

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО СЕВЕРСК
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГИМНАСТИКИ ИМЕНИ РИММА КУЗНЕЦОВА»

Принята на заседании
Педагогического совета
30.06 2023
Протокол № 4

СОГЛАСОВАНО
Президент ОО «Томская
областная федерация
художественной гимнастики»
А.В. Пикалова
Протокол № 17 от 28.06 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ
гимнастики им.Р.Кузнецова»
Г.Г.Теслык
Приказ № 164 от 30.06 2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА.

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 года

г. Северск
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

- 1.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность
- 1.2. Отличительные особенности Программы.
- 1.3. Цели, задачи Программы.
- 1.4. Организационно-педагогические условия реализации программы.
- 1.5. Формы организации образовательной деятельности.
- 1.6. Ожидаемые результаты освоения программы.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

2.1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровня подготовки. Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап

2.2. Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

2.3. Влияние физических качеств и телосложения на результативность.

2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса.

2.5. Виды и компоненты оздоровительно-развивающей подготовки.

2.6. Годовой учебный план.

2.7. Учебно-тематический план

2.8. Способы проверки ожидаемых результатов.

2.9. Критерии оценки достижения планируемых результатов

2.10. Планируемые результаты освоения программы.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Методическое обеспечение программы.

3.1.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста.

3.1.2. Возрастные особенности обучения и тренировки учащихся 5-6 лет

3.2. Обязательные предметные области.

3.2.1. Теоретическая подготовка.

3.2.2. Практические занятия.

3.2.3. Общая физическая подготовка.

3.2.4. Специальная физическая подготовка.

3.2.5. Особенности психологической подготовки юных гимнасток.

3.2.6. Техническая подготовка.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

V. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЕ.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике разработана на основе действующих нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, а также документов, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования, (Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р), Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей», Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

Программа разработана для тренеров, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности, и в том числе, развивающих художественную гимнастику.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Программа нацелена на совершенствование творческих способностей детей посредством занятий художественной гимнастики и развитие навыков по поддержанию и укреплению здорового образа жизни.

Разработанная программа для спортивно-оздоровительных групп по художественной гимнастике поможет ознакомить девочек с основами художественной гимнастики, отбору и подготовке одаренных гимнасток к освоению этапов программы спортивной подготовки по художественной гимнастике, сформировать мотивацию к занятиям гимнастики, развить физические качества, обучить основам техники выполнения базовым упражнениям художественной гимнастики, а также способствовать раскрытию индивидуального потенциала юной спортсменки.

1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В настоящее время отмечается тенденция к ухудшению состояния здоровья детей, как физического, так и психического. Это связано с гиподинамией, неправильным питанием, ухудшением экологии, повседневными стрессами, присущими мегаполису.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. Занятия в спортивно-оздоровительных группах с направленностью «художественная гимнастика», позволяют ребёнку в целом улучшить общее состояние его здоровья, а также позволяют ребёнку развить общую культуру, чувство ритма, сформировать воображение, пробудить и укрепить творческие силы и уверенность в себе. Занятия способствуют развитию упорства в спортивной борьбе и умение достигать желаемого результата, что наиболее плодотворно влияет на становление личности ребёнка в целом. В процессе комплексных занятий большое внимание уделяется формированию правильной осанки у детей, сбалансированного элегантного движения, взаимоотношений между участниками детского коллектива. В результате деятельности по программе наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма для успешной жизнедеятельности в современном обществе.

Разработка данной Программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток. Для решения этих задач необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности (уже в детском возрасте).

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях спортсменок с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентированный промежуток времени на ограниченной площадке.

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом. Особенностью современной деятельности в художественной гимнастике является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке компонентов исполнительского мастерства гимнасток (сложность композиции, техническое и артистическое исполнение). Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте. В связи с этим наша программа нацелена еще на отбор одаренных детей для дальнейшего совершенствования по программам спортивной подготовки.

Новизна программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. С другой стороны, программа взаимосвязана с программой спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, реализуемой в детско-юношеской спортивной школе, так как было сказано выше идет отбор на спортивную подготовку. Используемые условия обучения, формы и методы работы с обучающимися позволяют: продолжать совершенствовать свои знания, умения и навыки, полученные при реализации программы на спортивной подготовке.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий). Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления.

Педагогическая целесообразность программы:

- развивать и совершенствовать физическую активность и выносливость обучающихся;
- правильно воспитывать поведение в коллективе.
- уверенно выступать перед любой аудиторией;
- совершенствовать музыкальный слух, свою зрительную память, выдержку и выносливость, развивать воображение и фантазии, чувство ритма и координации, формировать личность ребенка в творческих и коммуникабельных умениях;
- быть членом коллектива единомышленников, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, массовых мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

1.2. Отличительные особенности программы.

Данная общеразвивающая программа, в отличие от программ спортивной подготовки, не завязана на подготовку профессиональных спортсменов. Данная программа направлена на физкультурно-спортивное, художественно-эстетическое и духовно-нравственное воспитание детей и подростков, выявление и развитие творческих способностей, а также укрепление физического здоровья. Главной особенностью этой программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни. Освоение Программы способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности личности ребенка.

1.3 ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Создание условий для гармоничного физического, эстетического и творческого развития детей дошкольного возраста средствами художественной гимнастики, выявление способных детей и отбор гимнасток к освоению этапов программы спортивной подготовки по художественной гимнастике, сформировать мотивацию к занятиям гимнастики.

Задачи:

Спортивные:

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать в овладении, закреплении и совершенствовании разнообразных двигательных умений и навыков;
- укреплять здоровье занимающихся.

Оздоровительные:

- способствовать нормальному росту и развитию ребенка, формирование потребности в здоровом образе жизни;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- воспитывать жизненно важные гигиенические навыки;
- формировать эстетический вкус, грациозность, изящество, чувство гармонии и пластики движений.

Задачи в воспитании:

- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- воспитание ценностного отношения к хореографическому искусству в целом и к художественной гимнастике в частности.
- воспитание эстетического вкуса обучающихся и культуры исполнительской деятельности в процессе освоения элементов художественной гимнастики, выбора тех или иных фигур для построения своей композиции.
- формирование у обучающихся устойчивых навыков управления своим психологическим состоянием, этического поведения в коллективе, с педагогом, развитие умения владеть собой.
- формирование у обучающихся устойчивой тенденции к ведению здорового образа жизни.

Задачи в развитии:

- совершенствование исполнительских способностей у обучающихся (внимание, выносливости, синхронности, координации и пластики движений).
- совершенствование специальных способностей у обучающихся (музыкальный слух, чувство ритма, гибкость тела, сила рук и ног, подъем стопы, устойчивость и баланс).
- развитие у обучающихся навыков концентрации внимания, идеомоторной подготовки и использования мысленных команд.
- совершенствование творческих способностей (создание художественного образа), развитие артистизма, эмоциональности, внимания и памяти.
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

1.4. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Возраст обучающихся по Программе.

Программа рассчитана для детей 5-6 лет, возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года).

Уровень программы – ознакомительный.

Сроки реализации программы: 1 года.

Формы обучения: Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Язык обучения – русский.

Форма организации занятий – групповая.

По характеру деятельности — общеразвивающая.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Количество занятий в неделю – 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут). Общее количество часов по программе – при трехразовых занятиях- 258 часов.

Программа предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- участие в творческих конкурсах.

Условия набора детей на занятия: принимаются все желающие заниматься, без специального

профильного отбора и требований к физической и технической подготовке. Медицинские требования: к занятиям допускаются дети, получившие в установленном законодательством Российской Федерации, медицинское заключение (справку) об отсутствии противопоказаний для занятий художественной гимнастикой.

Набор осуществляется ежегодно до начала года реализации программы. Прием в ДЮСШ на отделение осуществляется с 5 лет.

После окончания обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на Программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» на начальный этап подготовки.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципального задания на текущий год. Минимальная наполняемость не менее 10 человек, максимальная наполняемость - 18 человек

1.5. Формы организации образовательной деятельности.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- показательная деятельность;
- тестирование и контроль.

Основная форма занятий – комплексное групповое учебное занятие (практическая работа, рассказ и показ, открытые занятия (творческий зачет).

Кадровое обеспечение программы: Требования к образованию и обучению: Среднее/высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Специальность: Тренер-преподаватель, Физическая культура.

1.6. Ожидаемые результаты освоения программы.

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебного года (измерения физической подготовки), овладение разнообразным арсеналом двигательных действий, потребность в желании выбора здорового образа жизни.

В результате освоения программы, обучающиеся должны:

Знать/ понимать:

- иметь представление о виде спорта «художественная гимнастика»;
- начальные основы техники и тактики художественной гимнастики;
- основы правил гигиены и здорового образа жизни.

