

ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА СНЕЖНОЕ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СНЕЖНОЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ТВОРЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ И МОЛОДЕЖИ ГОРОДА СНЕЖНОЕ»
(МБУДО «ДТУМ Г.СНЕЖНОЕ»)

СОГЛАСОВАНО
Протоколом заседания
педагогического совета
МБУДО «ДТУМ Г.СНЕЖНОЕ»
от 30.08.2024 № 5

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МБУДО «ДТУМ Г.СНЕЖНОЕ»
от 30.08.2024 № 125
Директор _____ В.Л. Васильченко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Искусство движения»

уровень программы – базовый
адресат – 5-16 лет
срок реализации – 5 лет

Разработчик:
Быковская Валерия Романовна,
педагог дополнительного образования

Снежное, 2024 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Учреждение, реализующее Программу	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ТВОРЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ И МОЛОДЁЖИ ГОРОДА СНЕЖНОЕ»
Название Программы	дополнительная общеобразовательная программа «Искусство движения»
Ссылка на Программу	https://docs.google.com/document/d/13f9Fr0tOL1tpN6y_9YOPtfsScukucMuW/edit?usp=sharing&ouid=103196086607755563912&rtpof=true&sd=true
ФИО, должность разработчика Программы	Быковская Валерия Романовна, педагог дополнительного образования
Где, когда и кем утверждена	программа рассмотрена на заседании Педагогического совета МБУДО «ДТУМ Г. СНЕЖНОЕ» от 30.08.2024 Протокол № 5, утверждена приказом директора МБУДО «ДТУМ Г. СНЕЖНОЕ» от 30.08.2024 № 125
Информация о наличии рецензии	рецензент Гоцузова И.В., заместитель директора по УВР МБУДО «ДТУМ Г. СНЕЖНОЕ»
Сведение о Программе:	
Аннотация	Программа представляет собой последовательную систему тренировочных занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания обучающихся. В Программе используется метод усложнения, который обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Проведение учебных занятий придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Отличительной особенностью Программы является ее разноплановая деятельность, объединяющая различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей. Она включает в себя спортивные танцы, гимнастические упражнения, упражнения с гимнастическими предметами.
Уровень освоения Программы	базовый
Возраст обучающихся	5-16 лет
Срок реализации Программы	5 лет
Формы занятий	групповые формы
Количество часов в год	216 часов 3 раза в неделю по 2 часа
Предполагаемая форма обучения по Программе	очная (дистанционная)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию.

Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнения придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами. Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц. В художественной гимнастике широко используется художественное движение – система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Развиваются способности к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающие с определенной музыкой.

Направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Искусство движения» (далее – Программа) – модифицированная, модульная. Является программой физкультурно-спортивной направленности, по функциональному назначению – общеобразовательная, по форме организации – групповая.

При разработке Программы соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания учащимися.

Отличительной особенностью Программы от программ данной направленности является ее разноплановая деятельность, объединяющая различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей.

Среди особенностей организации образовательного процесса - учет психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей различных категорий учащихся.

При реализации Программы допускается применение электронного обучения и использование дистанционных образовательных технологий при

несоответствии санитарно-эпидемиологических требований. Для реализации этих форм педагогом создаются и подбираются различные образовательные ресурсы: печатные, аудио- и видеоматериалы, а также учебные пособия, доставляемые по телекоммуникационным сетям (группы Вконтакте, обучающие сайты, и т.д.), а также через телефон, голосовую почту, электронную почту, образовательную платформу «Сферум».

Представленная дополнительная общеобразовательная программа разработана и модернизирована автором-составителем на основе нормативных документов, а также условий работы в творческом объединении «Гимнастическая студия «Аврора»» и собственного спортивного и педагогического опыта:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
6. Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Приказ Министерства просвещения России от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (изм. 21.04.2023 г.);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 № 793 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей»;

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

15. Устав МБУДО «ДТУМ Г.СНЕЖНОЕ».

Уровень освоения Программы: базовый. Программа является долгосрочной, рассчитана на 5 лет обучения. Режим организации занятий – три раза в неделю по 2 часа. Недельная нагрузка - 6 часов.

Формы проведения занятий различны. Предусмотрены, в основном, теоретические и практические формы - разучивание и выполнение гимнастических упражнений в зале. Формы организации деятельности на занятиях: практическое занятие, теоретическое занятие, открытое занятие. Могут использоваться мастер-классы, тренинги, репетиции, беседы, консультации, практикумы, фестивали, конкурсы.

Актуальность Программы обусловлена тем, что среди огромного числа традиционных и вновь появляющихся видов спорта художественная гимнастика занимает совершенно особое место. Красота, грация, пластичность и совершенство музыкальных композиций вызывают восторг у всех зрителей гимнастического вида спорта. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей.

Предложенная Программа построена на основе четкого последовательного планирования по усовершенствованию двигательных навыков от простых к сложным. Учебный план Программы способствует личностно-ориентированному обучению, с учетом линейного сочетания интересов, склонностей и возможностей учащихся. Разнообразие программных модулей способствует формированию у учащихся здорового жизненного стиля, всестороннему и гармоничному развитию личности, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Новизна Программы заключается в том, что она разработана с учетом тенденций и направлений современной образовательной политики, отвечает запросам социума и предоставляет возможность учащимся к выстраиванию индивидуальной образовательной траектории. В программе учтены и адаптированы к возможностям учащихся разных возрастов основные направления художественной гимнастики. Программа предусматривает углубление изучения художественной гимнастикой, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений учащихся. Отличие от имеющихся программ по художественной гимнастике в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно-тематического плана носит рекомендательный характер (общее количество часов остается неизменным). При необходимости, педагог может уменьшать или увеличивать количество часов в учебном плане.

Целью Программы является формирование физического, хореографического, музыкального развития учащихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи Программы:

Образовательные:

- знакомство с историей и основами художественной гимнастики;
- помощь в овладении разнообразными двигательными умениями и навыками;
- изучение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- обогащение речи учащихся понятиями в области спорта и художественной гимнастики;
- расширение знаний о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- способствование опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

Развивающие:

- развитие гибкости, выворотности, танцевального шага, прыжков, ритмичности, музыкальности, координации;
- формирование правильной постановки осанки;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности движений;
- развитие внимания, образности, логического мышления, памяти;
- развитие художественно-творческих способностей учащихся.

Воспитывающие:

- формирование творческой индивидуальности;
- воспитание трудолюбия, аккуратности, самостоятельности в работе;
- стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности учащегося;
- формирование основ культуры общения со взрослыми и сверстниками, навыков общественных норм поведения;
- формирование жизненно важных гигиенических навыков;

- формирование навыков безопасной жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что она охватывает всех желающих заниматься физической культурой и художественной гимнастикой. Программа решает задачи укрепления здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ художественной гимнастики как вида спорта. Кроме того, занятия художественной гимнастикой развивают гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинируют человека, совершенствуют его тело, учат владеть им красиво и грациозно двигаться.

Данная программа ориентирована на развитие творческих способностей учащихся, формирующихся в опоре на развитие эстетического сознания: эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы.

Обязательным условием для успешного выполнения Программы является тесная работа с родителями (законными представителями) обучающихся. Педагог обучает родителей, как правильно выполнять страховку, сообщает об успехах и трудностях детей, составляет с ними планы совместных занятий.

Адресат Программы. Программа актуальна для обучающихся 5-16 лет. Условия набора детей – свободный набор. В группу принимаются дети, по результатам педагогического тестирования (Приложение 2). Для учащихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при определении творческого задания. Количество детей в группе 15 человек. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Учащиеся предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья. Все учащиеся должны иметь соответствующую гимнастическую форму, обувь и спортивный инвентарь.

Возрастные особенности учащихся и их учет при реализации Программы

В возрасте от 6 до 10 лет наиболее успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость. Поэтому в младшем школьном возрасте физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости.

Особенностью младшего возраста является то, что ведущей деятельностью становится переход от игровой деятельности к учебной, затем все большее значение приобретает общение со сверстниками. С детьми данной категории применяются игровые методы и приемы.

