

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
п. Уньюган

Рассмотрено:
на заседании
методического совета
протокол № 1
от «01» сентября 2020 года

Согласовано:
на педагогическом совете
протокол № 1
от «01» сентября 2020 года

Рабочая программа
«Художественная гимнастика. Мастерство»
на 2020-2021 учебный год
2 год обучения

Разработчик:
Любимова Валентина Владимировна
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория

Количество часов в неделю – 6

Количество часов в год - 198

п. Уньюган
Октябрьский район
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
2020 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Художественная гимнастика. Мастерство» (далее – программа) составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика. Мастерство», разработчик Любимова В.В., педагог дополнительного образования МБУДО «ДДТ» п. Уньюган.

Программа рассчитана на работу с группой девочек 10-18 лет.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель: освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения I спортивного разряда и выше, а также достижение высоких результатов в крупных соревнованиях.

Задачи:

обучающие:

- дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности учащихся во всех аспектах;
- совершенствование танцевальных и хореографических элементов;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;

развивающие:

- развитие творческой индивидуальности через постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений;

воспитательные:

- воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

II. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

В результате освоения программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни.

По итогам 2 года обучения по программе учащиеся достигнут следующие **личностные результаты:**

- формирование мотивов учебной деятельности и личного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

Метапредметные результаты отражают:

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Предметные результаты отражают:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

III. МЕСТО ЗАНЯТИЙ

На изучение программы «Художественная гимнастик. Мастерство» отводится 198 часов/ 99 занятий в год (по 2 часа 3 раза в неделю).

В период осенних каникул занятия проводятся с применением дистанционных технологий.

Май текущего года – резервное время, отведенное для 100 % реализации программы в случаях совпадения дней занятий с праздничными днями, отсутствия замены педагога, находящегося на больничном режиме и т.д.

При своевременном исполнении программы резервное время используется педагогом для проведения дополнительных занятий, подготовке к промежуточной аттестации учащихся.

IV. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 1

№	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	В том числе:	
			теория	практика
I.	Вводное занятие. Этап спортивного мастерства, его цели, задачи	2	2	-
II.	Хореография	16	-	16
	Экзерсис у станка	4	-	4
	Экзерсис на середине зала	4	-	4
	Allegro	4	-	4
	Танцевальные этюды	4	-	4
III.	Художественная гимнастика	172	6	166
3.1.	Мир художественной гимнастики	4	4	-
	Техника выполнения упражнений художественной гимнастики	2	2	-
	Развитие личности спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене	2	2	-
3.2.	Здоровый образ жизни	2	2	-

	Здоровье и физическое развитие человека. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	2	2	-
3.3.	Общая физическая подготовка	16	-	16
	Гимнастика	14	-	14
	Тестирование ОФП	2	-	2
3.4.	Базовая техническая подготовка	28	-	28
	Прыжки	6	-	6
	Равновесия	6	-	6
	Повороты	6	-	6
	Гибкость	6	-	6
	Волны	4	-	4
3.5.	Специальная физическая подготовка	28	-	28
	Развитие гибкости	10	-	10
	Развитие силы	10	-	10
	Развитие общей и силовой выносливости	6	-	6
	Тестирование СФП	2	-	2
3.6.	Основные упражнения художественной гимнастики	50	-	50
	Упражнения с предметами: обруч, скакалка, мяч, булавы, лента	20	-	20
	Равновесия	10	-	10
	Повороты	10	-	10
	Гибкость	10	-	10
3.7.	Упражнения классификационной программы	34	-	34
	Упражнения классификационной программы: КМС, МС	34	-	34
3.8.	Соревнования	10	-	10
IV.	Введение в профессиональную деятельность	4	-	4
	Инструкторская и судейская практика	4	-	4
V.	Социально-значимая деятельность	4	-	4
	ИТОГО:	198	8	190

V. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение в специальность – 2 часа

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Цели и задачи детского объединения на учебный год, перспективные планы. Техника безопасности во время занятий. Правила поведения на занятиях, в общественных местах.