Уметь:

- уметь выполнять элементы художественной гимнастики согласно изучаемого модуля;
- уметь выполнять комплексы специальных хореографических упражнений;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- согласовывать свои движения с музыкой.

Навыки:

- навыки музыкальности, пластичности, выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо, громко, слитно, отрывисто, форма и фразировка), артистичности, импровизации;
- навыки в показательных выступлениях.

Способы отслеживания результативности:

- Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой.
- Тематический контроль умений и навыков после изучения тем.
- Итогом проверки освоения программы является контрольное занятие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- освоение техники;
- улучшение качества набора способных и одаренных детей для привлечения их в группы спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для занимающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей занимающихся. По окончании обучения проводится итоговая аттестация. Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на реализуемые в Учреждении программы.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

2.1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровня подготовки. Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап

Программа разработана для обучающихся 5-6 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). В школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой. На спортивно-оздоровительном этапе продолжительность обучения – 1 года, количество часов в неделю – 6 часов.

Уровень спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы человек	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный/минимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Ознакомительный	1	5	10	15	18	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

2.2. Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Календарный учебный график:

Этап подготовки	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
спортивно-оздоровительный	01.09	30.06	43	258	3 раза в неделю по 2 часа

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей. Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в академических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 43 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

2.3. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта танцевальный спорт

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
------------------------------------	-----------------

Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние;

2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса %

Определение объемов тренировочной нагрузки и объемов реализации программы по предметным областям по виду спорта художественная гимнастика.

№пп	Разделы спортивно-оздоровительной подготовки	%
1	Объема физической деятельности занимающихся от максимальных показателей	60%-90%
3	Предметные области: Теоретическая подготовка	5-10
4	Общая и специальная физическая подготовка (%)	15-25
5	Избранный вид спорта (%)	Не < 45
6	Хореография (%)	20-25
7	Самостоятельная работа (%)	до 10

2.5. Виды и компоненты оздоровительно-развивающей подготовки

№ пп	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
	Физическая	Общепфизическая	Повышение общей дееспособности
	Техническая	Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности.

2.6. Годовой учебный план при двухразовых /трехразовых тренировках

№	Название раздела, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	44	4	40
3	Основы хореографии	36	4	32
4	Основы художественной гимнастики без предметов	44	2	42
5	Элементы акробатики	30	2	28
6	Основы владения гимнастическими предметами	46	4	42
7	Элементы музыкальной грамоты	8	2	6
8	Групповые гимнастические композиции	44	4	40
9	Контрольное итоговое занятие	4		4
	Всего часов за месяц	258	23	235

2.7. Учебно-тематический план

№ 1	Тема занятий	Форма обучения		Форма аттестации/ контроля	
		очное	Обучение с использованием дистанционных технологий	Очное обучение	Обучение с использованием дистанционных технологий

					технологий
1	Теоретическая подготовка				
	Правила поведения в гимнастическом зале. Инструктаж по технике безопасности:	беседа	Беседа, видеоурок	Собеседование	
	Гигиенические знания, умения, навыки				
	Спортивная терминология				
2	Практика				
2.1	Общая физическая подготовка				
	Строевые упражнения	занятие	видеоурок	Педагогическое наблюдение	Фото, видеоотчёт
	Ходьба, разновидности ходьбы. Бег, беговые упражнения.				
	Развитие скоростно-силовых качеств				
	Упражнения на развитие быстроты и ловкости				
	Специальная двигательная подготовка				
	Оценка движений по времени, в пространстве и по степени мышечных усилий				
2.2	Начальные основы художественной гимнастики				
	Элементы хореографии -Упражнения на развитие гибкости (упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч - пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление); -Упражнения на развитие силы (упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.) - На быстроту - упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; На прыгучесть - упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости; На равновесие - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	занятие	видеоурок	Педагогическое наблюдение	Фото, видеоотчёт
2.3	Техническая подготовка				
	Беспредметная - освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	занятие	видеоурок		Фото, видеоотчёт
	Предметная - освоение техники упражнений с предметами				
	Музыкально-двигательная - освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности				
2.4	Аттестация. Контрольное занятие (тестирование)	занятие	видеоурок	Контрольные упражнения	Видеоотчет о выполнении и контрольных упражнениях

					й
--	--	--	--	--	---

Прохождение программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста.

В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата.

В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов художественной гимнастики, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и координацию движений.

2.8. Способы проверки ожидаемых результатов осуществляются с использованием педагогического контроля, определяющего эффективность реализации программы. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** перед началом учебного года, а также перед изучением новой темы (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования.

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения.

- **промежуточный** – контрольные задания, показательные занятия.

итоговый контроль – по окончании каждого раздела и в конце учебного года.

Формами подведения итогов по программе являются: Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания, творческие отчеты. Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП

2.9. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения Программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт. Владеет основами техники упражнений без предмета и с предметами, развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности. - разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень	Овладение упражнениями художественной гимнастики не в полном объеме, знание ТБ на занятиях

2.10. Планируемые результаты освоения программы.

Знания	Умения	Навыки
правила и нормы поведения в обществе, в коллективе, во время занятий;	правильно исполнять разминочные упражнения	-здорового образа жизни, правильного поведения в зале, общения с другими детьми и старшими;
правильную технику исполнения основных разминочных упражнений;	правильно исполнять под счет и под музыку	-управления своим психологическим состоянием, психологической концентрации, концентрации внимания, идеомоторной подготовки и использования мыслительных команд;
хореографические позиции	исполнять на эмоциональном уровне свои танцевальные импровизации на любую предложенную педагогом	

<p>рук и ног;</p> <p>принципы ориентации на ковре.</p> <p>ритмические и музыкальные особенности общеразвивающих современных, массовых и детских танцев;</p> <p>основные технические элементы</p>	<p>музыку.</p> <p>показывать яркие и выразительные движения</p>	<p>рационального использования мышц ног для исполнения движений, мышечного напряжения и расслабления, танцевальной координации;</p> <p>-правильных позиций ног, рук, головы и корпуса; исполнения под музыку своих импровизаций;</p> <p>-выступления (показа) своих достижений перед сверстниками в коллективе и на итоговых занятиях</p>
--	---	---

Результаты развивающей деятельности.

1. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств;
2. Специально-двигательная подготовка – ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся предмет и антипатии.
3. Подготовительная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов;
4. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях;
5. Умение понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

В результате всего выше перечисленного:

- овладеют уверенностью в своих силах, понимать необходимость стремления к постоянному саморазвитию;
- разовьется двигательная культура (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);
- научатся правильно понимать сущность «ситуации успеха»;
- получают навыки психологического тренинга для укрепления своей уверенности перед творческими публичными выступлениями;
- получают навыки адекватности в самооценке, в том числе, и своих творческих способностей, и возможностей;
- получают навыки ведения здорового образа жизни;
- смогут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Методическое обеспечение программы

3.1.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента должно быть ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой. Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела. Очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных гимнасток. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в художественной гимнастике. Для этого тренеру необходимы знания

возрастных особенностей развития юных спортсменов

3.1.2. Возрастные особенности обучения и тренировки учащихся 5-6 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения
Регуляторные механизмы сердечно –сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелика.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.	Показ должен быть идеальным, занятие -игровым
Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Спортивная тренировка юных гимнасток, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными гимнастками должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «художественная гимнастика», отбор перспективных юных спортсменок для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой.

- тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

Важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Важным показателем двигательных способностей у детей является ловкость, т.е. умение приспосабливать действия к различным динамически изменяющимся условиям.

3.2. Обязательные предметные области.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка осуществляется в процессе каждого занятия.

При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов.

Вводное занятие.

Теория. Цели и задачи программы, правила техники безопасности на занятиях, правила поведения в общественных местах.

Практика. Повторение за педагогом элементов художественной гимнастики

Общая физическая подготовка.

Теория. Ознакомление с различными гимнастическими движениями.

Практика. Выполнение приемов и упражнений для развития силы всех групп мышц, развития гибкости, эластичности связок, равновесия.

Элементы музыкальной грамоты.

Теория. Ознакомление с понятиями: темп, ритм, музыкальная фраза, характер музыки.

Практика. Выполнение ритмических упражнений: отстукивание и «отхлопывание» музыкального размера, прослушивание музыкальных фрагментов и определение характера

музыки.

Основы хореографии.

Теория. Ознакомление с элементами хореографии (позиции рук и ног, построения и перестроения, равновесия, повороты)

Практика. Выполнение упражнений хореографии, повторяя их за педагогом.