В возрасте 11-16 лет развиваются скоростно-силовые качества. В этот период основные задачи физической подготовки те же, что и в младшем школьном возрасте, но повышается интенсивность упражнений силового характера. Большое значение приобретают скоростно-силовые упражнения, но физическая нагрузка должна повышаться постепенно.

В подростковом возрасте развитие обеспечивается ситуацией встречи замысла с его результатом. На занятиях учащиеся имеют возможность практиковать авторское, самостоятельное действие – замысел, реализацию, получение продукта. Жизнь подростка характеризуется глубокой перестройкой организма, потребностью в общении со сверстниками в самоутверждении перед ними. Для подростка педагог организует свободный выбор, возможность самовыражаться в художественной деятельности, проявлять личное творчество и участвовать в коллективном деле, используя методы самовоспитания.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Возраст обучающихся	Формы организации учебной деятельности обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	5-16 лет	групповая	01.09.2024	31.05.2025	216	3 раза в неделю по 2 часа
2	5-16 лет	групповая	15.09.2025	31.05.2026	216	3 раза в неделю по 2 часа
3	5-16 лет	групповая	01.09.2026	31.05.2027	216	3 раза в неделю по 2 часа
4	5-16 лет	групповая	01.09.2027	31.05.2028	216	3 раза в неделю по 2 часа
5	5-16 лет	групповая	01.09.2028	31.05.2029	216	3 раза в неделю по 2 часа

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- будут знать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале, правила личной и общественной гигиены;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;
- овладеют приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями.

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Способы определения результативности. Контроль освоения дополнительной общеобразовательной программы «Искусство движения» предусматривает ведение текущего контроля.

Результативность образовательной деятельности определяется способностью обучающихся расширять круг знаний, приумножать умения и практические навыки.

Формы и методы отслеживания результатов усвоения Программы предполагает:

- педагогическое наблюдение – при выполнении практических приемов обучающимися;
- опрос;
- ежедневное краткое подведение итогов;
- педагогический мониторинг – проверка терминологии и усвоение практических навыков работы, ведение Журнала планирования и учета работы кружка образовательной организации.

Предварительный контроль проводится в форме самостоятельной работы по тестовым контрольным заданиям; проведение спортивных игр, соревнований; проведение спортивного мероприятия «Праздник здоровья».

Текущий контроль (выявление уровня усвоения учащимися изложенного материала) - это проверка выполненных обучающимися заданий (включая домашние задания), текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой, тематический контроль умений и навыков после изучения тем, корректировка ошибок в деликатной форме, а также поощрение наиболее успешных показателей.

Промежуточный (итоговый) контроль (контроль достигнутого учащимися квалификационного уровня) – зачёты; открытое занятие в течение учебного года; участие обучающихся в соревнованиях, контроль за состоянием здоровья (количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья и т.д.).

Мониторинг результативности освоения Программы ведется по следующим направлениям:

- диагностика результативности освоения Программы (мониторинг уровня сформированности теоретических знаний и практических умений и навыков в течение учебного года, по уровням обучения;
- диагностика личностного развития обучающихся в процессе освоения Программы (организационно-волевые качества, социальная воспитанность, творческая активность) навыков в течение учебного года, по уровням обучения;

- результативность участия обучающихся творческого объединения в мероприятиях в течение учебного года;
- формирование Портфолио творческих достижений обучающегося.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по гимнастике путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей (законных представителей) о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков упражнений в разных возрастных группах. (Приложение 1)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля по разделам
		Теоретическое занятие	Практические занятия	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	беседа, входной контроль
2.	Общая физическая подготовка	1	21	22	прием нормативов (текущий контроль)
3.	Специальная физическая подготовка	1	31	32	прием нормативов (текущий контроль)
4.	Техническая подготовка	4	154	158	беседа, тестирова- ние, прием нормативов (текущий контроль)
4.1	Беспредметная подготовка	1	41	42	
4.2	Предметная подготовка	1	51	52	
4.3	Хореографическая подготовка	1	31	32	
4.4	Композиционно-исполн ительская подготовка	1	31	32	
5.	Итоговое занятие	-	2	2	прием нормативов, промежу-то чная аттестация
Всего:		7	209	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (2 часа)

На этом занятии проводится вводная беседа о художественной гимнастике. Проводится инструктаж по технике безопасности и поведению в танцевальном зале, распределяется дежурство по залу, разъясняются требования к форме одежды на занятиях.

Теория. Ознакомление с планом работы и расписанием занятий. Проведение вводного и первичного инструктажей. Правила поведения в коллективе, учебном заведении, в общественных местах. Техника безопасности во время проведения занятий. Правила личной гигиены. Тренировочная одежда и обувь.

Практика. Проведение разминочной тренировки.

2. Общая физическая подготовка (22 часа)

Практика. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды,

колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд. Упражнения для развития быстроты: - ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег с ускорениями; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке. Спортивные и подвижные игры: Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

3. *Специальная физическая подготовка (32 часа)*

Практика. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы

(с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми). Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

4. Техническая подготовка (158 часов)

4.1 Беспредметная подготовка (42 часа)

Практика. Повороты: обучения переступание, скрестный, одноименный на 180°, нога на пассе. Равновесия: на пассе, в полуприседе, переднее - на колене нога вперед. Волны: руками, расслабление рук, волна вперед. Наклоны и гибкость: из и.п. – о.с, вперед, до касания руками пола, из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь, в сторону - из и.п.- о.с, стоя на коленях, назад, до касания руками пола, мост стоя, шпагаты со скамейки. Прыжки: на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок. Контроль техники исполнения элементов.

4.2 Предметная подготовка (52 часа)

Практика. 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, эшапе, прыжки вперед в двое сложенную скакалку, мельница.

Обруч: разнообразные хватки, 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

4.3 Хореографическая подготовка (32 часа)

Практика. Волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные), позиции рук и ног, классический экзерсис лицом к станку: по 1, 2, 5 позиции; BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям; BATTEMENT TENDU E по 1 позиции по всем направлениям; RND DE E R RRE; BATTEMENT FONDU по всем направлениям; BATTEMENT FR по всем направлениям; BATTEMENT R EV LENT по всем направлениям; E EN D VE в сторону; GRAND BATTEMENT по всем направлениям, PORT DE BRAS, упражнения на развитие координации: ALLEGRO: TEMPS SAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED.

4.4 Композиционно-исполнительская подготовка (32 часа)

Теория. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Практика. Разучивание новых комбинаций. Закрепление сложных координационных комбинаций. Композиционное построение упражнений младших разрядов.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Цель модуля: выработать потребность детского организма в систематических физических упражнениях, повышающих сопротивляемость организма к заболеваниям, развивать опорно-двигательный аппарат обучающихся.

Задачи модуля:

- формирование основных знаний по истории, теории физической культуры;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование основных знаний о технике безопасности;
- формирование основных знаний о правилах поведения на спортивных сооружениях;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- совершенствовать качество выполнения основных движений;
- развитие творческих качеств личности (сдержанность, воля к победе, трудолюбие, выдержка, хладнокровие, решительность, быстрота, гибкость, оригинальность, точность);
- воспитывать позитивное отношение детей к двигательной активности;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения.

По окончании модуля, обучающийся должен знать:

- технику безопасности, правила поведения в образовательном учреждении и на занятиях по общей физической подготовке;
- историю возникновения спортивных игр;
- навыки правильного выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- основные навыки правильного выполнения двигательных действий;
- навыки сохранения правильной осанки;

- навыки повышения степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- основной инвентарь, используемый на занятиях по общей физической подготовке.

