

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 2010 года

Рабочая программа
«Художественная гимнастика»
на 2020 -2021 учебный год
4 год обучения

Разработчик:
Любимова Валентина Владимировна
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория

Количество часов в неделю – 5

Количество часов в год - 165

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

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа рассчитана на работу с группой девочек 8-11 лет.

Программа «Художественная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель: освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Задачи:

обучающие:

- дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности учащихся во всех аспектах;
- совершенствование танцевальных и хореографических элементов;
- периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок;
- достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений;
- постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений;
- максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.

воспитывающие:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств – определяющих качеств формирования личности ребенка;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, старательность;
- формировать жизненно важные гигиенические навыки.

развивающие:

- развивать специфические качества, необходимые для занятий гимнастикой: музыкальность, танцевальность, выразительность и творческая активность;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играми, формами активного отдыха и досуга;
- развивать интерес к занятиям спортом и физической культурой.

II. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Учащиеся будут знать:

- приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека;
- правила здорового питания;

Учащиеся будут уметь:

- контролировать свое самочувствие;
- выполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги;
- выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики.

Учащиеся должны использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для:

- соблюдения правил личной гигиены;
- умения планировать свое время;
- организации здорового образа жизни.

III. МЕСТО ЗАНЯТИЙ

На изучение программы «Художественная гимнастика» отводится 165 часов/99 занятий в год (5 часов в неделю: 2 раза по 2 часа и 1 раз по 1 часу).

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 рабочей программы «Художественная гимнастика» 4 год обучения

Таблица 1

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Учащиеся должны знать: – приемы расслабления; – элементарные сведения об организме человека; – правила здорового питания; уметь: – контролировать свое самочувствие; – выполнять движения под музыку; – выполнять танцевальные шаги; – выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики; – согласованно выполнять двигательные действия; – выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики
1.	Введение	2	2	–	
2.	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	5	3	2	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	40	1	39	
4.	Прыжковые упражнения	18	1	17	
5.	Танцевальные упражнения	18	1	17	
6.	Акробатика	22	1	21	
7.	Упражнения со скакалкой	22	1	21	
8.	Упражнения с мячом	22	1	21	
9.	Музыкально-ритмическая подготовка	16	1	15	
	Итого	165	12	153	

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 2

№	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	Введение	– правила поведения в спортзале; – медицинский контроль; – противопожарная безопасность	
2.	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	– утренняя разминка; – режим питания, здоровое питание; – организм человека; – красивая осанка; – вредные привычки; – приемы расслабления; – контроль самочувствия	Формы проведения занятий: диспут, беседа. Используются наглядные пособия
3.	Общая и специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка <i>Строевые упражнения:</i> – строевой шаг; – общие понятия о дистанции и интервалах	Уделять внимание качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку
		<i>Общеразвивающие упражнения:</i> – упражнения для развития отдельных групп мышц; – упражнения для развития	Составляется комплект ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется развитию гибкости.

		двигательных качеств	Комплексы составляются в соответствии со степенью двигательной готовности учащихся. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости
		<i>Игры и игровые упражнения:</i> – обучающие игры; – малоподвижные игры; – эстафеты; – упражнения из других видов спорта	Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды). Важно воспитывать чувство уважения к сопернику
		Специальная физическая подготовка (техническая) <i>Базовые упражнения:</i> – упражнения для правильной постановки ног и рук; – упражнения в равновесии; – равновесие в стойке на левой, на правой ноге; – переднее равновесие; – равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге	Правильная постановка ног и рук достигается с помощью классического экзерсиса. Основные элементы выполняются из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат
4.	Прыжковые упражнения	– прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; – разножка; – прыжок прогнувшись; – прыжок со сменой ног; – подбивной прыжок	Прыжки выполняются после разминки. Переходить к более сложным прыжкам можно лишь после освоения простых. Дозировка должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить деформацию стопы
5.	Танцевальные упражнения	<i>Танцевальные шаги:</i> – острый; – скрестный; – скользкий; – перекатный шаг галопа; – шаг польки; – шаг вальса	При разучивании танцевальных шагов используется целостный метод обучения, а при разучивании более сложных танцевальных шагов (полька, вальс) движения расчленяют
6.	Акробатика	– «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; – «колесо»; – кувырок назад; – кувырок боком	По мере усвоения акробатических элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку. Важно обеспечить страховку на начальном этапе обучения
7.	Упражнения со скакалкой	– круги скакалкой; – вращения вперед, назад; – вращения скрестно, вперед, назад;	Упражнения следует тщательно дозировать ввиду их высокой интенсивности. Изученные элементы можно