Раздел II. Хореография – 16 часов

Тема 1. Экзерсис у станка

Практика. Battements soutenus на 90 градусов во всех направлениях и позах. Battements frappes et battements double – frappes с releve на полупальцы в demi plie en face и в разных позах. Flic-flac en face.

Grand battements jete developpes («мягкие» battements). Grand battements jete passé par terre (через I позицию) с окончанием на носок вперед или назад en face и в разные позы.

Тема 2. Экзерсис на середине зала

Практика. Battements tendus en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Battements tendus jete en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Temps lie на 90 градусов с переходом на всю стопу. 5-е и 6-е port de bras. Pas de bourree dessus-dessous en face.

Тема 3. Allegro

Практика. Pas double assemble с продвижением и с использованием приемов pas glissade, coupe – шаг. Pas emboites вперед и назад. Grand sissoune ouverte во всех позах.

Тема 4. Танцевальные этюды

Практика. Вариации.

Раздел III. Художественная гимнастика – 172 часа

3.1. Мир художественной гимнастики – 4 часа

Тема 1. Техника выполнения упражнений художественной гимнастики

Теория. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики. Принципы, этапы и методы обучения.

Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям и наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

Тема 2. Развитие личности спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене

3.2. Здоровый образ жизни - 2 часа

Тема 1. Здоровье и физическое развитие спортсмена

Теория. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки. Понятие о спортивной форме. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы.

Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы, кровотечения. Оказание первой доврачебной помощи. Средства закаливания и методика их применения.

Практика. Ведение дневников самонаблюдения.

3.3. Общая физическая подготовка – 16 часов

Тема 1. Гимнастика

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах.

Равновесия: упражнения на возвышенной опоре, ходьба по намеченной линии на носках с дополнительными заданиями.

Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; с изменением длины и частоты шага (коротким, средним, длинным приставным).

Бег: с преодолением препятствий, челночный бег, бег на короткие дистанции 30-60 м., кросс 500-1000 м.

Прыжки: через скакалку в тройках, с места в длину, многоскоки, прыжки через препятствия.

Тема 2. Тестирование ОФП

3.4. Базовая техническая подготовка – 28 часов

Тема 1. Прыжки

Практика. Прыжки «Фуэте» в кольцо.

Тема 2. Равновесия

Практика. Шпагат вперед (без помощи), шпагат в сторону (без помощи). Переднее равновесие (туловище в горизонтальном положении).

Тема 3. Повороты

Практика. Поворот, нога выше горизонтали (шпагат) во фронтальной и боковой плоскости.

Тема 4. Гибкость

Практика. Нога вперед горизонтально + круг ногой и наклон туловища назад.

Задний шпагат вращение вокруг горизонтальной оси (из положения стоя) с приходом в позицию заднего шпагата с туловищем горизонтально вперед.

Вертолет в опоре на стопе 2 подряд.

Тема 5. Волны

Практика. От пола к положению стоя, с наклоном или без наклона туловища назад.

3.5. Специальная физическая подготовка – 28 часов

Тема 1. Развитие гибкости

Практика. Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах без опоры – и.п. лежа на животе руки вдоль туловища.

Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника на середине площадки:

- и.п. лежа на животе – прогибание назад с помощью партнера;
- и.п. стойка на груди, пружинные движения, сгибая ноги в коленях;
- и.п. лежа на спине, разведение ног в стороны.

Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах у гимнастической стенки:

- шпагаты;
- махи (правая/левая нога вперед, в сторону, назад).

Тема 2. Развитие силы

Практика. Упражнения для развития мышц ног на гимнастической стенке – и.п. лежа на боку, одна нога на опоре.

Упражнения на гимнастической стенке для мышц брюшного пресса.

Тема 3. Развитие общей и силовой выносливости

Практика. Бег, бег с ускорением, отжимания, приседания, складки.

Тема 4. Тестирование СФП

3.6. Основные упражнения художественной гимнастики – 50 часов

Тема 1. Упражнения с предметами

Практика.