Уметь:

- выполнять упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- выполнять упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- выполнять упражнения на ориентировку в пространстве;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие силы;
- участвовать в спортивных и подвижных играх, направленных на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля по разделам
		Теоретическое занятие	Практические занятия	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	беседа, входной контроль
2.	Общая физическая подготовка	1	21	22	прием нормативов (текущий контроль)
3.	Специальная физическая подготовка	1	31	32	прием нормативов (текущий контроль)
4.	Техническая подготовка	4	154	158	беседа, тестирование, прием нормативов (текущий контроль)
4.1	Беспредметная подготовка	1	41	42	
4.2	Предметная подготовка	1	51	52	
4.3	Хореографическая подготовка	1	31	32	
4.4	Композиционно-исполнительская подготовка	1	31	32	
5.	Итоговое занятие	-	2	2	выступления, соревнования, показательные выступления (промежуточная аттестация)
Всего:		7	209	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (2 часа)

На этом занятии проводится вводная беседа о художественной гимнастике. Проводится инструктаж по технике безопасности и поведению в танцевальном зале, распределяется дежурство по залу, разъясняются требования к форме одежды на занятиях.

Теория. Ознакомление с планом работы и расписанием занятий. Проведение вводного и первичного инструктажей. Правила поведения в коллективе, учебном заведении, в общественных местах. Техника безопасности во время проведения занятий. Правила личной гигиены. Тренировочная одежда и обувь.

Практика. Проведение разминочной тренировки.

2. Общая физическая подготовка (22 часа)

Практика. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке. Спортивные и подвижные игры: Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

3. *Специальная физическая подготовка (32 часа)*

Практика. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с

максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми). Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

4. Техническая подготовка (158 часов)

4.1 Беспредметная подготовка (42 часа)

Практика. Повороты: одноименные (на 360 градусов, нога на пасе на 360, нога впереди – казачок. Равновесия: переднее вертикальное « арабеск», атитюд, боковое с помощью на правую и левую ногу, в кольцо. Волны: вперед и обратная – руками. Наклоны и гибкость: из и.п. – о.с, вперед, до касания руками пола, из и.п.- о.с, стойка на одной ноге, наклон в назад, из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад, мост стоя, шпагаты со стула, подъем волной, ловля ноги в кольцо из положения лежа, вращение в шпагате с наклоном вперед, переворот в кобру, стойка на локтях вперед и назад. Прыжки: в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя. Комбинации из различных элементов тела. Контроль техники исполнения элементов.

4.2 Предметная подготовка (52 часа)

Практика. Скакалка: махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях, восьмерка вперед и назад, броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца), вертикальная мельница хватом за середину, двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости, прыжки скрестно вперед и назад, прыжки в полном седе, прыжки с двойным вращением, козлики с поворотом, широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом. Мяч: удержание мяча, передача мяча из рук в руку, обволакивания двумя руками, отбивы многократные, отбивы со сменой ритма, отбивы разными частями тела, выкруты и восьмерки, перекаты по двум рукам, перекат по спине, нестабильный баланс на шее, бросок, отбив-ловля одной рукой, бросок, присед-ловля одной рукой, отбив, кувырок-ловля, маленькие броски. Движения с партнером: отбивы друг другу, переброски, чередование отбивов и перекатов. Обруч: разнообразные хваты, махи и передачи (перед и за телом), вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях, вертушки вокруг кисти, вертушки без помощи, вертушки с передачей, прыжки в обруч, широкие прыжки в обруч, большие перекаты по телу и полу, бросок и

ловля двумя руками, вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге). Движения с партнером: перекаты друг другу, перекаты друг другу двух обручей.

4.3 Хореографическая подготовка (32 часа)

Практика. Классический экзерсис за одну руку: разминка у станка; по 1, 2, 4, 5 позиции; BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; BATTEMENT TENDU E по 5 позиции по всем направлениям; R ND DE E R RRE; BATTEMENT FONDU; BATTEMENT FR; BATTEMENT R EV LENT; BATTEMENT D VE по всем направлениям; GRAND BATTEMENT.

4.4 Композиционно-исполнительская подготовка (32 часа)

Теория. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Практика. Разучивание новых комбинаций. Закрепление сложных координационных комбинаций. Композиционное построение упражнений младших разрядов. Композиционное составление схем для показательных выступлений.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Цель модуля: формирование постоянной потребности у детей среднего школьного возраста к двигательной активности, устойчивого интереса обучающихся к занятиям силовыми видами спорта, умения работать с собственным телом.

Задачи модуля:

- формирование основных знаний по истории, теории физической культуры;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование основных знаний о технике безопасности;
- формирование основных знаний о правилах поведения на спортивных сооружениях;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорнодвигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- формирование и развитие потребности в самообразовании и самосовершенствовании;
- воспитание позитивного отношения к двигательной активности;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;

- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

По окончании модуля обучающийся должен знать:

- технику безопасности, правила поведения в образовательном учреждении и на занятиях по общей физической подготовке;

- основы гигиены, закаливания, врачебного контроля;

- историю развития физической культуры и спорта в России;

- историю возникновения спортивных игр;

- навыки правильного выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;

- основные навыки правильного выполнения двигательных действий;

- навыки сохранения правильной осанки;

- навыки повышения степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;

- основной инвентарь, используемый на занятиях по общей физической подготовке.

Уметь:

- выполнять упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;

- выполнять упражнения на развитие равновесия и координации движений;

- выполнять упражнения на ориентировку в пространстве;

- выполнять упражнения на развитие гибкости;

- выполнять упражнения на развитие силы;

- участвовать в спортивных и подвижных играх, направленных на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля по разделам
		Теоретическое занятие	Практически е занятия	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	беседа, входной контроль
2.	Общая физическая подготовка	1	21	22	прием нормативов (текущий контроль)
3.	Специальная физическая подготовка	1	31	32	прием нормативов (текущий контроль)
4.	Техническая подготовка	4	154	158	беседа, тестирование, прием нормативов (текущий контроль)
4.1	Беспредметная подготовка	1	41	42	
4.2	Предметная подготовка	1	51	52	
4.3	Хореографическая подготовка	1	31	32	
4.4	Композиционно-исполнительская подготовка	1	31	32	
5.	Итоговое занятие	-	2	2	выступления, соревнования, показательные выступления (промежуточная аттестация)
Всего:		7	209	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (2 часа)

На этом занятии проводится вводная беседа о художественной гимнастике. Проводится инструктаж по технике безопасности и поведению в танцевальном зале, распределяется дежурство по залу, разъясняются требования к форме одежды на занятиях.

Теория. Ознакомление с планом работы и расписанием занятий. Проведение вводного и первичного инструктажей. Правила поведения в коллективе, учебном заведении, в общественных местах. Техника безопасности во время проведения занятий. Правила личной гигиены. Тренировочная одежда и обувь.

Практика. Проведение разминочной тренировки.

2. Общая физическая подготовка (22 часа)

Практика. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды,

колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке. Спортивные и подвижные игры: Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

3. *Специальная физическая подготовка (32 часа)*

Практика. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы

(с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми). Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

4. Техническая подготовка (158 часов)

4.1 Беспредметная подготовка (42 часа)

Практика. Повороты: одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо, разноименный на 360 градусов, нога на пассе, спиральный на двух ногах на 180 градусов, поворот в казаке. Равновесия: переднее, боковое, заднее горизонтальное, боковое и переднее с помощью, боковое с отклоном, в кольцо, «планше». Волны: у опоры (целостная, боковая), целостная вперед – волна с круговым движением корпуса Наклоны и гибкость: мост в затяжку, шпагаты на провисание, лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре, вращение в затяжке. Прыжки: с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног 6. Комбинации из различных элементов тела. Контроль техники исполнения элементов. Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела

4.2 Предметная подготовка (52 часа)

Практика. Скакалка. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков: козлик с поворотом, скрестные прыжки вперед и назад, броски и ловля скакалки: в боковой плоскости, в лицевой плоскости, с проходом, из-за спины, без помощи, двойное эшапе во всех плоскостях, DER (бросок с вращательным движением), элементы мастерства. Движения с партнером: переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях), скрестные прыжки вперед и назад. Броски и ловля скакалки: в боковой плоскости, в лицевой плоскости, с проходом, из-за спины, без помощи, двойное эшапе во всех плоскостях, DER (бросок с вращательным движением), элементы мастерства. Обруч: Перекаты обруча по телу: переброски под различными частями тела, вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела, броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины). Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях. Мяч: перекаты: перекаты по различным частям тела, по ногам, по телу лежа на полу, восьмерки и выкруты, броски и ловля на трудности тела, нестабильный баланс, отбивы без помощи, DER (броски с вращением тела), элементы