		<ul style="list-style-type: none"> – перехваты скакалки около отдельных частей тела; – прыжок вперед, назад; – переброски; – высокий бросок 	закреплять, используя игры-эстафеты
8.	Упражнения с мячом	<ul style="list-style-type: none"> – передача около туловища; – передача над головой, под ногами; – отбивы со сменой ритма; – отбивы однократные и многократные; – бросок двумя руками; – бросок одной рукой; – ловля с броска в перекат по двум рукам; – обволакивания 	<p>Упражнения с мячом способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, а также формированию пластичности и мягкости движений.</p> <p>Используются мячи диаметром 8–12 см.</p>
9.	Музыкально-ритмическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – понятия: мотив, мелодия; – распознавание характера музыки; – музыкально-сюжетные игры; – танцы 	<p>При показе и объяснении заданий следует учитывать возрастные особенности, чтобы дети правильно осмыслили характер и содержание музыки и сумели выразить это посредством движений.</p> <p>Задания надо стремиться делать творческими, разнообразными, активно воздействуя на воображение детей</p>

VI. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 год обучения

Таблица 3

№	Наименование раздела	Тема занятия	Количество часов	Требования к уровню подготовки учащихся	Дата проведения занятия	
					плановая	фактическая
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	Вводное занятие. Дневник самоконтроля, самомассаж	2	Названия предметов художественной гимнастики. Ориентироваться в спортзале	03.09	03.09
2	Теоретическая подготовка	Профилактика травматизма. Гигиена девочки	2	Должны знать: профилактику травматизма, правила личной гигиены. Должны уметь: соблюдать режим	05.09	05.09
3	Упражнения с утяжелителями	Удержание рук с утяжелителями	1	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: выполнять правильно упражнение	07.09	07.09
4	Теоретическая подготовка	Оказание первой медицинской помощи	2	Должны знать: правила оказания первой медицинской помощи. Должны уметь: контролировать свое поведение на занятиях	10.09	10.09
5	Прыжковые упражнения	Прыжок шагом с разбега	2	Должны знать: технику приземления после прыжка. Должны уметь: выполнять прыжок	12.09	12.09
6	Гимнастические упражнения	Партерная разминка, упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп	1	Должны знать: технику выполнения шагов на полупальцах на высоко поднятых пятках с вытянутыми коленками. Должны уметь: держать осанку	14.09	14.09
7	Упражнения с мячом	Перекаты по рукам и груди	2	Должны знать: правильное положение мяча на ладони. Должны уметь: правильно держать мяч	17.09	17.09
8	Прыжковые	Подбивной прыжок в кольцо с	2	Должны знать: технику выполнение	19.09	19.09

	упражнения	разбега		прыжка. Должны уметь: координировать приземление		
9	Упражнения с мячом	Перекат мяча с броска	1	Должны знать: правильное положение удержание мяча в руках. Должны уметь: выполнять бросок и ловлю мяча	21.09	21.09
10	Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты	Эстафеты с элементами художественной гимнастики	2	Должны знать: виды упражнений на формирование осанки. Должны уметь: выполнять упражнения, следя за осанкой	24.09	24.09
11	Прыжковые упражнения	Подбивной прыжок в кольцо с места, толчком двумя ногами	2	Должны знать: название прыжка. Должны уметь: выполнять прыжок с разбега	26.09	26.09
12	Подготовка к показательным выступлениям	Приставные шаги вперед (на полной стопе), назад и в стороны	1	Должны знать: правила выполнения приставных шагов. Должны уметь: выполнять приставные шаги в разные стороны	28.09	28.09
13	Акробатические упражнения	«Мост» и выход из «Моста»	2	Должны знать: технику выполнения «моста». Должны уметь: выполнять «мост» лежа без помощи и «мост» стоя с помощью	01.10	01.10
14	Упражнения со скакалкой	Подкрутки и винты скакалкой	2	Должны знать: виды плоскостей. Должны уметь: выполнять круги скакалкой в этих плоскостях	03.10	03.10
15	Прыжковые упражнения	Прыжок «шагом» сгибая и разгибая ногу	1	Должны знать: что такое поворот на 180 и 360 градусов. Должны уметь: координировать свои действия	05.10	05.10
16	Прыжковые упражнения	Прыжок ножницы	2	Должны знать: название прыжка. Должны уметь: правильно выполнять прыжок	08.10	08.10
17	Акробатические упражнения	Различные «подкатки», упражнение флажок	2	Должны знать: название упражнения. Должны уметь: правильно выполнять	10.10	10.10