Скакалка. Вращения скакалки в сторону, вперед, назад. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за конец. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за середину. Передача скакалки под ногой во время прыжка. Передача скакалки без помощи кистей.

Мяч. Броски и ловля мяча. Отбивы мяча. Свободные перекаты мяча по телу. Свободные перекаты по полу. Прямая ловля мяча с перекатом.

Булавы. Круги булавами. Мельница. Броски с вращением булавы во время полета. Ассиметричные движения булавами. Постукивания.

Лента. Бросок ленты бумерангом. Эшаппе лентой. Проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью.

Обруч. Броски и ловля обруча в наклонной плоскости. Передача обруча ногами во время прыжка. Передача обруча без помощи кистей рук.

Выполнение риска с броского обруча. Во время полета предмета 1 вращение вокруг оси (горизонтальной и вертикальной) тела без перехода на пол. Ловля во время 1 вращения вокруг горизонтальной оси тела без перехода на пол.

Тема 2. Равновесия

Практика. Шпагат вперед или в сторону «Турлянь» 360 градусов без помощи. «Турлянь» 360 градусов нога назад выше головы. Переднее равновесие со шпагатом «Турлянь» 180 градусов. Боковое равновесие с ногой

вверх «Турлянь» 360 градусов. Равновесия с движениями свободной ноги и/или туловища (шпагат с помощью + круг с помощью).

Тема 3. Повороты

Практика. Повороты с изменением формы, оставаясь на высоком полупальце (релеве).

Тема 4. Гибкость

Практика. Передний шпагат и наклон туловища назад: вращения вокруг горизонтальной оси (из положения стоя) с приходом в данную позицию.

Передний шпагат с наклоном туловища назад и возвращением во время вращения: из положения на полу + половина вращения без помощи или с помощью.

Задний шпагат с помощью, с наклоном назад, приход на другую стопу: из заднего шпагата в передний шпагат с наклоном туловища с половиной вращения в этой позиции и с возвращением в исходную позицию.

3.7. Упражнения классификационной программы – 34 часа

Практика. Выполнение упражнений классификационной программы: КМС, МС.

3.8. Соревнования – 10 часов

Практика. Участие в соревнованиях

Раздел IV. Введение в профессиональную деятельность – 4 часа

Тема 1. Инструкторская и судейская практика

Практика. Проведение фрагментов занятий в роли помощника педагога. Помощь в организации и проведении массовых мероприятий: подготовка документации, места проведения мероприятия, оформление отчетной документации, подбор музыкального сопровождения.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Судейская коллегия, права и обязанности. Судейство спортивных соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

Раздел V. Социально-значимая деятельность – 4 часа

Практика. Показательные выступления на массовых мероприятиях.

V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

	Тема занятия	Элементы обязательного образовательного минимума	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки учащихся	Дата проведения занятия	
					план	факт
1	Вводное занятие	Теория. Цели и задачи детского объединения на учебный год, перспективные планы. Техника безопасности во время занятий. Правила поведения на занятиях, в общественных местах. Повторение пройденного учебного материала	2	Должны знать: ТБ во время занятий	01.09	01.09
2-3	Экзерсис у станка	Теория. Хореографическое искусство в России: история, направления, современные тенденции. Практика. Battements soutenus на 90 градусов во всех направлениях и позах. Battements frappes et battements double – frappes с releve на полупальцы в demi plie en face и в разных позах. Flic-flac en face. Grand battements jete developpes («мягкие» battements). Grand battements jete passé par terre (через I позицию) с окончанием на носок вперед или назад en face и в разные позы	4	Должны знать: термины классического танца. Должны уметь: выполнять изученные виды Battements в различных позах	03.09 05.09	03.09 05.09
4-5	Экзерсис на середине зала	Практика. Battements tendus en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Battements tendus jete en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Temps lie на 90 градусов с переходом на всю стопу. 5-е и 6-е port de bras. Pas de bourree dessus-dessous en face	4	Должны знать: термины классического танца. Должны уметь: выполнять экзерсис на середине зала	08.09 10.09	08.09 10.09
6-7	Allegro	Практика. Pas double assemble с продвижением	4	Должны знать: термины	12.09	12.09