мастерства. Булавы: покачивания во всех плоскостях, средние круги во всех плоскостях; Мельницы на различных плоскостях: ассиметричная работа булав, улита, обратная улита, перекаты булав по рукам, по телу, обволакивания булав, маленькие броски различными способами, одной булавой и двух, броски без помощи, броски под ногой, ассиметричные броски, каскад, поточные, DER (броски с вращение тела), элементы мастерства. Различные способы ловли: ловля без зрительного, ловля без помощи рук, ловля под ногой, с немедленным выбросом. Лента: спираль, змейка вертикальная и горизонтальная, широкие круги в боковой и в лицевой плоскости, проходы над лентой и в ленту, броски, DER (бросок с вращательными движениями). Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп

4.3 Хореографическая подготовка (32 часа)

Практика. Классический экзерсис на середине зала: по 1, 2, 4, 5 позиции; BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; BATTEMENT TENDU E по 5 позиции по всем направлениям; R ND DE E R RRE; BATTEMENT FONDU BATTEMENT R EV LENT; BATTEMENT D VE по всем направлениям; GRAND BATTEMENT. Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево; пируэт с ногой на 90 градусов. ALLEGRO: TEMPS SAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED; PETIT PAS ECHAPPE. PORT DE BRAS. Танцевальные комбинации на материале русского танца.

4.4 Композиционно-исполнительская подготовка (32 часа)

Теория. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Практика. Разучивание новых комбинаций. Закрепление сложных координационных комбинаций. Композиционное составление схем для показательных выступлений. Особенности композиционного построения танцевальных схем для групповых выступлений.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Цель модуля: формирование постоянной потребности у детей среднего школьного возраста к двигательной активности, устойчивого интереса обучающихся к занятиям силовыми видами спорта, умения работать с собственным телом.

Задачи модуля:

- формирование основных знаний по истории, теории физической культуры;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование основных знаний о технике безопасности;
- формирование основных знаний о правилах поведения на спортивных сооружениях;

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорнодвигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- формирование и развитие потребности в самообразовании и самосовершенствовании;
- воспитание позитивного отношения к двигательной активности;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

По окончании модуля обучающийся должен знать:

- технику безопасности, правила поведения в образовательном учреждении и на занятиях по общей физической подготовке;
- основы гигиены, закаливания, врачебного контроля;
- историю развития физической культуры и спорта в России;
- историю возникновения спортивных игр;
- навыки правильного выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- основные навыки правильного выполнения двигательных действий;
- навыки сохранения правильной осанки;
- навыки повышения степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- основной инвентарь, используемый на занятиях по общей физической подготовке.

Уметь:

- выполнять упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- выполнять упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- выполнять упражнения на ориентировку в пространстве;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие силы;
- участвовать в спортивных и подвижных играх, направленных на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля по разделам
		Теоретическое занятие	Практические занятия	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	беседа, входной контроль
2.	Общая физическая подготовка	1	21	22	прием нормативов (текущий контроль)
3.	Специальная физическая подготовка	1	31	32	прием нормативов (текущий контроль)
4.	Техническая подготовка	4	154	158	беседа, тестирование, прием нормативов (текущий контроль)
4.1	Беспредметная подготовка	1	41	42	
4.2	Предметная подготовка	1	51	52	
4.3	Хореографическая подготовка	1	31	32	
4.4	Композиционно-исп олнительская подготовка	1	31	32	
5.	Итоговое занятие	-	2	2	выступления, соревнования, показатель-ны е выступления (промежуточ- ная аттестация)
Всего:		7	209	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (2 часа)

На этом занятии проводится вводная беседа о художественной гимнастике. Проводится инструктаж по технике безопасности и поведению в танцевальном зале, распределяется дежурство по залу, разъясняются требования к форме одежды на занятиях.

Теория. Ознакомление с планом работы и расписанием занятий. Проведение вводного и первичного инструктажей. Правила поведения в коллективе, учебном заведении, в общественных местах. Техника безопасности во время проведения занятий. Правила личной гигиены. Тренировочная одежда и обувь.

Практика. Проведение разминочной тренировки.

2. Общая физическая подготовка (22 часа)

Практика. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке. Спортивные и подвижные игры: Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

3. Специальная физическая подготовка (32 часа)

Практика. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа,

стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми). Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

4. Техническая подготовка (158 часов)

4.1 Беспредметная подготовка (42 часа)

Практика. Прыжки: кабриоль, казачок, казачок с поворотом, подбивной, касаясь, касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног, касаясь прогнувшись, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись с поворотом, шагом, тройной прыжок шагом, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, шагом с поворотом, шагом прогнувшись с поворотом. Равновесия: в кольцо, в кольцо без помощи, в затяжку, «планше», заднее, боковое с отклоном, «качели», подъем волной. Повороты: арабеск - аттитюд - в кольцо - кольцо без помощи - в затяжку, «планше», шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360, в пассе на 720 градусов, фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку). Гибкость: мост в затяжку, стойка на локтях, переводы ног в различных направлениях, перевороты различных форм, шпагаты на провисание. Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела. Элементы с повышенной сложностью, комбинации из различных элементов

4.2 Предметная подготовка (52 часа)

Практика. Скакалка. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках: проходы в скакалку во время трудности тела, серия двойных прыжков, козлики с поворотом, вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях. Большие броски. Различные способы ловли после больших бросков. DER. Элементы мастерства. Эшапе во всех плоскостях. Обруч

Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках: перекал по телу во время полета трудности прыжка, вертушки, перекалы и вращения во время трудности. Лента: восьмерки, перекалы, обволакивания, отбивы палочки, широкие и средние круги, проходы над лентой, бросок бумерангом во время поворота, спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения, или трудности тела, передача ленты из одной кисти в другую,

во время трудности, работа без помощи. Большие броски. Различные способы ловли после больших бросков. DER. Элементы мастерства. Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп.

4.3 Хореографическая подготовка (32 часа)

Практика. Упражнения на растягивание у станка: Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте. Классический экзерсис у опоры и на середине зала.

4.4 Композиционно-исполнительская подготовка (32 часа)

Теория. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Практика. Разучивание новых комбинаций, закрепление сложных координационных комбинаций. Композиционное составление схем для показательных выступлений. Особенности композиционного построения танцевальных схем для групповых выступлений.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Цель модуля: формирование устойчивого интереса обучающихся к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, через систематические специализированные физические упражнения.

Задачи модуля:

- формирование основных знаний по истории, теории физической культуры;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование основных знаний о технике безопасности;
- формирование основных знаний о правилах поведения на спортивных сооружениях;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- формирование и развитие потребности в самообразовании и самосовершенствовании;
- воспитание позитивного отношения к двигательной активности;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения

- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

По окончании модуля обучающийся должен знать:

- технику безопасности, правила поведения в образовательном учреждении и на занятиях по общей физической подготовке;

- основы гигиены, закаливания, врачебного контроля;

- историю развития физической культуры и спорта в России;

- историю возникновения спортивных игр;

- навыки правильного выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;

- основные навыки правильного выполнения двигательных действий;

- навыки сохранения правильной осанки;

- навыки повышения степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;

- основной инвентарь, используемый на занятиях по общей физической подготовке.

Уметь:

- выполнять упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;

- выполнять упражнения на развитие равновесия и координации движений;

- выполнять упражнения на ориентировку в пространстве;

- выполнять упражнения на развитие гибкости

- выполнять упражнения на развитие силы;

- участвовать в спортивных и подвижных играх, направленных на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации /контроля по разделам
		Теоретическое занятие	Практические занятия	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	беседа, входной контроль
2.	Общая физическая подготовка	1	21	22	прием нормативов (текущий контроль)
3.	Специальная физическая подготовка	1	31	32	прием нормативов (текущий контроль)
4.	Техническая подготовка	4	154	158	беседа, тестирование прием нормативов (текущий контроль)
4.1	Беспредметная подготовка	1	41	42	
4.2	Предметная подготовка	1	51	52	
4.3	Хореографическая подготовка	1	31	32	
4.4	Композиционно-исполнительская подготовка	1	31	32	
5.	Итоговое занятие	-	2	2	выступления, соревнования, показатель-ные выступления, итоговый контроль
Всего:		7	209	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (2 часа)

На этом занятии проводится вводная беседа о художественной гимнастике. Проводится инструктаж по технике безопасности и поведению в танцевальном зале, распределяется дежурство по залу, разъясняются требования к форме одежды на занятиях.