				упражнения		
18	Упражнения с мячом	Бросок одной рукой и ловля одной рукой	1	Должны знать: технику выполнения поворотов с мячом. Должны уметь: правильно удерживать мяч во время поворота	12.10	12.10
19	Гимнастические упражнения	Комплексы упражнений на укрепление мышц пресса	2	Должны знать: нормы и важность соблюдения норм дистанции. Должны уметь: правильно дышать во время бега и после	15.10	15.10
20	Упражнения с обручем	Правильное вращение обруча на кисти	2	Должны знать: что такое выворотность и наоборот обратная выворотность (косолапие). Должны уметь: ставить правильно стопу при ходьбе	17.10	17.10
21	Гимнастические упражнения	Комплексы упражнений на укрепление мышц спины	1	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: выполнять упражнение с натянутыми носками и коленями	19.10	19.10
22	Акробатические упражнения	Переворот боком с приходом на живот и упор присев	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь его выполнять	22.10	22.10
23	Упражнения со скакалкой	Высокий бросок скакалкой, с последующей ловлей за середину	2	Должны знать: правила работы со скакалкой. Должны уметь: слитно выполнять упражнение	24.10	24.10
24	Гимнастические упражнения	Комплекс на стопы с резиной	1	Должны знать: необходимость соблюдения правильной осанки. Должны уметь: координировать движения	26.10	26.10
25	Акробатические упражнения	Ходьба в стойке на руках	2	Должны знать: правила выполнения группировки. Должны уметь: правильно выполнять перекуты	29.10	29.10

26	Упражнения со скакалкой	Переброски в парах	2	Должны знать: технику работы руками при прыжках в скакалку вперед. Должны уметь: следить за скакалкой и прыгать в необходимый момент	31.10	31.10
27	Гимнастические упражнения	Упражнения для укрепления мышц бедер	1	Должны знать: виды и технику выполнения упражнений для укрепления бедер. Должны уметь: технически правильно выполнять упражнения	02.11	02.11
28	Хореографическая подготовка	Элементы современного танца	2	Должны знать: названия позиций ног. Должны уметь: выполнять позиции ног	05.11	05.11
29	Упражнения с мячом	Обмотка обруча	2	Должны знать: технику ловли мяча. Должны уметь: ловить мяч в две руки	07.11	07.11
30	Хореографическая подготовка	Повторение позиций ног, танцевальных шагов: приставной, мягкий, острый	1	Должны знать: названия позиций ног. Должны уметь: выполнять позиции ног	09.11	09.11
31	Гимнастические упражнения	Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов	2	Должны знать: правила выполнения упражнений. Должны уметь выполнять упражнения	12.11	12.11
32	Упражнения со скакалкой	Высокий бросок и выполнение «шене» под ним	2	Должны знать: правила работы рук при прыжках в скакалку назад. Должны уметь: прыгать в скакалку с вращением ее назад	14.11	14.11
33	Акробатические упражнения	Переворот боком на одной руке и на предплечьях	1	Должны знать: необходимость при кувырках правильно группироваться и толкаться одновременно руками и ногами. Должны уметь: выполнять кувырки	16.11	16.11
34	Хореографическая подготовка	Вальсовый шаг с поворотом	2	Должны знать: хореографические термины. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	19.11	19.11
35	Гимнастические упражнения	Растяжка у опоры с помощью руки вперед, назад «Росточек»	2	Должны знать: правила выполнения упражнений Должны уметь: правильно выполнять	21.11	21.11