Элементы акробатики.

-Теория. Объяснение и показ иллюстраций с элементами акробатики.

-Практика. Выполнение акробатических элементов (кувырок, мост, шпагат, «свечка») с поддержкой педагога.

Основы художественной гимнастики без предметов.

Теория. Ознакомление и показ иллюстраций элементов художественной гимнастики (выпады, наклоны, вращения, равновесия, прыжки на месте)

Практика. Выполнение упражнений под музыку, повторяя за педагогом

Основы владения гимнастическими предметами.

Теория. Ознакомление с техникой выполнения элементов с предметами (шарфом, обручем, скакалкой)

Практика. Выполнение элементов с различными предметами (перекаты, броски, передачи, вращения)

Групповые гимнастические композиции.

Теория. Ознакомление со схемой построения и перестроения группового упражнения.

Практика. Выполнение группового упражнения с шарфами.

Итоговое занятие.

Практика. Тестирование, принятие контрольных нормативов, показательное выступление на открытом занятии, награждение за успешное выполнение программы.

3.2.1. Теоретическая подготовка:

Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

- Физическая культура и спорт в России. Развитие художественной гимнастики в России. История развития художественной гимнастики. Особенности художественной гимнастики.

-Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности при занятиях художественной гимнастикой. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнасток. Значения и способы закаливания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

- Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

- Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке.

- Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки гимнасток. Терминология технических приёмов. Основы технической подготовки гимнасток.

- Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в

достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Непосредственная психологическая подготовка обучающихся к предстоящим творческим выступлениям

- Обувь, костюмы для художественной гимнастики.

- Контрольные испытания.

3.2.2. Практические занятия.

Целесообразно делить средства специальной подготовки гимнастике на три раздела:

1) технический раздел (упражнения без предмета; хореографические упражнения; упражнения, направленные на развитие пластичности; акробатические элементы);

2) художественный раздел (музыкально-двигательные упражнения; упражнения, направленные на воспитание выразительности);

3) групповой раздел (двигательные взаимодействия; упражнения, направленные на развитие синхронности исполнения; упражнения, способствующие быстрым построениям и перестроениям гимнасток на площадке).

Одно из основных условий достижения спортивных результатов учащимися – единство общей и специальной физической подготовки, а также их рациональное соотношение.

3.2.3. Общая физическая подготовка.

Главная задача физической подготовки - это воспитание таких качеств, как выносливость, быстрота, сила, скорость, гибкость. Все эти качества необходимо развивать также и в подготовке гимнасток.

Строевые упражнения:

- построение;

- выравнивание;

- ходьба на месте и в движении, фигурная маршировка;

- переход с шага на бег и обратно.

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются: маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения.

Общеразвивающие упражнения

- для рук и плечевого пояса;

- для шеи и туловища;

- для ног;

- для мышц голени и стопы;

- для развития быстроты, ловкости, общей выносливости.

- Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одной гимнастке или группе). Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Игры и игровые упражнения:

-сюжетные игры;

- игры с преимущественным воздействием на двигательные качества;

- малые подвижные игры.

Перед началом игры тренер объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил.

3.2.4. Специальная физическая подготовка

Художественная гимнастика относится к сложно-координационным видам спорта, поэтому юные гимнастки с первых занятий сталкиваются с многообразием движений, которые отличаются амплитудой, направлением, скоростью и различными сочетаниями разновременных и разнонаправленных движений звеньев тела. Все это многообразие необходимо реализовать в строгих пространственных и временных параметрах. Для формирования подобного умения точно управлять своими движениями гимнасткам необходима специальная подготовка. Обучение двигательным действиям, выработка умения оценивать основные параметры движений и повышение функции вестибулярного анализатора. Навык управления движениями

в пространстве, применительно к специальной двигательной подготовке гимнасток, имеет особое значение. Для успешного развития способности к точному выполнению движений в процессе физического воспитания необходимо применять методические приемы обучения: информации, коррекции, комментирования, анализа и самоанализа двигательных действий. Их применение особо подчеркивает значение дидактических принципов активности и сознательности для развития способности к точному выполнению движений. В системе обучения двигательным действиям (наряду с практическим и словесным), признается одним из основных методов наглядной информации.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика.

1. Шаги:

- шаг на полупальцах;
- шаг на пятках;
- острый шаг;
- скользкий шаг;
- шаг с высоким подниманием бедра;
- шаг с захлестыванием голени;
- приставной шаг;
- переменный шаг.

2. Бег:

- бег на полупальцах по кругу;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- подскоки.

Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном ритме. Шаги и бег в художественной гимнастике способствуют воспитанию выразительности, пластичности и грациозности, укрепляют мышечную силу и суставно-связочный аппарат. При разучивании шагов целесообразно использовать целостный метод обучения. В отличие от ходьбы, бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору.

Специальные упражнения:

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь занимающемуся так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость. Длительность сохранения — равновесия-это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС.

Основными элементами упражнений являются упражнения в равновесии:

- равновесие на полупальцах на двух ногах;
- равновесие в приседе на двух ногах;
- переднее равновесие;
- равновесие «пассе».

повороты:

- переступанием;
- скрестный поворот;
- одноименный поворот на 180° ,
- поворот нога на пассе.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами, занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Можно включить соревновательный элемент: «А кто может сделать без ошибки?» При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением. Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат.

Волны:

- волны руками («Пружинка», «Полоскание»);
- волна туловищем вперед;
- взмахи.

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства».

В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Прыжки:

- прыжок ноги вместе (вертикальный),
- прыжок на правой и левой ноге,
- прыжок со сменой ног вперед («ножницы»),
- поджатые прыжки,
- прыжок ноги врозь, прыжок выпрямившись с поворотом на 90° и 180°.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность. Легкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям занимающимся, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды.

Акробатика:

- стойка на лопатках «березка»;
- мост из положения стоя с поддержкой;
- «корзиночка»;
- «ёжики» (группировка);
- кувырки (вперед);
- мост из положения лёжа.

В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности занимающихся. Классический урок вырабатывает силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.

Хореография и музыкально-двигательная подготовка:

- позиции рук и ног;
- комплекс движений у станка;
- экзерсис на середине зала (без опоры)

Понятия:

- музыкальный ритм;
- музыкальный размер;
- музыкальный такт;
- музыкальный темп;
- воспроизведение характера музыки посредством движений;
- музыкальные игры.

Формы музыкально ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием.

Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать.

Упражнения со скакалкой:

- «винт» правой и левой рукой;
- закручивание и раскручивание;
- обвивание и развивание вокруг тела;
- вращение вперед вдвое сложенной скакалкой перед собой;
- качание и махи;
- прыжки через скакалку.

При обучении упражнениям со скакалкой, прежде всего, нужно научиться свободно, держать её, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы. Что приводит к быстрой утомляемости занимающимся.

Упражнения с мячом:

- удержание мяча;
- передача мяча;
- перекаты по рукам и ногам;
- перекаты по полу;
- бросок и ловля двумя руками;
- бросок с отбивом о стену и ловля;
- отбивы.

Мяч – постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребенка к движениям. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. При выполнении упражнений с мячом необходимо сохранять правильную осанку. Перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивать амплитуду движений.

Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально.

Упражнения с обручем:

- хват обруча сверху, снизу;
- повороты обруча;
- перекаты обруча по полу и с партнером;
- вращения на шее и талии.

Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастике с занимающимися. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

Рекомендации по рассредоточенному применению упражнений на гибкость в процессе занятий

Процесс развития гибкости у юных гимнасток должен осуществляться при постоянном контроле за качеством выполнения специальных упражнений на подвижность в суставах, поэтому рекомендуется дозировать продолжительность их выполнения в пределах: статических упражнений 14-15 секунд; динамических упражнений 18-19 секунд.

Для эффективного развития гибкости у юных гимнасток рекомендуется изменять соотношение упражнений пассивного и активного характера на каждом этапе развития гибкости: на первом этапе 70 и 30%, на втором и третьем этапах их соотношение должно составлять 50 и 50%.

Выбор рассредоточенного применения упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах должен предшествовать и соответствовать последовательно осваиваемым элементам структурных групп «трудности тела» по этапам «школа» движений (базовые навыки), базовые и профилирующие элементы, соревновательные композиции:

- на первом этапе применяется «суставная гимнастика» для освоения элементов «школы». В эту группу движений входят упражнения, направленные на увеличение подвижности в голеностопных суставах (пассивно-статические и пассивно-динамические), которые необходимо применять перед беговыми и прыжковыми упражнениями (для формирования базового навыка отталкивания), перед упражнениями для освоения равновесий и поворотов (для формирования базового навыка статического и динамического равновесия).