Теория. Ознакомление с планом работы и расписанием занятий. Проведение вводного и первичного инструктажей. Правила поведения в коллективе, учебном заведении, в общественных местах. Техника безопасности во время проведения занятий. Правила личной гигиены. Тренировочная одежда и обувь.

Практика. Проведение разминочной тренировки.

2. *Общая физическая подготовка (22 часа)*

Практика. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке. Спортивные и подвижные игры: Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

3. *Специальная физическая подготовка (32 часа)*

Теория. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Практика. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми). Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

4. Техническая подготовка (158 часов)

4.1 Беспредметная подготовка (42 часа)

Практика. Прыжки: кабриоль, казачок, казачок с поворотом, подбивной, касаясь, касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног, касаясь прогнувшись, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись с поворотом, шагом, тройной прыжок шагом, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, шагом с поворотом, шагом прогнувшись с поворотом. Равновесия: в кольцо, в кольцо без помощи, в затылку, «планше», заднее, боковое с отклоном, «качели», подъем волной. Повороты: арабеск - аттитюд - в кольцо - кольцо без помощи - в затылку, «планше», шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360, в пассе на 720 градусов, фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку). Гибкость: мост в затылку, стойка на локтях, переводы ног в различных направлениях, перевороты различных форм, шпагаты на провисание. Элементы с повышенной сложностью, комбинации из различных элементов. Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела.

4.2 Предметная подготовка (52 часа)

Теория. Ознакомление с правилами эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Практика. Скакалка. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках: проходы в скакалку во время трудности тела, серия двойных прыжков, козлики с поворотом, вращения, проходы, эшапе на

поворотах и равновесиях. Большие броски. Различные способы ловли после больших бросков. DER. Элементы мастерства. Эшапе во всех плоскостях. Обруч

Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках: перекат по телу во время полета трудности прыжка, вертушки, перекаты и вращения во время трудности. Лента: восьмерки, перекаты, обволакивания, отбивы палочки, широкие и средние круги, проходы над лентой, бросок бумерангом во время поворота, спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения, или трудности тела, передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности, работа без помощи. Большие броски. Различные способы ловли после больших бросков. Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп.

4.3 Хореографическая подготовка (32 часа)

Практика. Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала. Народный станок: приседания; упражнения на развитие подвижности стопы; маленькие броски ногой; круг ногой; «Каблучное упражнение»; упражнения с ненапряженной стопой; низкие и высокие развороты бедра; подготовка к "верёвочке" и "верёвочка"; дробные выстукивания; мягкое «вынимание» ноги; упражнения на технику исполнения; большие броски ногой; наклоны туловища, «растяжки».

4.4 Композиционно-исполнительская подготовка (32 часа)

Теория. Знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Практика. Разучивание новых комбинаций. Закрепление сложных координационных комбинаций. Композиционное составление схем для показательных выступлений. Особенности композиционного построения танцевальных схем для групповых выступлений.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Цель модуля: формирование устойчивого интереса обучающихся к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, через систематические специализированные физические упражнения.

Задачи модуля:

- формирование основных знаний по истории, теории физической культуры;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование основных знаний о технике безопасности;
- формирование основных знаний о правилах поведения на спортивных сооружениях;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;

- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- формирование и развитие потребности в самообразовании и самосовершенствовании;
- воспитание позитивного отношения к двигательной активности;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

По окончании модуля обучающийся должен знать:

- технику безопасности, правила поведения в образовательном учреждении и на занятиях по общей физической подготовке;
- основы гигиены, закаливания, врачебного контроля;
- историю развития физической культуры и спорта в России;
- историю возникновения спортивных игр;
- навыки правильного выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- основные навыки правильного выполнения двигательных действий;
- навыки сохранения правильной осанки;
- навыки повышения степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- основной инвентарь, используемый на занятиях по общей физической подготовке.

Уметь:

- выполнять упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- выполнять упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- выполнять упражнения на ориентировку в пространстве;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие силы;
- участвовать в спортивных и подвижных играх, направленных на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для оптимального обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации образовательных этапов дополнительной общеобразовательной программы «Искусство движения», создан учебно-методический комплекс, в содержание которого входят:

- методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- перечень игр и упражнений (по темам Программы);
- конспекты учебных занятий;
- набор диагностических тестов, помогающих учащимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств;
- тематический указатель литературы для педагогов, учащихся и родителей (законных представителей) учащихся;
- методические пособия.

Комплекс учебно-методических материалов способствует:

- достижению высокой результативности всего образовательного процесса;
- освоению учащимися Программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;
- позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия.

Программа предусматривает использование следующих педагогических технологий, выбор которых зависит от целей задач обучения, поставленных на занятии:

- традиционные технологии (технология личностно-ориентированного и развивающего обучения, коллективного творчества и др.);
- современные технологии (технология проектного обучения);
- игровые технологии (имитационного моделирования);
- здоровьесберегающие технологии;
- педагогическая мастерская;
- информационные технологии.

В процессе обучения на учебных занятиях могут использоваться несколько технологий одновременно, например: развивающая, информационная, здоровьесберегающая.

При использовании технологии личностно-ориентированного обучения применяются практические методы обучения, методы наглядной передачи и зрительского восприятия, методы степени творческой самостоятельности, методы формирования познавательного интереса, наглядные примеры обучения, использование данной технологии в коллективе формирует у учащихся способность выразить свое видение номера или роли, возможность реализовать себя в творчестве, а творческие задания (особенно практические) придают смысл обучению, мотивируют.

При использовании игровой технологии применяются методы формирования интереса к обучению (создание ситуации успеха), практические задания, метод инсценировки, метод воображения ситуации; примеры:

загадывание загадок, введения элементов соревнования, создание игровой ситуации, инсценировка.

Применение здоровьесберегающих технологий способствуют выработке у учащихся умений управлять своим самочувствием и заботиться о своем здоровье; формировать общечеловеческие ценности.

При организации мероприятий используются следующие методы обучения:

- беседы с элементами разнообразной тематики (патриотические, исторические, познавательные);
- конкурсы (спортивные, развлекательные);
- подвижные игры;
- спортивные соревнования в игровой форме (общеразвивающие, эстафеты).

В процессе обучения рекомендуется использовать технологии, позволяющие кроме обучения, развития ребенка, формировать его личностные качества, убеждения и жизненную позицию.

Алгоритм учебного занятия

1.Подготовительная часть.

Включает в себя разминку для разогрева и подготовки мышц для дальнейшей работы. Процесс разминки состоит из исполнения комплекса специальных упражнений охватывающие все группы мышц и связок.

2.Основная часть.

Включает в себя работу учащегося над выполнением гимнастических элементов. Работа над выполнением заданий имеет цель развить у учащегося технику исполнения движений, мастерства исполнения. Подбор заданий осуществляется с учетом возможности применения в них различных видов исполнительской техники, а также с учётом наиболее проблемных вопросов исполнительства у каждого отдельно взятого учащегося.

3.Заключительная часть

Подведение итогов: рекомендации и пожелания учащимся.

Формы проведения организованной образовательной деятельности

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1.	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей,

			двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
2.	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие скорости реакции, ловкости и выносливости.
3.	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных движений
4.	Занятие По интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики.
5.	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований.
6.	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки.

7.	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Личное и командное первенство.
----	----------------------	---	--------------------------------

Формы подведения итогов реализации Программы: участие в мероприятиях МБУДО «ДТУМ г.о.Снежное», в муниципальных фестивалях детского творчества, семинарах для педагогов, на различных культурно-массовых и досуговых мероприятиях для профессиональной и не профессиональной аудитории.