				упражнение		
36	Упражнения с булавами	Большие круги над головой в горизонтальной плоскости	1	Должны знать: как достичь лучшего результата для выполнения стойки (необходимо делать упор в руки). Должны уметь: выполнять стойку на груди	23.11	23.11
37	Подготовка к показательным выступлениям	Разучить танец для выступлений на новогоднем празднике	2	Должны знать: важность показательных выступлений. Должны уметь: работать на результат, проявляя бойцовские качества	26.11	26.11
38	Гимнастические упражнения	Наклон назад стоя в опоре на одну ногу, другая вперед на носок «Вопросик»	2	Должны знать: важность данных упражнений для осанки. Должны уметь: правильно их выполнять	28.11	28.11
39	Упражнения с мячом	Отбив мяча коленями во время прыжка «Козлик» с поворотом	1	Должны знать: правильное удержание мяча в одной руке. Должны уметь: смягчать ловлю мяча приседанием	30.11	30.11
40	Гимнастические упражнения	Прыжки в 6,5 позиции: ноги вместе с прямыми и согнутыми коленями, со сменой ног	2	Должны знать: виды упражнений для укрепления бёдер. Должны уметь: выполнять упражнения для укрепления бёдер	03.12	03.12
41	Подготовка к показательным выступлениям	Подготовка танца к выступлениям	2	Должны знать: термин «приставные шаги» и технику их исполнения. Должны уметь: выполнять приставные шаги	05.12	05.12
42	Гимнастические упражнения	Упражнения для развития гибкости позвоночника «Колечко», «Запятая»	1	Должны знать: названия упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнения	07.12	07.12
43	Подготовка к показательным выступлениям	Подготовка танца к показательным выступлениям	2	Должны знать: важность показательных выступлений. Должны уметь: работать на результат, проявляя лидерские качества	10.12	10.12
44	Упражнения со скакалкой	Прыжки в скакалку, сложенную в двое	2	Должны знать: правило выполнения вращения скакалки через руку.	12.12	12.12

				Должны уметь: выполнять вращение скакалки через руку		
45	Гимнастические упражнения	Упражнения на растяжку в шпагате на полу и на гимнастической скамейке	1	Должны знать: терминологию и виды упражнений. Должны уметь: технически правильно выполнять упражнения	14.12	14.12
46	Упражнения с мячом	Отбивы однократные и многократные	2	Должны знать: правильное удержание мяча в руке. Должны уметь: выполнять серию отбивов мяча об пол	17.12	17.12
47	Акробатические упражнения	«Мосты» с выкрутом в плечевом суставе	2	Должны знать: правильность выполнения стойки на предплечьях. Должны уметь: отталкиваться от пола	19.12	19.12
48	Гимнастические упражнения	Упражнения на развитие прыгучести: прыжки из низкого приседа и прыжки через и на гимнастическую скамейку	1	Должны знать: технику выполнения упражнения Должны уметь: правильно выполнять упражнение	21.12	21.12
49	Подготовка к показательным выступлениям	Подготовка к показательным выступлениям	2	Должны знать: хореографические термины. Должны уметь: правильно выполнять позиции	24.12	24.12
50	Гимнастические упражнения	Упражнения на разминку и растяжку в парах	2	Должны знать: правило выполнения бокового (поперечного) шпагата. Должны уметь: выполнять упражнение	26.12	26.12
51	Прыжковые упражнения	Прыжок «гвоздик»	1	Должны знать: термины. Должны уметь: держать равновесие, стоя на полупальцах	28.12	28.12
52	Акробатические упражнения	Подкаты в «мост» с приходом на 1 ногу	2	Должны знать: технику выполнения стойки на лопатках. Должны уметь: правильно выполнять переворот	31.12	31.12
53	Подготовка к показательным выступлениям	Разучивание танцевальной композиции	2	Должны знать: правило выполнение поворота переступанием и скрестный поворот.	11.01	