- Упражнения на увеличение подвижности в плечевых суставах (пассивно-статические и пассивно-динамические) должны применяться после прыжковых, танцевальных, беговых упражнений, а также подвижных игр.

- Упражнения на увеличение подвижности в тазобедренных суставах (пассивно-статические и пассивно-динамические) необходимо применять перед выполнением частей двигательных действий (подготовительных, основных и завершающих) элементов структурных групп без предмета.

- Упражнения на увеличение подвижности в отделах позвоночного столба нужно применять в подготовительной части (разминке) и в основной части (предметной подготовки) с использованием гимнастических предметов и вспомогательных средств (для формирования навыка статической и динамической осанки);

- на втором этапе применяется «специализированная подвижность в суставах» для освоения базовых и профилирующих элементов. На этом этапе распределение упражнений на гибкость соответствует первому этапу, однако специальные упражнения на гибкость при изучении базовых элементов сочетаются с подготовкой к освоению профилирующих элементов. При этом долю упражнений на гибкость пассивного характера следует постепенно уменьшать с 70% на первом этапе до 50% на втором этапе, а упражнения активного характера следует постепенно повышать с 30% на первом этапе до 50% на втором этапе; на третьем этапе необходимо «поддержание достигнутого уровня развития гибкости» при совершенствовании соревновательной композиции. На этом этапе следует уменьшать объем рассредоточенного применения специальных упражнений на гибкость, выполняемых перед элементами.

Техническая подготовка

Техника выполнения упражнения без предмета.

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела»- волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

Основная стойка: посторенние в колонну;

-движение по кругу;

-ходьба на полу пальцах;

- ходьба на пятках;

-мягкий шаг;

-перекатным шагом;

-ходьба в приседе;

-легкий бег;

-бег с высоким подниманием бедра;

-бег с захлестом ног назад;

-подскоки; галоп; полька;

-комбинация различных беговых и прыжковых упражнений.

-строевые упражнения

- упражнения на овладение навыками правильной осанки

- упражнения для правильной постановки рук

- шаги пружинящий, приставной; в полной складке

- комбинации волн

- передвижения змейкой и по диагонали.

Техника выполнения упражнений с предметами

Скакалка

- качания и махи (одной и двумя руками)

- круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое)

- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях)
- восьмерка скакалкой (одной и двумя руками)
- броски (сложить вдвое, втрое)
- закручивание и раскручивание
- прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу)
- бег, вращая вперед, назад
- эшпапе
- прыжки вперед в двое сложенную скакалку
- мельница

Обруч

- разнообразные хваты
- передачи
- вращения в лицевой плоскости
- вращения на шее, на талии
- прыжки в обруч вперед и назад
- вертушка на полу
- вертушка вокруг кисти
- кат по полу

3.2.5. Особенности психологической подготовки юных гимнасток.

Воспитательная работа

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- тематические беседы.

Психологическая подготовка

Базовая психологическая подготовка

Развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представления, ощущения мышления, памяти воображения.

Развитие важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности.

Формирование значимых морально - нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремлённости, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности.

Средствами могут быть любые тренировочные задания.

Методами: разъяснение убеждение, личный пример, поощрение, наказание, стимулирование и др.

Приёмы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

Метод отвлечения (переключение внимания, мыслей).

Изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот).

Регуляция дыхания (углубление, задержка, учащение).

Воздействие тренера: словесное и тактильное.

3.2.6. Техническая подготовка.

Содержание технической подготовки юных гимнасток.

№пп	Средства	Методические рекомендации
1.	Упражнения на расслабление.	
1.1.1	В положении лежа на спине	Лечь на спине, руки вдоль тела, колени выпрямлены, носки оттянуты: поднимая руки вверх, подтянуться, затем расслабить мышцы всего

		тела
1.1.2.		Потягиваясь повернуть туловище налево или направо
1.1.3.		Пальцы сжаты в кулаки, колени выпрямить, носки на себя вверх, напрячь все тело, затем расслабить.
1.1.4.	Из о.с одновременно или последовательно, расслабить мышцы, наклонить голову, плечи и туловище вперед, последовательно напрягать мышцы, выпрямиться	Начиная с поясничного отдела. О же с поворотом налево и направо
1.1.5.	Сесть на пятки, голову и руки расслаблено опустить, туловище несколько наклонить вперед-встать на колени, руки (кисти сжаты в кулаки) поднять в стороны, туловище выпрямить, затем опуститься на пятки	Опускаться на пятки расслабив руки, шею и туловище
1.2	Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса	
1.1.1.	О.с. руки расслаблены	Тренер за спиной занимающихся и поддерживая снизу за плечи, поднимает его руки в стороны или вверх, проверяя отсутствия мышечного напряжения. Затем он внезапно отпускает руки ребенка, чтобы они расслабленно упали
1.2.2.	Положить пальцы руки на возвышение, чтобы руки расслабленно скользили с опоры	При опускании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах
1.2.3	Кисти сжаты в кулаки, напряженно поднять руки в стороны, вперед или вверх, расслабив, опустить вниз	При опускании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах
1.3.	Упражнения на расслабление мышц шеи	
1.3.1.	Расслабив мышцы шеи, наклонить голову вперед, назад в сторону	Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. И.п. сидя на полу, сидя на скамейке, о.с , стойка ноги врозь
1.3.2.	Повернуть голову, затем, расслабив мышц шеи, наклонить голову вправо-влево	Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. И.п. сидя на полу, сидя на скамейке, о.с , стойка ноги врозь
1.3.3.	Расслабив мышцы шеи, кружением туловища круговое движение головой	Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. И.п. сидя на полу, сидя на скамейке, о.с , стойка ноги врозь
1.3.4.	Расслабив мышцы шеи, пассивно наклонять голову	Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. И.п. сидя на полу, сидя на скамейке, о.с , стойка ноги врозь

	вперед, а затем активным движением наклонять ее назад	
1.3.5.	Активное кружение головой, расслабив мышцы шеи	Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. И.п. сидя на полу, сидя на скамейке, о.с , стойка ноги врозь
1.4.	Упражнения на расслабление мышц ног	
1.4.1.	Лечь на спину, одну ногу поднять напряженно вперед расслабить стопу, голень	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и включать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют
14.2.	Потряхивая ногой, расслабить спину	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и включать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют
2	Упражнения на «пружинность»	
2.1.	Пружинные упражнения для туловища	
2.1.1.	В парах приседания	Встать парами один в затылок другому, стоящий сзади кладет на плечи первому и заставляет его согнуться и присесть. Первый оказывает сопротивление второму, приседает, одновременно сгибаясь, и затем встает и выпрямляется
2.1.3.	Присед боком к гимнастической стенке	Встать боком к гимнастической стенке, ноги сомкнуть, опереться одной рукой: одновременно напрягая мышцы, одновременно согнуться и опуститься в глубокий присед, отделив пятки от пола. Встать и напряженно вытянуться
2.1.4.	Полуприсед в стойке на носках, руки вверх	Стопа на носках, руки вверх: равномерно согнуться («дугой») и одновременно согнуть ноги так, чтобы бедра и голень образовали прямой угол, выпрямиться и встать
2.1.5	Из стойки на носках глубокий присед	Из стойки на носках, руки вверх. В стороны или вниз- одновременное сгибание туловища, руки и ноги в глубокий присед и возвращение в и.п.
2.2.	Пружинные упражнения для рук	
2.2.1.	Работа в парах	Встать лицом друг к другу: первый поднимает руки вперед ладонями книзу, второй кладет руки сверху на тыльную сторону рук первого и сгибает его руки во всех суставах; первый сопротивляется. Затем первый разгибает руки, преодолевая сопротивление второго
2.2.2.	Стойка на носках, правая/левая вперед на носок, руки в стороны/ вперед. Пружинные движения руками.	С напряжением, как бы преодолевая сопротивление, предельно согнуть руки во всех суставах, передавая тяжесть тела на сзади стоящую ногу.
2.2.3.	И.п. –стойка руки в стороны-пружинное сгибание рук во всех суставах и последующее их разгибание	Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях
2.2.4.	И.п. –стойка руки в стороны – попеременное сгибание одной руки и разгибание другой	Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях
2.3.	Пружинные упражнения для ног	
2.3.1.	Полуприсед у гимнастической стенки	Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне пояса: не отделяя пяток от пола, полуприсед, затем встать и подняться на носки
2.3.2.	Полуприсед у гимнастической стенки из различных	Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне пояса: не отделяя пяток от пола, полуприсед, затем встать и подняться на носки. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент

	стойка с различными движениями руками	полуприседа, поднимаясь на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллову сухожилию
2.3.4.	Попеременные пружинные движения ногами	Стойку на носках чередовать с полуприседам на одной ноге, другая согнута на носок. Не делать большой шаг при переносе тяжести тела
2.3.5.	Попеременные пружинные движения ногами	Из стойки одна нога впереди или в сторону на носках, попеременные пружинные движения ногами, передавая тяжесть тела с одной ноги на другую
2.3.6.	Пружинные движения ногами у гимнастической стенки	И.П. – стойка на носках лицом/боком к гимнастической стенке, упор на уровне талии одной рукой. Несколько пружинных движений ногами, задержаться в стойке на носках; рука, исполнявшая взмахи назад вперед, в момент остановки задерживается сзади или впереди. Выполняя пружинные движения ногам, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, поднимаясь на носки при выполнении надо пятки ближе прижать к ахиллову сухожилию
2.3.7.	Пружинные движения ногами	Чередовать с задержкой на одной ног, сгибая другую ногу вперед. То же поднимая ногу назад. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, поднимаясь на носки при выполнении надо пятки ближе прижать к ахиллову сухожилию
3	Упражнения типа волн	
3.1.	Волны телом	
3.1.1.	Волны телом в седе на пятках	Из седа на пятках, руки сзади, пальцы сцеплены наклон вперед, сначала прогибаясь в пояснице, плечи и голова отстают, затем, выгибая спину, опустить плечи и голову вниз. После этого, последовательно выпрямляя поясницу, верхнюю часть туловища и шею, вернуться в И.П.
3.1.2.	Волны телом в седе на пятках с переходом в стойку на коленях	Из седа на пятках, руки сзади, пальцы сцеплены плечи и голова опущены: вынося вперед бедра, стать на колени, прогнуться в поясничной части позвоночника (плечи и голова еще опущены), выпрямиться, затем выгибаясь в поясничной части и одновременно последовательно сгибаясь в грудном шейном отделе позвоночника, мягко опуститься в и.п.
3.1.3.	Волна вперед у гимнастической стенке в стойке на коленях	Стойка на коленях лицом к стенке, хват на уровне пояса, наклон вперед («дугой»), руки выпрямить, голову наклонить. Постепенно, последовательно вывести вперед бедра, живот, грудь, прогнуться в грудном отделе позвоночника, наклонить голову вперед, после чего выпрямиться.
3.1.4.	Волна вперед на середине в стойке на коленях	Выполняется на базе 3.1.3.
3.1.5.	Волна вперед у гимнастической стенке	Выполняется на базе 3.1.3., из стойки на носках. Добавить движения ногами: согнуть ноги и постепенно их выпрямляя, последовательно вывести вперед колени, бедра и т.д.
3.1.6.	Волна вперед	Выполняется на базе 3.1.5
3.1.7.	Обратная волна в стойке на коленях у гимнастической стенки	Исполняется в сагиттальной плоскости. Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляя с обучаемый с наклоном вперед переходит в полуприсед
3.1.8.	Боковая волна у гимнастической стенки	Из и.п. стойка на правой/левой, левая/правая в стойку на носок, обучаемый делает присед с наклоном влево/вправо, тогда как таз смещается влево. Затем тяжесть постепенно передается на обе ноги, и таз начинает смещаться влево. В дальнейшем тяжесть тела передается на правую, а таз обучаемого перемещается влево-вверх. Выпрямиться
3.1.9.	Боковая волна	Выполняется на базе 3.1.8
3.2.	Волны руками	
3.2.1.	Прямая волна руками	Начинается и завершается положением руки в стороны
3.2.2.	Последовательная волна руками	Одна рука выполняет движение сверху вниз и обратно, тогда как другая рука движется в противоположных направлениях
3.2.3.	Различные	Выполняется на базе 3.2.1. -3.2.2.

	комбинации с целостной волной и движением	Сочетания волн и движений тела подбираются в зависимости от решаемых задач занятия
4	Равновесия	
4.1.	Пассе. Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад	
4.1.1.	«Passe»	Положение, при котором работающая нога, согнута в колени «выворотно», подведена к колену другой
4.1.2.	«Passe» согнувшись	Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой. Спина округлена, живот втянут, руки вниз
4.1.3.	«Passe» с наклоном назад (прогнувшись)	Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой
	Стоя на носке на одной, другая назад на 45°, прогнувшись	Достаточно прогнуться в грудном отделе
4.2.	4.2.Переднее равновесие	
4.2.1.	Переднее равновесие нога горизонтально	
4.2.1.1.	Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90° на стопе	Нога параллельно полу, прогнуться в грудном отделе позвоночного столба
4.2.1.2.	Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90° на носке	Стойка на полупальцах, свободная нога горизонтально, мышцы всего тела напряжены, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут мышцы сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы стопы
4.2.1.3.	«Аттитюд» на стопе	Равновесие сохраняется на одной ноге, а другая нога поднята и отведена «выворотно» назад в согнутом положении
4.2.2.	Переднее горизонтальное равновесие	
	Переднее горизонтальное равновесие нога на 90° на стопе	Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 90°. Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях
	Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на стопе	Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 180°(вертикальный шпагат). Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях
4.2.3.	Переднее вертикальное равновесие	
4.2.3.1	Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью на стопе	Из стойки на одной, сильно напрягая мышцы и предельно прогибаясь в поясничной области, гимнастка, отводя другую назад, захватывает ступню, и протягивая ее, переходит в положение в переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью
4.3.	Заднее равновесие	
4.3.1	Заднее равновесие нога горизонтально	
4.3.1.1.	Заднее равновесие на стопе, нога горизонтальна	Нога рабочая параллельна полу. Держать «физиологический квадрат». Спина прямая выполнять за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра
4.3.2.	Заднее вертикальное равновесие	
4.3.2.1.	Переднее вертикальное равновесие на стопе нога на 180° с помощью	В фазе реализации небольшой кифоз в грудном отделе (спина «округлена»). Крепко держать «мышечный корсет»
4.3.3.	«Казак»: свободная нога горизонтально или выше; с изменением уровня гимнастики	
4.3.3.1.	«Казак» свободная нога горизонтально	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, спина прямая
4.4.	Равновесие с опорой на различные части тела	

4.4.1.	Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 90*	Держать корпус. Сохранять «физиологический квадрат». Амплитуда свободной ноги не менее 90*
4.4.2.	Равновесие: удержание спины лежа на бедрах	Удерживать спину не менее 90* относительно пола, живот пола не касается
4.4.3.	Равновесие: через переворот прийти в положение удержание спины лежа на бедрах	Выполняется на базе умения равновесие 4.4.2. Переворот выполняется из любого положения: стоя, стоя на коленях
4.5.	Динамическое равновесие с движением или без движением ног с опорой на различные части тела с опорой на различные части тела	
4.5.1.	«Мексиканка»: движением вперед прийти в положение стойки на предплечьях	Плечи пола не касаются. Таз над головой. Положение ног: в шпагат, ноги вместе, согнув одну. Выполняется переворотом вперед (как правило из «полушпагата») в стойке на предплечье ноги вместе, ноги в продольном и поперечных шпагатах, голова расположена точно над тазом, взгляд на кисти
4.6.	Динамическое равновесие с полной волной тела	
4.6.1.	Волна вперед	Из стойки руки вверх постепенно последовательно вынести бедра, грудь, прогнуться в грудной части, наклонить голову назад, после чего выпрямиться. Добавить движения ногами: согнуть ноги, постепенно их выпрямляя, последовательно вынести вперед колени и т.д.
	Опускание обратной волной в положение сед на пятках.	Она начинается движение вверх звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит через подъемы в сед на пятках.
4.9.	Боковое равновесие	
4.9.1.	Боковое вертикальное равновесие на стопе, нога горизонтально	Рабочая нога не опускается ниже 90*, «выворотно», пятка на полу
4.9.2.	Вертикальное боковое равновесие на стопе с помощью	Амплитуда движения ноги на 180*. Небольшой наклон в сторону рабочей ноги. Крепко держать «мышечный корсет»
5	Повороты	
5.1.1.	Одноименный поворот на 360* в «Passe»	Выполнять шагов сторону или выпад. Коленом в сторону, носок у опорной ноги. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров
5.1.2.	Одноименный вертикальный поворот на носке одной, другая назад на 45*	Держать вертикаль. В фазе реализации нога назад на 45*
5.1.3.	Спиральный поворот полной волной.	Из и.п. стойка скрестно левой (правой).ю наклон туловища в противоположную сторону, руки в стороны. В подготовительной стадии движения выполняется полуприсед, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах. Основная стадия движения начинается движением правого (левого) колена в сторону поворота, поднимаясь на носки, при этом плечевой пояс и руки остаются неподвижными. Затем поворот выполняется по ходу волнообразного, «спирального» движения, когда гимнастка последовательно разгибается сначала в тазобедренных и коленных суставах, а затем прогибается. Последняя часть спирального поворота представляет собой поворот приставлением
6	Прыжки	
6.1.	Вертикальные прыжки	
6.1.1.	Без вращения	