Основные принципы обучения

1.Доступность. Предусматривает соответствие объема и глубины учебного материала уровню общего развития учащихся в конкретный период на конкретном уровне общения, благодаря чему, знания и навыки могут быть сознательно и прочно усвоены.

2.Связь теории с практикой обязывает вести обучение так, чтобы дети могли сознательно применять приобретенные ими знания на практике.

3.Воспитательный характер обучения. Процесс обучения является воспитывающим, ребенок не только приобретает знания и нарабатывает навыки, но и развивает свои волевые и моральные качества.

4.Наглядность. Объяснение техники исполнения гимнастических движений, наглядный показ педагогом. Для наглядности также применяются видео материалы, фотоматериалы.

5.Систематичность и последовательность. Учебный материал дается по определенной системе и в логической последовательности с целью лучшего его освоения. Тематика занятий выстроена по степени нарастания сложности и увеличения времени для самостоятельной и практической работы.

6.Индивидуальный подход в обучении. В процессе обучения педагог исходит из индивидуальных особенностей детей (уравновешенный, неуравновешенный, с хорошей памятью или не очень, с устойчивым вниманием или рассеянный, с хорошей или замедленной реакцией, с хорошими физическими данными или слабыми и т.д.) и, опираясь на сильные стороны ребенка, доводит его подготовленность до уровня общих требований.

Обучение по данной Программе предполагает использование различных методов и примеров обучения.

Объяснительно-иллюстративный метод (беседа, рассказ, практическая работа, самостоятельная работа обучающихся, игровой).

Репродуктивный метод (повторение, коллективное творчество, замедленный показ).

Эвристический метод (творческие находки, копилка идей).

Выбор метода обучения зависит от темы и формы заданий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшем взаимодействии при создании положительной мотивации, актуализации интереса.

Художественная гимнастика — один из видов спорта, в основе которой выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, отчасти, используются фонограммы. Временной интервал каждого упражнения - не более полутора минут.

Первые шаги в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте — в 5-6 лет, так как организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Занимающиеся гимнастикой выполняют массу упражнений, которые, укрепляя тело и растягивая мышцы, закаляют характер. Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям моторики, их способности выполнять мягкие, плавные движения, это одно из средств общей и специальной подготовки занимающихся. Следовательно, они содействуют развитию специальных двигательных качеств, позволяющих выполнять движения в заданном сочетании, темпе и ритме. Немаловажное значение имеет и то, что в процессе занятий художественной гимнастикой, формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Гимнастические упражнения оказывают благоприятное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, улучшается работа внутренних органов, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

Общая характеристика художественной гимнастики

Основными средствами являются: упражнения без предмета (равновесие, волны, взмахи, прыжки и т.д.); элементы танца; акробатические упражнения (различные перевороты, колеса, кувырки); элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения); растяжка (шпагаты, мосты, кольца).

Художественная гимнастика включает в себя: разновидности ходьбы, бега и скачки; танцевальные шаги и их соединения; упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие; упражнения с предметами (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы); прыжки на месте и с продвижением; упражнения для расслабления мышц рук, ног, туловища.

Формат занятия: ОФП (общая физическая подготовка); растяжка (шпагаты, мосты); основная часть (разучивание основных гимнастических элементов); равновесия; повороты; прыжки; махи; заминка (упражнения малой интенсивности).

Особенности обучения на занятиях (5-6 лет и 7-16 лет) представлены практическим показом, наглядностью, комплексностью, игровым началом, творчеством на уроке.

В Программе используются принципы обучения: систематичность, постепенность и последовательность.

При проведении занятий педагогу необходимо руководствоваться следующими правилами: увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчлняя каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их, разучивая и закрепляя, добиваясь их исполнения; в процессе занятий у учащихся необходимо формировать такие качества, как: внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность и коллективизм.

В подготовительную часть занятия длительностью входят упражнения 1-го вида, в основную – 2, 3, 4 и 5-го видов, а в заключительную – упражнения 6-го вида.

Подготовка к учебному занятию и его проведение

При подготовке к занятию, педагог должен прежде всего определить его задачи, содержание, направленность.

Педагогу рекомендуется составлять конспект подробно в письменном виде, с указанием дозировки, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. В дальнейшем, с приобретением педагогического опыта, можно не записывать полностью, но тщательно продумывать его построение. Однако план-конспект не должен превращаться в догму, исключать творческое начало. Практически это означает, что, сохраняя методическую последовательность, целенаправленность, педагог может усложнять, облегчать задания, вводить новые и т. д. Важным условием правильной организации занятия является продуманное, спланированное размещение занимающихся.

Подготовительную часть рекомендуется проводить в движении колонной по кругу. При выполнении упражнений у опоры нужно расставлять учащихся так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении упражнений на середине зала лучше всего размещать учащихся в шахматном порядке, причем через 2–3 занятия следует менять линии. При выполнении упражнений с продвижением рекомендуется перемещение в направлении от задней к лицевой линии по 3–4 человека с возвращением по боковым линиям назад в исходное положение. При выполнении больших прыжковых соединений без предмета и с предметами рационально перемещение по диагонали с продвижением от задней линии к передней.

Во время проведения учебного занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определенной выразительной окраской. Необходимо помнить, что показ не может заменить собой те указания и замечания, которые педагог может сделать устно.

Одним из средств физического и эстетического воспитания является хореография, в которой важное место занимают танец и музыка. Они способствуют развитию координации движений, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Музыкальное

сопровождение занятий развивает музыкальный слух, чувство ритма, учит согласовывать движения с музыкой и в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения

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

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

2-й – его углубленное разучивание;

3-й этап – его совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на ряд характерных методов и приемов. Основными из них являются следующие:

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.

2. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения.

3. Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.

4. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное, исполнение.

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

Разучивание упражнения. Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что учащийся перешел к процессу совершенствования.

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

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

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

Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, в том числе упражнений с предметами, а также, когда речь идет о коррекции двигательного навыка, об исправлении некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах. Типичным примером использования расчлененного метода может служить освоение вертушки Шугуровой.

Это упражнение может быть расчленено по крайней мере на три части: кат обруча на определенное расстояние; отработка прыжка через обруч, отработка деталей этого движения, в том числе прыжка на определенную высоту; освоение собственно закрутки, которую можно выполнять в различных условиях. Упражнения художественной гимнастики относятся к числу непосредственно управляемых движений. Это дает возможность широко применять метод расчленения для освоения самых разных упражнений. Практически каждое движение гимнастки можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательных действий, улучшения выразительности движения и т. п. Вполне естественно, что это недоступно в тех случаях, когда действия не являются непосредственно управляемыми.

Например, это не касается бросковых движений с предметами и аналогичных двигательных ситуаций.

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы.

1.Оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает тренер в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого гимнастка может оперативно представить собственные действия. Такие указания имеют значение при исправлении более или менее грубых ошибок. При этом преподаватель всегда чутко реагирует на характер движения гимнастки и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2.Музыка как фактор обучения. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на гимнастку в процессе обучения

упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, изменяя выразительность музыкального сопровождения, можно управлять действиями гимнастки, меняя их характер.

Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка. Отмечается целесообразность применения музыки уже в первой фазе усвоения двигательного навыка — при показе новых упражнений. Последующее самостоятельное выполнение упражнения более успешно происходит без музыки, а когда структура движения в основном усвоена, можно вновь приступить к занятиям с музыкальным сопровождением.

3. Приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия спортсменки. По аналогии со спортивной гимнастикой эти приемы можно определить, как приемы помощи, проводки и фиксации. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате гимнастка получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Некоторые приемы проводки используются при исправлении более тонких ошибок, связанных с координацией движений. Например, с помощью тренера гимнастка может лучше ощутить координацию движений при исполнениях волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются тренером.

Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

При обучении элементарным упражнениям принципиально возможно применение различного рода тренажеров, которые способствуют освоению и закреплению некоторых базовых навыков. Например, механизм, катапультирующий предметы и способствующий совершенствованию навыка их ловли в различных условиях.