				Должны уметь: правильно выполнять повороты		
54	Упражнения с мячом	Бросок с кувырком	1	Должны знать: технику безопасности при работе в парах. Должны уметь: правильно выполнять упражнения, уметь работать в паре	14.01	
55	Упражнения с булавами	Ассиметричная работа	2	Должны знать: технику выполнения равновесия (выполняется на полупальцах с вытянутой ногой вперед). Должны уметь: держать равновесие, стоя на полупальце на одной ноге	16.01	
56	Упражнения с булавами	Броски булав	2	Должны знать: термины. Должны уметь: выполнять упражнение	18.01	
57	Упражнения со скакалкой	Ловля скакалки без помощи рук	1	Должны знать: правило выполнения упражнения. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	21.01	
58	Гимнастические упражнения	Упражнения для стоп и маховые упражнения с резиной	2	Должны знать: название элемента. Должны уметь: удерживать вес тела на руках	23.01	
59	Гимнастические упражнения	Упражнения на равновесие и ориентировку в пространстве	2	Должны знать: название элемента. Должны уметь выполнять упражнение	25.01	
60	Акробатические упражнения	«Мост» на предплечьях с последующим переворотом на колени. Обратная «Мексиканка»	1	Должны знать: название элемента. Должны уметь выполнять упражнение	28.01	
61	Гимнастические упражнения	Маховые упражнения из различных исходных положений	2	Должны знать: название элемента. Должны уметь выполнять упражнение	30.01	
62	Упражнения с мячом	Переброски мяча в парах	2	Должны знать: название элемента. Должны уметь выполнять упражнение	01.02	
63	Прыжковые упражнения	Прыжок «Казак»	1	Должны знать: название элемента. Должны уметь выполнять упражнение	04.02	

64	Гимнастические упражнения	Повороты на 1 ноге, вторая в «Пассе», «Атетюд», с прямой ногой вперед	2	Должны знать: название элемента. Должны уметь выполнять упражнение	06.04	
65	Гимнастические упражнения	«Круглый» присед, стоя на всей стопе и полупальцах с последующей волной вперед и назад	2	Должны знать: технику выполнения упражнений	08.02	
66	Акробатические упражнения	Переворот на живот через плечо и обратно	1	Должны знать: название элемента. Должны уметь выполнять упражнение	11.02	
67	Упражнения с булавами	Чередование средних кругов и больших	2	Должны знать: название элемента. Должны уметь выполнять упражнение	13.02	
68	Упражнения с обручем	Вертушка обручем с правой на левую	2	Должны знать: технику выполнения махов обручем. Должны уметь: правильно выполнять махи	15.02	
69	Хореографическая подготовка	Различные сочетания наклонов с движениями руками «Пордебра»	1	Должны знать: технику выполнения упражнений Должны уметь: различать темпы музыки, выполнять упражнения, соответствующие музыкальному темпу	18.02	
70	Упражнения со скакалкой	Бег со скакалкой на месте и с продвижением вперед, просто-скрестно	2	Должны знать: отличие бега в скакалку от прыжков. Должны уметь: выполнять упражнение	20.02	
71	Хореографическая подготовка	Индийский танец	2	Должны знать: сильные акценты в музыке. Должны уметь: слушать и понимать музыку	22.02	
72	Упражнения с булавами	Упражнения с булавами	1	Должны знать: хореографические термины. Должны уметь: синхронно выполнять упражнения	25.02	
73	Упражнения со скакалкой	Работа скакалкой, взятой за середину, вращение и «Мельница»	2	Должны знать: технику выполнения вращения. Должны уметь: правильно выполнять упражнения	27.02	