6.1.1.1.	Прыжок вверх	Исполняется из основной стойки толчком двумя на месте, вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90*, 180*, 360, 540
6.1.1.2.	Прыжок вверх	С предшествующими движениями ногами и взмахами рук, в фазе полета руки взмахом вверх, ноги выпрямлены, носки оттянуты
6.1.1.3.	Прыжки вверх, чередующиеся с различными шагами, бегом галопом и др.	Исполняется на базе прыжков 6.1.1.1.-6.1.1.2. можно выполнять один за другим на месте или продвигаясь, а также увеличивая высоту прыжка, усиливая или ускоряя толчки
6.1.1.4.	Прыжок толчком двумя ноги врозь	В фазе полета прямые ноги широко разведены, в момент приземления носки должны быть развернуты
6.1.1.5.	Прыжок сгибая ноги вперед	В фазе полета захватить колени руками
6.1.1.6.	Прыжок сгибая ноги вперед	В фазе реализации колени к груди, спина прямая
6.1.2.	Вертикальные прыжки с рращением всего тела на 180*, а также на 360*	
6.1.2.1.	Воздушный тур на 360*	Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивании идет отсчет 360*
6.1.2.2.	Прыжок согнув ноги с поворотом в воздухе на 180*	Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивании идет отсчет на 180*. Острый угол в коленном суставе
6.1.2.3.	Вертикальный прыжок, согнув ноги у колена, положение «Passe» с поворотом в воздухе на 180*	Тело вертикально. Выворотное положение бедра. Форму удерживать на протяжении всего поворота на 180*
6.1.2.4.	Вертикальный прыжок, согнув ноги у колена, положение «Passe» с поворотом в воздухе на 360*	Тело вертикально. Выворотное положение бедра. Форму удерживать на протяжении всего воздушного тура
6.1.2.5.	Вертикальный прыжок, нога вперед на 90* с поворотом на 180* в воздухе	Нога вперед на 90* удерживается на протяжении всего поворота на 180* в воздухе
6.1.2.6.	Вертикальный прыжок, в сторону на 90* с поворотом на 180*	Нога в сторону на 90* удерживается на протяжении всего поворота на 180* в воздухе
6.2.	«Кабриоль» (вперед, в сторону, назад); «прогнувшись»	
6.2.1.	«Кабриоль» (вперед, в сторону, назад)	В фазе полета толчковая нога «подбивает» маховую; тоже в сторону и назад. Одна нога, поднятая на взлете назад, вперед или в стороне, удерживается на заданной высоте; а другая нога, отделяясь от пола, ударяет ранее отведенную ногу
6.2.2.	Прыжок «прогнувшись»	В фазе полета прогнуться «дугой», голову назад
6.3.	Прыжки со сменой положения ног	
6.3.1.	Прыжки со сменой положения ног, горизонтально впереди	Смену ног выполнять в фазе полета параллельно полу
6.4.	«Щука», прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед	
6.4.1.	Прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед толчком двумя	В фазе полета согнуть туловище и прямые ноги в стороны на 45*, параллельно полу
6.5.	«Казак» с различными положениями ног	
6.5.1.	«Казак»	Махом одной вперед, другую согнуть (колени вместе, бедро // полу), приземление на толчковую ногу, спина прямая

6.6.	Прыжок в кольцо	
6.6.1.	Прыжок в кольцо одной	В фазе полета, коснуться носком одной ноги головы
6.7.	Прыжок шагом	
6.7.1.	Прыжок шагом	В фазе полета одна нога впереди, другая назад, две ноги // полу или более 180°. Этот прыжок может выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные
6.8.	Прыжок подбивной; в кольцо; с наклоном туловища назад	
6.8.1.	Прыжок касаясь	В фазе полета одну ногу назад, другую согнуть назад, другую согнуть до касания колена
6.8.2.	Прыжок касаясь кольцом	В фазе полета, коснуться носком задней ноги головы
6.8.3.	Прыжок касаясь прогнувшись	В фазе полета, коснуться головой ягодиц
6.9.	Прыжки жете: ног в различных положения	
6.9.1.	Жете ан турнан: прыжок касаясь с поворотом на 360°	Выполнять полный тур в воздухе. В фазе полета одну ногу назад, другую согнуть до касания колена
6.10.	Прыжки ос меной положения ног	
6.10.1.	Смена положения выпрямленными ногами в подбивной прыжок	В фазе полета одна нога впереди, другая назад, две ноги // полу или более 180°. Этот прыжок может выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные В фазе полета одну ногу назад, другую согнуть назад, другую согнуть до касания колена
Упражнения с предметами		
7	Обруч	
7.1.1.	Жесткий хват. Хват двумя руками	Обруч находится на внутреннем ребре ладони, между большим и указательным пальцами. Указательным пальцем выравниваем плоскость обруча. И.п. – обруч в двух руках, внизу, жестки хват; 1-2 руки вперед 3-4 руки вверх 5-6 руки вперед 7-8 и.п
7.1.2.	Жесткий хват. Одной рукой	Обруч находится на внутреннем ребре ладони, между большим и указательным пальцами. Указательным пальцем выравниваем плоскость обруча, ладонью вниз. В положениях: руки в сторону, обруч в правой/левой руке; руки вперед, обруч в правой руке/левой руке
7.1.3.	«Качалочка» обруча на внутреннем ребре ладони	Обруч в свободном хвате между большим и указательным пальцами, покачивание обруча в медленном темпе, следя за плоскостью
7.2.	Передача обруча	
7.2.1.	Простые передачи обруча	Сохранять плоскость обруча, передавать без вибраций (в различных положениях, с закрытыми глазами. Перед и над собой, сбоку
7.2.2.	Обводная передача обруча за спиной	Обруч завести за спину и предать в другую руку. Сохранять плоскость обруча, передавать без вибраций
7.2.3.	Обводная передача обруча за головой	И.п. – руки в стороны. Рука с обручем сгибается и заводится назад за голову. За головой опустить обруч и поймать другой рукой
7.2.4.	Обводная передача обруча под ногой	Завести обруч под ногу и предать в другую сторону
7.3.	Фигурное движение обруча	
7.3.1.	Восьмерка обручем	И.п –руки в стороны, обруч в правой руке, жестким хватом, сверху 1-2 –круг обручем спереди, в лицевой плоскости 3-4- круг сзади в лицевой плоскости. Во время круга спереди, согнуть руки в локтевом суставе, плечевой пояс и кисть не подвижны. Затем круг сзади, тое согнуть руку в локтевом суставе, нос легка взять кисть на себя, помогая сохранить

		плоскость
7.4.	Вращение обруча	
7.4.1	Вращение обруча в лицевой плоскости: -на одной кисти -на двух кистях (на правой и левой руках в обе стороны)	Рука чуть согнута в локтевом суставе перед собой, кистью вперед, пальцы вместе, вращение обруча за счет колебательных движений кистью вперед, пальцы вместе, вращение обруча за счет колебательных движений кистью вправо-влево
7.4.2.	Вращение обруча в боковой плоскости: -на одной кисти -на двух кистях (правой и левой руках)	Рука чуть согнута в локтевом суставе перед собой, кистью вперед, пальцы вместе, вращение обруча за счет колебательных движений кистью вперед, пальцы вместе, вращение обруча за счет колебательных движений кистью вправо-влево
7.5	Вертушка обруча	
7.5.1.	Опорная вертушка вокруг кисти	Выполняется в вертикальных и горизонтальных осях. Вертушка начинается в жестком хвате с предварительного замаха, затем раскрывается кисть, позволяя обручу вращаться, затем обруч захватывается в жесткий хват
7.5.2	Вертушка обруча на полу	И.п. обруч в правой (левой) руке перед собой на полу. Обруч поставить перед собой. Повернуть его от себя, резко толкнуть в другую сторону, и закрутить кистью
7.6.	Перекаты обруча	
7.6.1.	Перекаты на полу	Вперед, назад, в стороны, по дуге
8	Мяч	
8.1.	Маховые движения мячом	
8.1.1.	Маховые движения мячом	И.п.-сед на пятках мяч на полу. Выпрямляясь, стойка на коленях с махом рукам вперед-вверх. Вернуться
		И.п.-ноги врозь, мяч перед грудью. Горизонтальные махи вправо и влево, вернуться в и.п
		И.п.- ст. мяч в правой руке внизу. Взмах вверх. И.п. то же сторону
		И.п.- ст. мяч в правой руке внизу. Взмах вперед –назад (кач в боковой плоскости). И.п. то же сторону
8.1.2.	Круговые движения мячом	И.п. ст. мяч сверху круговые движения в боковой плоскости вертикально не сходя с места и с продвижением
		И.п. ст. (ст. на коленях) руки вверх. Мяч в правой руке, вертикальный боковой круг правой рукой
		И.п. ст. руки вверх, мяч в правой, вертикальный круг назад правой рукой , передать мяч в левую руку
		И.п. ст на левом колене, опираясь на предплечье левой рук, правую с мячом вперед-влево; большой горизонтальный круг вправо, назад, вверх. То же в положении стоя.
8.2.	Выкруты и восьмерки мячом	
8.2.1.	Выкрут в горизонтальной плоскости	И.п. –руки в стороны, мяч в правой. Выкруты в лучезапястном суставе в горизонтальной плоскости.
		И.п. то же. Выкруты в горизонтальной плоскости, а затем небольшой бросок мяча вверх
8.2.2.	Выкрут в вертикальной плоскости	И.п. – правая рука с мячом в стороны-вниз, левая на пояс. Выполнять выкрут в вертикальной плоскости внутрь и наружу. То же с другой руки
8.3.	Обволакивание и вращение мяча	
8.3.1.	Обволакивание мяча	И.п. –сед на пятках, мяч на полу справа. Выполнить обволакивание мяча и взять его с пола
		И.п. –ст.мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча от себя в горизонтальной плоскости
		И.п. –ст.мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости
8.4.	Зажимы мяча	