4. В процессе обучения движениям чрезвычайно важен самоконтроль действий со стороны самой гимнастки. Независимо от характера внешнего воздействия спортсменка должна возможно более точно ощущать и оперативно анализировать свои действия. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор.

Существует ряд характерных приемов уточнения двигательных действий. Наиболее простой и распространенный прием — это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнения целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

Музыкальное сопровождение занятий

В процессе занятий учащиеся знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус. Музыка помогает решать и другие задачи эстетического

воспитания, как, например, воспитание чувства красоты движения, культуры поведения. Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций:

- благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания;
- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия;
- под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления;
- музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;
- для музыкального сопровождения используются классические произведения, мелодии народных песен и танцев, а также современная музыка;
- музыка на занятиях должна быть простой, доступной и выразительной.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Помещение для проведения учебных занятий должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.3172 – 14. Танцевальный класс, должны соблюдаться требования по технике безопасности в условиях учебных занятий и соревнований. (Приложение 1)

Перечень оборудования, инструментов, материалов, необходимых для работы: концертные костюмы, атрибуты, музыкальная аппаратура, аудио (видео) материалы (Приложение 3).

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, интернет источники.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования с высшим (средним) профессиональным образованием, соответствующие физкультурно–спортивной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах; образованием, направленность которого соответствует направленности Программы, знающий специфику работы.

Педагог владеет формами и методами обучения; использует специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех учащихся, в том числе одарённых учащихся и учащихся с ограниченными возможностями здоровья; организует различные виды деятельности: игровую, культурно-досуговую; регулирует поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды: реализует современные формы и методы воспитательной работы, ставит воспитательные цели, способствующие развитию учащихся, независимо от их способностей; общается с детьми, признавая их достоинство, понимая и принимая их. Планирует взаимодействие с родителями. Организует совместную деятельность детей и взрослых при проведении занятий, конкурсных и досуговых мероприятий.

Обладает необходимыми знаниями: основными закономерностями возрастного развития; основными методиками преподавания, видами и приемами современных педагогических технологий; путями достижения образовательных результатов и способами оценки результатов обучения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов, родителей

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с. 131
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. –СПб.. 2003. -20с.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
6. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
9. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
12. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
13. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
14. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. -26 с.
15. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
16. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
17. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
19. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.

20. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
21. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
22. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
24. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
25. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
26. Сулов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
27. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
28. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
29. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.
30. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
31. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
32. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой–М.: Физкультура и спорт, 1982. -232 с.
33. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, –М.: 2003. -381 с.

Литература для детей

- 1 Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике, учебное пособие, Белгород, 2008
- 2.Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, учебное пособие, Москва, 2007
- 3.Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике, ВФХГ, КГАФК Москва, 2001
- 4.Художественная гимнастика. Учебник. ВФХГ. С-П. Академия ФК имени Лесгафта под ред. Карпенко Л.А., Москва, 2003
- 5.Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике, методическое пособие, Киев Олимпийская литература, 2009

- 6.Карпенко Л. А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК,
- 7.Карпенко Л. А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989
- 8 Плешкань А. В., Бастиан В. М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар: КрГИФК, 1988
- 9 Хрипкова Л. Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988
- 10 Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. М: «ФКиС», 2005

Требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на педагога.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности и поведения в танцевальном зале во время проведения учебных занятий по художественной гимнастике.

1. Производить построение и перекличку учащихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения количества занимающихся в группах сверх показателей, установленных федеральными стандартами.

3. Подавать докладную записку администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Педагог обеспечивает начало, проведение и окончание занятия в следующем порядке:

1. При отсутствии педагога группа к занятиям не допускается.

2. Педагог обеспечивает организованный выход группы из раздевалок в танцевальный зал.

3. Педагог обеспечивает своевременный выход лиц из танцевального зала в раздевалки.

4. Выход занимающихся из помещения танцевального зала допускается по разрешению педагога.

Во время занятий педагог несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье учащихся:

1. Группы занимаются под руководством педагога, в отведённой части танцевального зала.

2. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, педагог должен их устранить, а в случае невозможности, это сделать - отменить учебное занятие.

3. Педагог должен внимательно наблюдать за всеми учащимися, находящимися в танцевальном зале.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на стартовый уровень (входной контроль)

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девушек до одного года обучения			
1.1	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	Балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены.
1.2	«Колечко» в положении лежа на животе	Балл	"5" – касание стоп головы в наклоне назад; "4" – 10 см до касания; "3" – 15 см до касания; "2" – 20 см до касания; "1" – 25 см до касания.
1.3	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия	Балл	"5" – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" – сохранение равновесия 3 с; "3" – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девушек свыше одного года обучения			
2.1	«Мост» из положения лежа	Балл	"5" – кисти рук в упоре у пяток; "4" – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
2.2	«Мост» из положения стоя	Балл	"5" – «мост» с захватом за голени; "4" – кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	Балл	"5" – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" – руки согнуты; "3" – руки согнуты, ноги врозь
2.4	Шпагаты с правой и левой ноги	Балл	"5" – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" – расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" – расстояние от пола до бедра 6-10 см.

2.5	Поперечный шпагат	Балл	"5" – сед ноги точно в стороны; "4" – с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	Балл	"5" – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" – сохранение равновесия 3 с; "3" – сохранение равновесия 2 с.
2.7	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	Балл	"5" – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; "3" – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина
2.8	Сед «углом» руки в стороны (в течение 10 с)	Балл	"5" – угол между ногами и туловищем 90° , туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" – угол между ногами и туловищем 90° , туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" – угол между ногами и туловищем 90° , сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" – угол между ногами и туловищем 90° , сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" – угол между ногами и туловищем более 90° , сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.

2.9	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	Балл	"5" – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
2.10	Техническое мастерство	Балл	Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки
3. Для мальчиков до одного года обучения			
3.1	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	Балл	"5" – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; "4" – касаться пола при покачивании, ноги прямые; "3" – не достает до пола до 5-10 см; "2" – не достает до пола 10-20 см.
3.2	Исходное положение – лежа на животе. Положение «прогнувшись»	Балл	"5" – 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "4" – 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "3" – 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног;

			"2" – 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног
3.3	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны	Балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.
3.4	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	Балл	«5» - выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; «4» - выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «3» - выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «2» - выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко.
4. Для мальчиков выше одного года обучения			
4.1	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	Балл	«5» - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» - касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» - не достает до пола до 5-10 см; «2» - не достает до пола 10-20 см.
4.2	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	Балл	«5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» - небольшие отклонения от формы; «3» - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
4.3	Поперечный шпагат	Балл	«5» - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.
4.4	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов.	Балл	«5» - в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены;

			«3» - расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены; «2» - расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены
4.5	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног	Балл	«5» - Удержание равновесия в течение 6 с; «4» - Удержание равновесия в течение 4 с; «3» - Удержание равновесия в течение 2 с; «2»- Удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками)
4.6	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	Балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела
4.7	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	Балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; «2» - все части тела согнуты, прыжки с перемещением
4.8	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	Балл	«5» - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног
4.9	Вис «углом» из виса на гимнастической стенке	Балл	«5» - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°;

			<p>«4» - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°;</p> <p>«3» - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты;</p> <p>«2» - менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты.</p>
--	--	--	--

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 - высокий;
- 4,4-4,0 - выше среднего;
- 3,9-3,5 - средний;
- 3,4-3,0 - ниже среднего;
- 2,9-0,0 - низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на базовый уровень (промежуточная аттестация)

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	Балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
1.2	Поперечный шпагат	Балл	"5" – сед ноги точно в стороны; "4" – с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
1.3	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	Балл	«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.