74	Упражнения с булавами	Основные вращения булав в различных плоскостях	2	Должны знать: хореографические термины. Должны уметь: выполнять упражнения	01.03	
75	Подготовка к показательным выступлениям	Разучить мягкий и пружинный шаг. Подготовка танца к выступлениям	1	Должны знать: технику выполнения шагов. Должны уметь: координировать движения рук и ног	04.03	
76	Упражнения со скакалкой	Бросок скакалкой, взятую за один конец	2	Должны знать: комплекс упражнений. Должны уметь: выполнять комплекс, уметь работать в парах	06.03	
77	Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты	Эстафеты с элементами художественной гимнастики	2	Должны знать: терминологию, технику выполнения упражнений. Должны уметь: выполнять упражнения под музыку	11.03	
78	Упражнения с обручем	Вращение вокруг туловища	1	Должны знать: правила игры. Должны уметь: выполнять различные фигуры	13.03	
79	Упражнения с булавами	Выполнение вращений булавами в лицевой плоскости	2	Должны знать: правила восстановления дыхания. Должны уметь: самостоятельно восстанавливать дыхание	15.03	
80	Упражнения с булавами	Техника передачи булав	2	Должны знать: правильность выполнения упражнения. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	18.03	
81	Упражнения с обручем	Прыжки в обруч, вращая его вперед и назад	1	Должны знать: правильность выполнения прыжков. Должны уметь: выполнять прыжки в обруч	20.03	
82	Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты	Эстафеты с элементами художественной гимнастики	2	Должны знать: правильную технику выполнения прыжка. Должны уметь: выполнять прыжок	22.03	
83	Упражнения с	Перекаты обруча по полу, по	2	Должны знать: правильность	25.03	

	обручем	кругу и с возвратом		выполнения упражнения. Должны уметь: правильно выполнять упражнение		
84	Упражнения с утяжелителями	Броски утяжелителей: на точность, высоту и координацию	1	Должны знать: правильную технику выполнения прыжка. Должны уметь: правильно выполнять прыжок	27.03	
85	Упражнения со скакалкой	Восьмерки и вувалеобразные движения скакалкой в различных плоскостях	2	Должны знать: правильные движения скакалкой. Должны уметь: выполнять работу со скакалкой	29.03	
86	Акробатические упражнения	Упражнение «бочка»	2	Должны знать: правильную технику выполнения упражнения. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	01.04	
87	Упражнения с мячом	Разнообразные отбивы мяча со сменой ритма	1	Должны знать: технику выполнения отбивов с мячом. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	03.04	
88	Упражнения с обручем	«Вертушка» обруча на полу	2	Должны знать: технику выполнения вращения обруча. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	05.04	
89	Упражнения с утяжелителями	Маховые движения ног с утяжелителями	2	Должны знать: правильную технику выполнения прыжка. Должны уметь: правильно выполнять прыжок	08.04	
90	Упражнения с мячом	Высокие броски двумя руками, с последующей ловлей на полу	1	Должны знать: правильную технику выполнения бросков. Должны уметь: выполнять упражнение	10.04	
91	Упражнения с обручем	Перекат обруча по телу	2	Должны знать: правильную технику переката обруча по телу. Должны уметь: выполнять упражнение.	12.04	
92	Упражнения с	Переброски булавы	2	Должны знать: правильную технику		

	булавами			выполнение упражнения. Должны уметь: выполнять упражнение		
93	Упражнения с утяжелителями	Высокие броски одного и передача второго под ногами и вокруг туловища (на координацию)	1	Должны знать: правильную технику выполнения бросков. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	15.04	
94	Упражнение с обручем	Движения обручем в виде восьмерки	2	Должны знать: правильную технику выполнения упражнения. Должны уметь: правильную технику	17.04	
95	Упражнения с булавами	Вращение булав (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук вниз	2	Должны знать: позиции ног в хореографии. Должны уметь: выполнять прыжки по позициям	19.04	
96	Упражнения с обручем	Бросок и ловля одной рукой	1	Должны знать: правильную технику выполнения упражнения. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	22.04	
97	Упражнения с утяжелителями	Прыжковые упражнения с утяжелителями	2	Должны знать: правильную технику выполнения упражнения. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	24.04	
98	Упражнения с обручем	Бросок и ловля одной рукой	2	Должны знать: правильную технику выполнения упражнения. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	26.04	
99	Упражнения с утяжелителями	Упражнения с предметами и утяжелителями	1	Должны знать: правильную технику выполнения упражнения. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	29.04	
	ИТОГО:		165			

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 4

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

Методические пособия для педагогов:

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.: Терра-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://gimnastika-rodniki.jimdo.com>

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

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

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

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

Наглядный материал:

Первенства мира по художественной гимнастике

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

IX. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на учебную группу);

К – полный комплект (на каждого учащегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух учащихся);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 учащихся).

Таблица 5

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