Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Дом детского творчества»

п. Унъюган

Рассмотрено
на заседании
методического совета
протокол № 2
от 30 мая 2023 года

Утверждено:
Директор МБУДО «ДДТ»
п. Унъюган
_____
Я.В.Тиханская
Приказ № 83/1-од от 30 мая 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Звезды гимнастики»

для детей 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Любимова Валентина Владимировна

Педагог дополнительного образования

Высшая квалификационная категория

п. Унъюган

Октябрьский район

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

2023год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Звезды гимнастики».
Направленность	Физкультурно-спортивная
Классификация	По функциональному предназначению – общеразвивающая, физкультурно-оздоровительная; по форме организации – групповая, индивидуально-ориентированная; по времени реализации – годичная; по возрастным особенностям - для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста
Составитель программы	Любимова Валентина Владимировна, педагог дополнительного образования
Учредитель	Управление образования и молодёжной политики Администрации Октябрьского района
Название учреждения	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» п. Унъюган
Адрес учреждения	628128, ХМАО-ЮГРА, Октябрьский район, п.Унъюган, ул. Школьная, д. 15
География	Октябрьский район п. Унъюган
Целевая группа	Наполняемость: 10-15человек Возраст: 7-17 лет
Обоснование для разработки программы	-Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; -Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); -Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41; -Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. n 09-

	3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»
Цель программы	Достижение высоких результатов в крупных соревнованиях
Задачи программы	– максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности; – углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям; – достижение максимально возможных спортивных результатов .
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта
Форма обучения	Очная
Срок реализации	136 часов
Режим занятий	4 учебных часа в неделю, 34 недели: 2 раза по 2 учебному часу, продолжительность учебного часа - 40 минут
Ожидаемые результаты	- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменок

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Звезды гимнастики» (далее – программа) составлена на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ №390 от 28 июня 2001 г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта тренеров с юными гимнастками. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменок, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Это модифицированная программа учебной дисциплины по

художественной гимнастике ДЮСШ № 2 г. Сочи, авторы Ланцова Наталья Леонидовна, Шпиро Мария Леонидовна, Разгонюк Наталья Витальевна, Тодоренко Василиса Александровна, Пяткова Елена Васильевна, Медянкина Виктория Викторовна, Шпиро Альбина Артуровна; дополнительная образовательная программа «Мир художественной гимнастики» МБОУДОД ДТДМ г. Тольятти, автор Кириллова М.Г.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов учреждений дополнительного образования **физкультурно-спортивной направленности.**

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

– *комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, спортивно-технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

– *преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объѐмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и спортивно-технической подготовки;

– *постепенность* – обеспечивает планомерную тренировку и переход к напряжѐнным нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств гимнасток – специальной силы и специальной выносливости;

– *вариативность* – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юной спортсменки, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Актуальность программы - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Художественная гимнастика - сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Для развития данного вида спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы

Программа предназначена для создания единого направления в учебно-тренировочном процессе, для спортивного развития спортсменок повышения уровня спортивного мастерства и участия воспитанниц в спортивных соревнованиях. На занятия допускаются воспитанницы с уже имеющимися достижениями на соревнованиях и с оптимальными спортивными возможностями, для поддержания высших спортивных результатов.

Основные концептуальные подходы.

Программа основана на методологическом научно-обоснованном подходе своевременного начала физического воспитания детей. Ранние занятия гимнастикой, как базовой основы своевременное начало физического воспитания детей.

Концепция программы основана индивидуализации, наглядности, систематичности, вариативности, динамичности. «От простого к сложному» - основная концепция программы, которая позволяет всем обучающимся достичь эффективных результатов.

Индивидуализация достигается путем установления различных задач и способов их решения при обучении.

Наглядность обучения и воспитания предполагает как использование зрительных ощущений, восприятия, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от программы.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных всестороннее развитие органов чувств.

Наглядность - необходимая предпосылка освоения движений.

Практическое познание, начинается с «живого созерцания». Путем комплексного использования разнообразных форм наглядности, в частности , демонстрации изучаемых действий и различного рода наглядных пособий, воссоздающих отдельные стороны двигательных действий сочетании с образным словом, идеомоторным упражнением, имитационными и другими подводящими упражнениями, а также путем соблюдения рациональной последовательности обучения, благодаря чему двигательный опыт, приобретенный на предыдущих ступенях, естественно подводит к новым двигательным умениям, решаются вопросы освоения детьми правильного выполнения движений.

Принцип систематичности определяет, как формат проведения регулярных занятий, так и необходимость системы чередования нагрузок с отдыхом и последовательность занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

В процессе физического воспитания в программе необходимо уделять

внимание повторяемости. Повторяются не только отдельные упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов.

Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки. Повторения не менее необходимы и для того, чтобы обеспечить долговременные приспособительные перестройки морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепить достигнутое и создать предпосылки дальнейшего прогресса. Принцип вариативности, когда видоизменяются упражнения и условия их выполнения (например, упражнение на гибкость в «партерной разминке» и «разминке у опоры»), динамичность нагрузок (например, выполнение одного и того же упражнения с фиксацией в конечной точке на счет 8 или выполнение его на счет раз, два), разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий, широко используется в программе.

Программа предлагает исходить , прежде всего, от возможностей занимающихся и закономерностей их развития. Процесс обучения начинается с того, что может ребенок выполнить на данном этапе, с какой амплитудой и какой нагрузкой, плавно переходя и отмечая то, что становится доступным на следующем этапе и т.д.

Такой подход устанавливает, последовательность. При выборе пути следования в процессе обучения и воспитания программа предлагает правила «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному».