1.4	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1»-5 раз.
1.5	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	Балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	Балл	«5» -16 раз; «4»-15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	Балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия

1.8	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	Балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3 » - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди
1.10	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой	Балл	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не

			<p>выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга</p>
1.11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
2. Для мальчиков			
2.1	Шпагат с правой и левой ноги	Балл	<p>«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедер 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедер 6-10 см; «2» - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; «1» - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене</p>
2.2	Поперечный шпагат	Балл	<p>«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>
2.3	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	Балл	<p>«5» - расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более; «4» - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см;</p>

			«3» - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «2» - расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см; «1» - расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см.
2.4	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	Балл	«5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» - небольшие отклонения от формы; «3» - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается; «1» - форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.
2.5	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 с)	Балл	«5» - 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; «4» - 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «3» - 7 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «2» - 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» - 5 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами
2.6	Упражнение «Складка- книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх - поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	Балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена:

			«5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз.
2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Балл	«5» - 10 раз; «4» - 9 раз; «3» - 8 раз; «2» - 7 раз; «1» - 6 раз
2.8	Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 10 с)	Балл	«5» - 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» - 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» - 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; «1» - 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног.
2.9	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	Балл	«5» - 13 раз; «4» - 11 раз; «3» - 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 5 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
2.10	Лазание по канату с помощью ног (без учета времени)	Балл	«5» - 5 метров; «4» - 4 метра; «3» - 3 метра; «2» - 2 метра; «1» - 1 метр.
2.11	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед - в стороны, удерживать 5 с	Балл	«5» - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги

			<p>выпрямлены, руки вперед - в стороны;</p> <p>«4» - сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями;</p> <p>«3» - сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«2» - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«1» - сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется</p>
2.12	Фиксация стойки на руках на полу	Балл	<p>«5» - фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений;</p> <p>«4» - фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах;</p> <p>«3» - фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища;</p> <p>«2» - кратковременная (1с) фиксация стойки, положение тела</p>

			прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия; «1» - кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела - прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты
2.13	Исходное положение - стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 градусов («шене»), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска -1,5-2 роста)	Балл	«5» - 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга
2.14	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 – высокий;

4,4 - 4,0 – выше среднего;

3,9 - 3,5 – средний;

3,4 - 3,0 – ниже среднего;

2,9-0.0 – низкий уровень

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
(ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ)

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Нормативы
1. Для девушек			
1.1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	Балл	"5" – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" – расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" – захват только одной рукой; "1" – наклон без захвата.
1.2	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 20 см	Балл	"5" – сед, ноги точно в стороны; "4" – с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	Балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;

			<p>«3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;</p> <p>«1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов</p>
1.4	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	Балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:</p> <p>«5» - 14 раз;</p> <p>«4» - 13 раз;</p> <p>«3» - 12 раз;</p> <p>«2» - 11 раз;</p> <p>«1» - 10 раз.</p>
1.5	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	Балл	<p>«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до</p>

			вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	Балл	«5»- 36-37 раз «4» - 35 раз; «3» - 34 раза; «2» - 33 раза; «1» - 32 раза
1.7	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	Балл	«5» - сохранение равновесия 5 с и более; «4» - сохранение равновесия 4 с; «3» - сохранение равновесия 3 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с.
1.8	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	Балл	«5» - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» - амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» - амплитуда 60-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145 градусов.
1.9	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	Балл	«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160-145 градусов;

			«2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад
1.10	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	Балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов
1.11	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	Балл	«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	Балл	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины;

			<p>«4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия;</p> <p>«3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках;</p> <p>«2» - завершение переката на плече противоположной руки;</p> <p>«1» - завершение переката на спине.</p>
1.13	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	Балл	<p>«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;</p> <p>«4» - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>«3» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>«2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>«1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.</p>
1.14	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для юношей			
2.1	Шпагат с правой и левой ноги	Балл	<p>«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;</p> <p>«4» - расстояние от пола 1-5 см;</p> <p>«3» - расстояние от пола 6-10 см спереди;</p>

			«2» - расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги выпрямлены; «1» - расстояние от пола 10-15 см, ноги согнуты.
2.2	Поперечный шпагат	Балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
2.3	Упражнение «мост» из положения стоя или лежа	Балл	«5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» - небольшие отклонения от формы; «3» - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
2.4	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены, (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	Балл	«5» - расстояние ниже уровня скамейки 12 см и более; «4» - расстояние ниже уровня скамейки 10-11 см; «3» - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; «2» - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «1» - расстояние ниже уровня скамейки 0-4 см.
2.5	Упражнение «Складка- книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх - поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	Балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали; ноги, спина и руки выпрямлены:

			«5» - 12 раз; «4» - 11 раз; «3» - 10 раз; «2» - 9 раз; «1» - 8 раз.
2.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Балл	«5» - 20 раза; «4» - 18 раз; «3» - 16 раз; «2» - 14 раз; «1» - 12 раз
2.7	В висе на шведской стенке - поднимание ног до угла 180 градусов 8 раз	Балл	«5» - 6 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 2 раза выше горизонтали; «4» - 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» - 4 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 4 раза выше горизонтали; «2» - 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «1» - 8 раз выше горизонтали
2.8	Из исходного положения лежа на животе - прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)	Балл	«5» - 10 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; «4» - 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «3» - 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «2» - 7 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» - 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.9	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед - в стороны, удерживать 5 с	Балл	«5» - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога

			<p>поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед - в стороны;</p> <p>«4» - сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями;</p> <p>«3» - сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«2» - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«1» - сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.</p>
2.10	Прыжок с поворотом на 720 градусов, руки вверху в круге диаметром 40 см	Балл	<p>«5» - прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга;</p> <p>«4» - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга;</p> <p>«3» - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга;</p> <p>«2» - прыжок с отклонением от</p>

			<p>вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга;</p> <p>«1» - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга</p>
2.11	Шагом одной, толчком другой встать в стойку на руках, курбет в отскок	Балл	<p>«5» - выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полета и высотой отскока;</p> <p>«4» - выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточный прогиб приводит к постановке ног «под себя»;</p> <p>«3» - выполняется слитно, но с потерей темпа, слабое отталкивание прямыми руками, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«2» - выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточный прогиб в стойке на руках, слабое отталкивание прямыми руками, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«1» - выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза</p>

			при отталкивании руками не выражена, постановка ног «под себя» в присед.
2.12	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 сек.	Балл	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с балл «5» - 38-39 раз; «4» - 36-37 раз; «3» - 34-35 раз; «2» - 31-33 раза; «1» -29-30 раз.
2.13	Исходное положение стоя, булавы впереди, «мельница» булавами вперед за 10 сек.	Балл	«5» - 10 раз, вертикальное положение туловища, руки выпрямлены, без потери темпа; «4» - 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами; «3» - 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками; «2» - 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия, темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений; «1» - 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия.

2.14	Стоя в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 сек.	Балл	«5» - 9 бросков, точное положение звеньев тела; без потери темпа; «4» - 7 бросков без выхода их круга и перемещений; «3» - 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «2» - 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска с выходом за границы круга.
2.15	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 – высокий;

4,4 - 4,0 – выше среднего;

3,9 - 3,5 – средний;

3,4 - 3,0 – ниже среднего;

2,9-0.0 – низкий уровень.

Приложение 3

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для проведения учебных занятий**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Основное оборудование и инвентарь</i>			
1.	Ковер гимнастический(13х13)	штук	50
2.	Булава гимнастическая	штук (пар)	18
3.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4.	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
5.	Обруч гимнастический	штук	18
6.	Скакалка гимнастическая	штук	18
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
1.	Гантели массивные от 0.5 до 5 кг	комплект	4
2.	Зеркало 12х2 м	штук	1
3.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4.	Канат для лазания	штук	1
5.	Мат гимнастический	штук	10
6.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Насос универсальный	штук	1
9.	Палка гимнастическая	штук	18
10.	Пианино	штук	1
11.	Пылесос бытовой	штук	1
12.	Станок хореографический	комплект	1
13.	Скамейка гимнастическая	штук	5
14.	Стенка гимнастическая	штук	18
15.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
16.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
18.	Магнитофон или музыкальный диск (на	штук	1

	одного тренера)		
--	-----------------	--	--