | 17 |
| 8.0 | 4,3 | 6 | 8,0 | 40 | 8,0 | 8 | 16 |
| 7.5 | 4,4 | | 7,5 | | 7,5 | | 15 |
| 7.0 | 4,5 | 5 | 7,0 | 45 | 7,0 | 7 | 14 |
| 6.5 | 4,6 | | 6,5 | | 6,5 | | 13 |
| 6.0 | 4,7 | 4 | 6,0 | 50 | 6,0 | 6 | 12 |
| 5.5 | 4,8 | | 5,5 | | 5,5 | | 11 |
| 5.0 | 4,9 | 3 | 5,0 | 55 | 5,0 | 5 | 10 |
| 4.5 | 5,0 | | | | | | 9 |
| 4.0 | 5,1 | 2 | | | | 4 | 8 |
| 3.5 | 5,2 | | | | | | 7 |
| 3.0 | 5,3 | 1 | | | | 3 | 6 |
| 2.5 | 5,4 | | | | | | 5 |
| 2.0 | 5,5 | | | | | 2 | 4 |
| 1.5 | 5,6 | | | | | | 3 |
| 1.0 | 5,7 | | | | | 1 | 2 |

Диагностика теоретической подготовленности

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

- А) Легкая атлетика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Плавание
- Г) Спортивная гимнастика

2. В художественной гимнастике оценивают выступления?

- А) На снаряде
- Б) С предметом

3. С какими снарядами могут выступать гимнастки?

- А) скакалка, мяч, булавы
- Б) скакалка, гиря, обруч
- В) булавы, шест, лента

4. Какова продолжительность индивидуального упражнения?

- А) 1 минута 50 секунд
- Б) 2 минуты
- В) 1 минута 30 секунд
- Г) 1 минута

5. Какова продолжительность группового упражнения?

- А) 1 минута 30 секунд
- Б) 2 минуты
- В) 3 минуты
- Г) 2 минуты 30 секунд

6. Сколько человек выступает на площадке в групповом упражнении?

- А) 5 человек
- Б) 3 человека
- В) 6 человек
- Г) 7 человек

7. Как зовут известную гимнастку?

- А) Юлия Ефимова
- Б) Алина Кабаева
- В) Мария Шарапова
- Г) Аделина Сотникова

8. С какого возраста можно заниматься гимнастикой?

- А) 2 года
- Б) 8 лет
- В) 3 года
- Г) 6 лет

9. В чём выступают гимнастки?

- А) в шортах и майке
- Б) в лосинах и футболке
- В) в купальнике и чешках
- Г) в платье

10. С какой причёской выступают гимнастки?

А) хвост

Б) шишка (пучок)

В) распущенные

Г) косички