		и использованием приемов pas glissade, coupe – шаг. Pas emboites вперед и назад. Grand sissoune ouverte во всех позах		классического танца. Должны уметь: выполнять изученные упражнения	15.09	15.09
8-9	Танцевальные этюды.	Практика. Вариации	4	Должны знать: термины классического танца. Должны уметь: выполнять изученные упражнения	17.09 19.09	17.09 19.09
10	Современное развитие художественной гимнастики в России, мире. Мастерство выдающихся спортсменов. Морально-волевая подготовка спортсмена	Теория. Спортивная честь. Этика поведения спортсмена. История развития и современное состояние художественной гимнастики. Истоки художественной гимнастики. Анализ результатов крупнейших всесоюзных и международных соревнований. Достижения русских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики	2	Должны знать: классификацию средств физического воспитания и спорта	22.09	22.09
11	Техника выполнения упражнений художественной гимнастики	Теория. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям и наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям	2	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	24.09	24.09
12	Искусство быть здоровым	Теория. Профилактика травматизма. Рациональное питание. Твое здоровье и вредные привычки.	2	Должны знать: основы здорового образа жизни, строение и функции	26.09	26.09

		Практика. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Ведение дневников самонаблюдения		организма человека.		
13-16	Гимнастика	Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах. Ходьба: с изменением длины и частоты шага (коротким, средним, длинным шагом, приставным шагом). Бег: с преодолением препятствий, челночный бег, бег на короткие дистанции 30-60 м., кросс 500-1000 м. Прыжки: с места в длину, многоскоки, прыжки через препятствия	8	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	29.09 01.10 03.10 06.10	29.09 01.10 03.10 06.10
17	Тестирование ОФП	Тестирование ОФП	2	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	08.10	08.10
18-20	Равновесия.	Теория. Техника выполнения упражнений. Практика. Шаг вперед (без помощи), шпагат в сторону (без помощи). Переднее равновесие (туловище в горизонтальном положении)	6	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	10.10 13.10 15.10	10.10 13.10 15.10
21-23	Повороты	Практика. Поворот, нога выше горизонтали (шпагат) во фронтальной и боковой плоскости	6	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	17.10 20.10 22.10	17.10 20.10 22.10
24-26	Гибкость	Практика. Нога вперед горизонтально + круг ногой и наклон туловища назад. Задний шпагат, вращение вокруг горизонтальной оси из положения стоя, с приходом в позицию заднего шпагата с туловищем горизонтально вперед. Вертолет в опоре на стопе - 2 подряд	6	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	24.10 27.10 29.10	24.10 27.10 29.10

27	Волны	Практика. От пола к положению стоя с наклоном и без наклона туловища назад	2	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	31.10	31.10
28-32	Развитие гибкости	Практика. Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах без опоры – и.п. лежа на животе руки вдоль туловища. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника на середине площадки	10	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	03.11 05.11 07.11 10.11 12.11	03.11 05.11 07.11 10.11 12.11
33	Социально-значимая деятельность	Практика. Показательные выступления на новогоднем мероприятии	2	Должны уметь: настраивать себя на публичное выступление	14.11	14.11
34	Соревнования	Участие в соревнованиях	2	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	17.11	17.11
35-39	Развитие силы	Практика. Упражнения для развития мышц ног на гимнастической стенке – и.п. лежа на боку, одна нога на опоре. Упражнения на гимнастической стенке для мышц брюшного пресса	10	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	19.11 21.11 24.11 26.11 28.11	19.11 21.11 24.11 26.11 28.11
40-44	Развитие общей и силовой выносливости	Практика. Бег, бег с ускорением, отжимания, приседания, складки	10	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	01.12 03.12 05.12 08.05 10.12	01.12 03.12 05.12 08.05 10.12
45	Тестирование СФП	Тестирование СФП	2	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	12.12	12.12
46-48	Упражнения с	Практика. Броски и ловля обруча в наклонной	6	Должны знать: технику	15.12	15.12