8.4.1.	Зажимы ногами	И.п стоя на левой ноге, согнув правую вперед, мяч зажат между голеностопом. Разогнуть ногу, согнуть
8.5.	Баланс мяча	
8.5.1.	Баланс мяча руками	Баланс мяча на тыльной стороне ладоней двух рук
8.5.2.	Баланс мяча ногами	И.п. –сед углом, согнув ноги, баланс на голени
8.6.	Передача мяча	
8.6.1.	Передача мяча из руки в руку	И.п. –руки в стороны, мяч в правой 1-2 – руки вниз, предать мяч в левую руку 3-4 – руки в стороны5-6 –руки вперед предать мяч в правую руку 7-8 – и.п.
		И.п. – ноги врозь, руки внизу, мяч в правой 1-2 – поднимаясь на носки, дугами в стороны руки вверх, передать мяч в левую руку 3-4 – опуститься руки вниз 5-8 – то же с другой руки
		И.п. – стоя на коленях, руки в стороны, мяч в правой 1-2 – сед на пятках с наклоном, передать мяч в левую руку 3-4 – стойка на коленях, руки в стороны 5-8 – то же с другой руки
		И.п. –ст. нога врозь, руки в стороны, мяч в правой 1-2 – наклон вперед-вправо, предать мяч в левую руку за правой ногой 3-4 – выпрямиться, руки в стороны 5-8 – то же с другой руки
		И.п.-руки в стороны, мяч в правой руке 1-2 – стойка на левой ноге, правую согнуть под тупым углом и предать мяч под ногой в левую руку 3-4 – опустить правую и в и.п., руки в стороны 5-8 тоже с другой ноги
		И.п.-руки в стороны, мяч в правой руке 1-2 – наклон влево, передать мяч над головой в левую руку 3-4 – выпрямиться, руки в стороны
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. С поворотом на 180* предать мяч за спиной левую руку
8.6.2.	Передача из рук в ноги	И.п. – стойка на коленях, ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой 1-2 – с поворотом направо, положить мяч между ступнями 3-4 – с поворотом туловища налево, ст. на коленях, руки в стороны 5-6 – с поворотом налево, взять мяч левой рукой 7-8 - И.п. мяч в левой руке
		И. п. – лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой 1-2 – согнуть ноги и положить мяч на голени 3-4 руки в стороны, мяч в правой 1-2 – согнуть ноги и положить мяч на голени 3-4 руки в стороны 5-6 – взять мяч левой рукой 7-8 разогнуть ноги руки в стороны Затем тоже выполнить с левой руки
		И.п – мяч в правой руке 1-2 – стойка на левой, правую согнуть вперед, мяч положить под колено (зажать) 3-4 – правую назад, руки в стороны(прогнуться) 5-6 –правую согнутую, взять мяч левой рукой 7-8 – и.п., мяч в левой руке. Также выполнить с другой ноги
8.7.	Отбивы мяча	
8.7.1.	Отбивы мяча об пол	И.п. ст. мяч впереди. Отбив мяч об пол двумя руками, ловля в две руки
		Тоже упражнение в парах
		Упражнение в паре, у каждой гимнастки в руках мяч
		И.п –ст. на коленях, мяч впереди в правой руке. Вертикально отбив мяч и ловля мяча двумя руками

		Тоже в положении стоя
		И.п –ст. мяч впереди в правой руке. Вертикально отбив об пол, ловля мяча одной рукой
		И.п. – стоя ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. Из выпада левой отбить мяч вправо, делая выпад вправо, поймать правой рукой. Тоже в другую сторону
		И.п.- стоя ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, отбив левой рукой мяч в правую руку, сразу отбив об пол в середину правой рукой в левую руку
		И.п. – стоя мяч в правой руке. Отбив мяч об пол движением назад к стопе, поворот на 180*, ловля левой рукой
		И.п. – стоя, мяч впереди. Отбив мяч об пол, поворот на 360*, ловля двумя руками.
		И.п. – ст., мяч впереди в правой руке. Отбив мяч об пол, поворот на 360*, ловля одной рукой
		И.п. –ст., мяч впереди в правой руке. Три отбива об пол мяча, ловля в руку
		И.п. – ст., мяч впереди в правой руке. Поочередные отбивы правой, левой руками
		И.п. стоя на правой, левая назад на носок, мяч впереди в правой руке. Два больших отбива (на уровне поясицы), полуприсед, три маленьких отбива, ловля в руку
		И.п упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат между сттопами. Поочерёдные отбивы правой, левой стопами
		И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат между стопами. Отбив мяча об пол, ловля в и.п.
8.8.	Перекаты мяча	
8.8.1.	Перекаты мяча на полу	И.п. – сед на пятках (в парах) лицом друг к другу, руки мячом справа. Перекат мяча по полу партнеру
		И.п.- сед на пятках, правая рука в сторону, левая с мячом на полу. Перекат мяча по полу вправо с ловлей правой рукой и обратно
		И.п. – сед согнув ноги, мяч на полу слева. Перекат мяча под ногами в праву руку, а затем в и.п.
		И.п. –сед левая рука в сторону, мяч в правой внизу. Наклоняясь, перекал по полу вокруг ног в левую руку
		И.п.-присед, руки вниз, мяч в правой. Перекат мяча по полу вперед, выпрямляясь, бег за мячом и остановка его в и.п.
		И.п. –ст., мяч в правой руке впереди, левая в сторону, сделав полуприсед, толкнуть мяч вперед, выпрямиться, шагнуть, выполнить прыжок через мяч со сменой согнутых ног, после приземления в полуприседе поймать мяч левой рукой, вернуться в и.п.
		И.п. присед на правой, левая в сторону на носок, мяч в правой руке внизу, левая рука в сторону. Перекат мяча по полу влево, переноса тяжесть влево, поймать левой рукой
8.8.2.	Перекаты по ногам и туловищу	И.п. – упор сидя сзади , мяч на голених ног ступней. Поднимая ноги , перекал мяч к туловищу, опустить ноги и двумя руками переложить мяч в и.п.
8.8.3.	Перекаты по рукам и туловищу	И.п. – ст. руки впереди, мяч на тыльной стороне ладоней. Плавно поднимая руки вверх, перекал мяч до груди, раскрыть руки в стороны, поймать мяч на тыльной стороне кистей после удара его об пол, затем стоя
		И.п. – ст., руки вперед мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекал мяч до груди, руки скрестно. Опуская руки вниз вперед, перекал мяча в и.п.
		Перекал мяча между ладонями внутрь и наружу
8.9.	Бросок и ловля мяча	
8.9.1.	Бросок и ловля мяча руками	И.п. –ст., мяч впереди. Бросок отбив от пола, ловля в две ладони
		И.п. – ст, мяч вперди. Бросок двумя руками вверх, ловля в одну руку