	предметами: обруч		плоскости. Передача обруча ногой/ногами во время прыжка		выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	17.12 19.12	17.12 19.12
49-51	Упражнения предметами: скакалка	с	Практика. Вращения скакалки в сторону, вперед, назад. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за конец. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за середину. Передача скакалки под ногой во время прыжка. Передача скакалки без помощи кистей	6	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	22.12 24.12 26.12	22.12 24.12 26.12
52-54	Упражнения предметами: мяч	с	Практика. Броски и ловля мяча. Отбивы мяча. Свободные перекаты мяча по телу. Свободные перекаты по полу. Прямая ловля мяча с перекатом	6	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	29.12 31.12 12.01	29.12 31.12
55-57	Упражнения предметами: булавы	с	Практика. Круги булавами. Мельница. Броски с вращением булав во время полета. Ассиметричные движения булавами. Постукивания	6	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	14.01 16.01 19.01	
58-59	Упражнения предметами: лента	с	Практика. Бросок ленты бумерангом. Эшаппе лентой. Проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью	4	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	21.01 23.01	
60-64	Равновесие		Практика. Практика. Переднее равновесие шпагатом «Турлянь» 360 градусов без помощи. Равновесия с движениями свободной ноги и/или туловища (шпагат без помощи + круг без помощи + помощь только в финальной позиции)	10	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	26.01 28.01 30.01 02.02 04.02	
65-69	Повороты		Практика. Практика. Повороты с изменением формы, оставаясь на высоком полупальце (релеве) с дополнительным вращением в повороте	10	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	06.02 09.02 11.02 13.02	

					16.02	
70-74	Гибкость	Практика. Передний шпагат с наклоном туловища назад и возвращением во время вращения: из положения на полу + вращение без помощи или с помощью	10	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	18.02 20.02 25.02 27.02 02.03	
75	Соревнования	Участие в соревнованиях	2	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	04.03	
76-93	Упражнения классификационной программы	Практика. Передний шпагат с наклоном туловища назад и возвращением во время вращения: из положения на полу + вращение без помощи или с помощью	36	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	06.03 09.03 11.03 13.03 16.03 18.03 20.03 23.03 25.03 27.03 30.03 01.04 03.04 06.04 08.04 10.04 13.04 15.04	
94	Соревнование	Участие в соревнованиях	2	Должны знать: технику выполнения упражнений.	17.04	

				Должны уметь: правильно выполнять упражнение		
95-96	Специалист физической культуры. Инструктор. Судья	Теория. Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Учебные заведения, где можно продолжить обучение. Правила соревнований. Программа соревнований. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Практика. Проведение фрагментов занятий в роли помощника педагога. Помощь в организации и проведении массовых мероприятий: подготовка документации, места проведения мероприятия, оформление отчетной документации, подбор музыкального сопровождения. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Судейская коллегия, права и обязанности. Судейство спортивных соревнований. Учет и оформление результатов соревнований	4	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	20.04 22.04	
97-98	Соревнование	Участие в соревнованиях	4	Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	24.04 27.04	
99	Социально-значимая деятельность	Практика. Показательные выступления на фестивале детского творчества	2	Должны уметь: настраивать себя на публичное выступление	29.04	

	ИТОГО:		198			
--	---------------	--	------------	--	--	--

VII. ИЗМЕРИТЕЛИ ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Оценка деятельности учащихся осуществляется в конце каждого занятия. Работы оцениваются качественно по уровню выполнения работы в целом (по качеству выполнения изучаемого приема или операции, по уровню творческой деятельности, самореализации, умению работать самостоятельно или в группе).

Промежуточная аттестация - это оценка качества обученности учащихся по образовательной программе по итогам окончания учебного года.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося, их соответствие прогнозируемым результатам рабочей программы на данном этапе обучения.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
- анализ полноты реализации рабочей программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации рабочей программы;

внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Форма проведения аттестации: контрольные упражнения (тесты), сдача нормативов. Примерные оценочные материалы представлены в приложениях к ДООП.

Формы и содержание, сроки промежуточной аттестации определяются педагогом на основании содержания рабочей программы, рассматриваются на заседании методического объединения.

Предметные результаты:

Таблица 3

№	УПРАЖНЕНИЯ	ГРУППА НОВИЧКОВ	3 РАЗРЯД	2 РАЗРЯД	1 РАЗРЯД
1.	Бег 30м (старт высокий) Отлично Хорошо Удовлетворительно	5,8 6,3 6,7	5,5 5,8 6,4	5,2 5,6 6,2	5,0 5,4 6,0
2.	Бег 60м (старт высокий) Отлично	-	10,8	10,5	10,0

	Хорошо	-	11,2	11,0	10,5
	Удовлетворительно	-	11,6	11,4	11,0
3.	Прыжки в длину с места				
	Отлично	140	145	150	160
	Хорошо	135	140	145	155
	Удовлетворительно	130	135	140	145
4.	Метание теннисного мяча (в метрах)				
	Отлично	17,0	19,0	21,0	23,0
	Хорошо	15,0	17,0	19,0	21,0
	Удовлетворительно	13,0	15,0	17,0	19,0
5.	Прыжки в высоту				
	Отлично	95	100	105	110
	Хорошо	90	95	100	105
	Удовлетворительно	85	90	95	100

VIII. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Архипова, Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток/ Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко, М.: ГАФК им.П.Лесгафта, 2008.
2. Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика/Л.А. Карпенко. М., 2003. .
3. Крючек, Е.С. Учебно-методическое пособие /Е.С. Крючек. М.: ГУФК им. П.Лесгафта, 2010.
4. Назарова, О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике/ О.М. Назарова. ВФХГ, 2014.
5. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения/Е.Г. Попова. М.: Терра-спорт,2015.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Всероссийская федерация художественной гимнастики <http://www.vfrg.ru>
3. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>
5. Видеоурок. Екатерина Пирожкова, тренер сборной России по художественной гимнастике
<https://www.youtube.com/watch?v=mQb43LOVwj0>
6. Видеоуроки <https://indsports.ru/video/3163677-video-uroki-po-gimnastike/>

Методические пособия для учащихся:

- 1.Карпенко, Л.А. Начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой, Л.А. Карпенко. М.: ГДОФК, 2004.

2. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий/Е.С. Крючек. М.: Terra-спорт, 2001.
3. Милюкова, Е.Н. Гимнастика для лентяек/Е.Н. Милюкова. М.: Эксмо,2003.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Видеоуроки

https://www.youtube.com/playlist?list=PL_ccIAp5tTQfNntVCGEjtUBzX_K8i9s5X

2. Видео. Обучающие уроки по художественной гимнастике

<http://gymnastika-rodniki.jimdo.com>

3. Обучающие видеоуроки по художественной гимнастике <http://r-gymnastics.com/forum/obuchayushchie-videouroki-po-khudozhestvennoi-gymnastike>

4. Всероссийская федерация художественной гимнастики <http://www.vfrg.ru>

5. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>

6. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>

Наглядный материал:

Первенства мира по художественной гимнастике

https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/hud_gymnastika/video

Технологии спорта <https://www.youtube.com/watch?v=ghEIU15hKrw>

IX. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Принятые сокращения:

Д – демонстрационный материал (не менее одного экземпляра на группу)

К – полный комплект (на каждого учащегося)

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учащихся)

Г – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 учащихся)

Таблица 4

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Экранно – звуковые пособия	
Аудиозаписи музыкальные	Д
Мультимедийное оборудование	
Персональный компьютер	Д
Проектор	Д
Учебно – практическое оборудование	

Мяч гимнастический	К
Палка гимнастическая	К
Скакалка гимнастическая	К
Мат гимнастический	К
Акробатическая дорожка	Г
Ковёр гимнастический (10+10)	Д
Обруч гимнастический	К
Булавы гимнастические	К
Лента гимнастическая	К
Станок хореографический	Д
Зеркала передвижные	Д
Аптечка	Д