		И.п. – ст., мяч впереди в правой руке. Бросок вверх в одну руку
		И.п. – ст., мяч впереди в правой руке. Бросок вверх, отбив об пол и ловля в одну руку
		И.п. – ст., мяч впереди в правой руке. Бросок вверх и ловля в одну руку
9	Скакалка	
9.1.	Махи и круги скакалкой	
9.1.1.	Махи и покачивание скакалкой	<p>И.п. – скакалка сложена в четверо вперед.</p> <p>1.правая рука отпускает свой конец скакалки, левая небольшой дугой книзу делает мах скакалкой влево</p> <p>2 мах скакалкой вправо, правая рука в сторону</p> <p>3 мах скакалкой влево</p> <p>Мах скакалкой вправо. Поймать свободный ее конец правой рукой, принимая и.п.</p> <p>И.п. руки в стороны, обаконца скакалки в правой руке</p> <p>1-4 четыре качания скакалкой влево и право в лицевой плоскости</p> <p>5-7 – согнув локоть предплечьем вперед, наибольшем вращением руки влево намотать скакалку на предплечье</p> <p>9 – держать</p> <p>9-12-слегка вращая предплечьем вправо, размотать скакалку с руки</p> <p>13 – мах скакалкой влево</p> <p>14</p> <p>- мах вправо</p> <p>15-16 – махом влево передать скакалку в левую руку</p> <p>То же, концы скакалки в одной руке, другая в сторону</p> <p>И.п. – одна рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости</p> <p>И.п. – ст. на носках, сложенной вдвое, вперед другая в сторону. «Кач» скакалки в боковой плоскости назад справа, перекаат на пятки. Перекаат в ст. на носках , «кач» скакалки вперед</p>
9.1.2.	Круги скакалкой	<p>Круги скакалкой в лицевой плоскости по часовой и против часовой стрелки, держа ее за концы одной двумя руками</p> <p>Сочетание кругов с махами скакалкой в лицевой плоскости</p> <p>Круги скакалкой в боковой плоскости вперед и назад, держа ее одной рукой за концы. То же концы скакалки в двух руках</p> <p>Сочетание кругов в боковой плоскости пред и назад, держа ее одной рукой за концы. То же концы скакалки в двух руках</p> <p>Сочетание кругов в боковой плоскости</p> <p>И.п. концы скакалки в одной руке. Круги скакалки в горизонтальной плоскости над головой</p> <p>И.п. – концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой. Выполнять в сочетании с поворотами на 360*</p> <p>И.п. концы скакалки в двух руках. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой</p> <p>И.п. концы скакалки в двух руках. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой. Выполнять в сочетании с поворотами на 360*</p> <p>Горизонтальны круг скакалкой на уровне пояса с передачей ее за спиной из одной руки в другую</p> <p>Стоя, скакалка в двух руках внизу, несколько кругов в горизонтальной плоскости с поворотами на 360*, поднимая руки вверх</p> <p>Стоя, концы скакалки в одной руке внизу, несколько кругов в горизонтальной плоскости с поворотами на 360*, поднимая руки вверх</p> <p>Ст., скакалка сложена вдвое, в правой руке. Большой горизонтальный круг скакалкой внизу с прыжками через скакалку</p> <p>Ст., скакалка сложена вдвое, в правой руке. Горизонтальные круги вверху внизу</p> <p>Ст., скакалка сложена вдвое, в правой руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой. Горизонтальный круг скакалкой вниз прыжками через скакалку (горизонтальная восьмерка)</p>

9.2	Складывание и завязывание скакалки	
9.2.1.	Складывание скакалки	И.п. –ст.ст. скакалка впереди в правой руке.1-2 – сложить скакалку вдвое; 3-4 – сложить скакалку вчетверо; 5-8 в обратном порядке распустить скакалку И.п. ст., скакалку вперед, в двух руках 1-2 – правой рукой подхватить 1/3 скакалки слева, 3-4 левой рукой подхватить 1/3 скакалки справа
9.2.2.	Завязывание скакалки	И.п. ст., скакалка вдвое сложена в правой руке. Поднять руки на уровне груди, скрестить руки, протащить узел вовнутрь правой рукой; затянуть. И.п. – ст., концы скакалки в двух руках справа. Скрестить руки, правая рука сверху. Положить скакалку у запястья левой руки, продеть узел в петлю, левый узел продеть движением к себе в образовавшуюся петлю
9.2.3.	Передача скакалки	И.п.- ст., руки влево, скакалка сложена вдвое, в правой руке. Мах правой рукой влево, горизонтальный круг скакалкой, поворот на 360*, скакалка передается за спиной в левую руку И. п. – ст., скакалка сложена вдвое в правой руке. Горизонтальный круг скакалкой назад – влево, передача скакалки за спиной в левую руку
9.3.	Вращение скакалки рукой	
9.3.1.	Вращение скакалки в горизонтальной плоскости	И.п. -ст., скакалка сложена вдвое вперед, вращение скакалки вокруг горизонтальной плоскости к себе/ от себя. И.п. -ст., руки в стороны, концы скакалки в правой руке. Вращение скакалки по часовой и против часовой стрелке в горизонтальной плоскости
9.3.2.	Вращение скакалки в боковой плоскости	И.п. -ст., концы скакалки в правой руке вперед (или и.п. –ст. скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверх, середина скакалки в левой руке сзади –снизу) вращение скакалки в боковой плоскости вперед И.п. -ст., концы скакалки в правой руке вперед (или и.п. –ст. скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверх, середина скакалки в левой руке сзади –снизу) вращение скакалки в боковой плоскости вперед и назад
9.3.3.	Вращение скакалки в лицевой плоскости	И.п. – т., скакалка сложена вдвое, вперед, концы скакалки в правой руке . отпуская середину скакалки левой рукой, вращение скакалки против часовой стрелки в лицевой плоскости И.п. ст., концы скакалки в правой руке вперед. Вращение скакалки по часовой стрелке в лицевой плоскости

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Цель контроля - в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных нагрузок на организм занимающихся.

Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии занимающегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в спортивной школе локальными нормативными актами: «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положением об итоговой аттестации обучающихся».

Критерии:

посещаемость;
наблюдение тренера-преподавателя;

контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации; получить итоговый балл по практической подготовке.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Итоговые нормативы:

		5 баллов	4 балла	3 балла
1.	И.П. — сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	В наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены	В наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены	В наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение «мост» из положения стоя	Кисти рук в упоре у пяток	Расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см	Расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
4.	Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	В захвате руки выпрямлены, ноги вместе	Руки согнуты	Руки согнуты, ноги врозь
5.	Шпагат с правой и левой ноги	Сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза	Расстояние от пола до бедра 1-5 см	Расстояние от пола до бедра 6-10 см
6.	Поперечный шпагат	Сед, ноги по одной прямой	С небольшим поворотом бедер внутрь	Расстояние от поперечной линии до паха 10 см
7.	И.П. — стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	в течение 6 с	в течение 4 с	в течение 2 с
8.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	Сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму	Вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму	Вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
9.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	Туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены	В прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты	В прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
10.	Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 10с	Угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое	Угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая	Угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты

V. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЕ.

Материально-технические условия:

- наличие зала размером не менее 14 x 14 метров;
- наличие аудио и видео аппаратуры;

- допускается наличие хореографического зала,
- наличие раздевалок

Состав оборудования и инвентаря, необходимого для занятий.

№ /п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Ед. измерения	Количество изделий
1.	Ковер гимнастический (13 x 13м)	штук	1
2.	Скакалка гимнастическая	штук	18
3.	Музыкальный центр	штук	1
4.	Стенка гимнастическая	штук	5
5.	Обруч гимнастический	штук	18
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
7.	Пылесос бытовой	штук	1
8.	Станок хореографический	комплект	1

VI. Перечень информационного обеспечения

1. Художественная гимнастика в спортивных школах. Б.Боброва, Москва «Физкультура и спорт» 1974 год
2. Теория и методика детского и юношеского спорта. Л.В.Волков. Издательство «Олимпийская литература», 2002 год.
3. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Москва 2003 год.
4. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. И.А.Юров. Москва 2006
5. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. Учебное пособие. Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А.Савицкий. Москва 2007 год
6. Обучение детей художественной гимнастике. Л. Кечеджиева, М.Ванкова, М.Чипрянова. Москва «Физкультура и спорт» 1985 год.
7. Управление методической деятельностью спортивной школы. Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. Издательство «Советский спорт», 2012год
8. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», Р.Н.Терехина, И.А.Виннер-Усманова, Е.Н.Медведева. Москва 2016 год.
9. Основы воспитания координационных способностей: Сулейманов И.И.Лекция. – Омск: ОГИФК, 2001.

Интернет – ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (электронный ресурс) [http:// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики (электронный ресурс) [http:// www.vfg.ru](http://www.vfg.ru)