При таком подходе появляются возможности ускоренного перехода от широкого общего физического образования к специализированным занятиям гимнастикой. Осваивая вначале элементарные упражнения гимнастики, легко переходить к более сложным упражнениям и комбинациям.

Адресат программы: девочки 7-17 лет.

Условия формирования учебных групп: количество учащихся в учебной группе составляет 10-15 человек. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.
При зачислении в учебную группу требуется медицинское разрешение на занятия художественной гимнастикой (медицинская справка). Без медицинского допуска присутствие учащегося на занятиях строго запрещено.

Объем программы: продолжительность учебный год ,34 недели по 4 часа в неделю ,136 учебных часов.

Формы организации образовательного процесса: программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе

дополнительного образования детей: тренировочные занятия, соревнование, показательные выступления, беседа.

Формы проведения занятий: групповые.

Форма обучения: очная

Режим занятий: 4 учебных часа в неделю: 2 раза по 2 часа, продолжительность учебного часа - 40 минут

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности посредством освоения основ художественной гимнастики, участие в соревнованиях различного уровня .

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

- Воспитательные: содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- Обучающие: обучить основам базовых гимнастических элементов без предмета и с гимнастическими предметами, отработка программ ;
- Развивающие: развить координационные и кондиционные способности (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости).

Содержание программы

Учитывая физиологические особенности, свойственные
Возрасту учащихся, программа закладывает следующие цели:
- обеспечить «начальную школу движений», т. е. научить управлять
Относительно простыми движениями через выполнение простейших
гимнастических упражнений, создав тем самым исходную базу для более
сложных форм двигательной деятельности;
-обучить действиям, которые будут использоваться как «подводящие»
упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие таких
физических качеств, как гибкость, координация, быстрота;
-сформировать положительное отношение к регулярным занятиям
физической культурой и довести до необходимой степени совершенства
основные двигательные умения и навыки, которые помогут в повседневной

жизни.
- формирование здоровых привычек;
- формирование осанки;
- привитие культуры личной гигиены;
-получение навыков правильного «гимнастического шага»;
- развитие ассоциативной памяти через повторение названий упражнений Последовательное и правильное выполнение;
- развитие мышечной памяти;
- развитие чувства ритма и обучение выполнению движений на счет;
- формирование навыков
удержания и передачи из руки в руку предмета;
- развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие наглядно-действенного мышления;
- обучение взаимодействию друг с другом;
- формирование самооценки.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов
1.	*Теоретическая подготовка:*	*6*
1.1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале и при пожаре.	2
1.2	Необходимые восстановительные мероприятия и средства восстановления.	2
1.3	Правила соревнований.	2
2.	*Общая физическая подготовка:*	*24*
2.1	Общие развивающие упражнения.	4
2.2	Упражнения на развитие силы мышц	4
2.3	Спина	4
2.4	Брюшного пресса	4
2.5	Руки	4
2.6	Ноги	4
3.	*Специальная физическая подготовка:*	*20*
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств.	4
3.2	Развитие координации.	4
3.3	Развитие амплитуды.	4
3.4	Развитие активной гибкости.	4
3.5	Развитие ловкости	4
4.	*Элементы без предмета:* Обучение и совершенствование элементов без предмета	*24*
4.1	Основы техники.	4

4.2	Наклоны и волны.	4
4.3	Повороты.	4
4.4	Равновесия.	4
4.5	Прыжки.	4
4.6	Композиция без предмета.	4
5.	*Упражнения с предметом:*	*44*
5.1	Обучение и совершенствование индивидуальных композиций с обручем	10
5.2	Обучение и совершенствование индивидуальных композиций с булавами	10
5.3	Обучение и совершенствование композиции с лентой	10
5.4	Обучение и совершенствование композиции с мячом	10
5.5	Совершенствование индивидуальных композиций	4
6.	*Соревновательная подготовка:*	*12*
6.1	Правила поведения в форс-мажорных ситуациях	4
6.2	Контрольно-переводные нормативы.	2
6.3	Участие в соревнованиях и культурно-массовых мероприятиях.	6
7.	*Восстановительные мероприятия:*	*4*
7.1	Гигиенические средства восстановления. Коррегирующая гимнастика, йога.	4
8.	*Итоговое занятие*	*2*
	ИТОГО	**136**

Тематическое планирование «Звезды гимнастики».

1.Теоретическая подготовка (6ч.)

Форма проведения: ознакомительное занятие

Знакомство с восстановительными мероприятия и средствами восстановления гимнастики, изучение правил соревнований, ознакомление с техникой безопасностью и правилами поведение в спортивном зале и при пожаре.

1.1Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале и при пожаре. (2ч.)

1.2 Необходимые восстановительные мероприятия и средства восстановления. (2ч.)

1.3 Правила соревнований. (2ч.)

Форма контроля: опрос, беседа.

2. **Общая физическая подготовка (24ч.)**

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Знакомство с общеразвивающими упражнениями, с комплексами упражнений для разминки с различными предметами и без предметов, дыхательной гимнастикой. (4ч)

2.1 Общие развивающие упражнения. (4ч.) Махи и круги руками, наклоны туловища (вперед назад, влево - вправо). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, отжимания, «пистолетик».

2.2 Упражнения на развитие силы мышц: (4ч.)

2.3 Спина. (4ч.) Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища, «лодочка», «кобра», упражнения с отягощением (груз 400-700 грамм).

2.4 Брюшного пресса. (4ч.) Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание и удержание ног в висе до угла 90 , «складка», «скручивание», «ножницы».

2.5 Руки (4ч.) Удержание тела в упоре лежа 20 градусов; отжимания 5 раз;

2.6 Ноги. (4ч.) Виды ходьбы: на полупальцах, в полуприседе, вальсовый шаг, шаг мазурки, пружинный шаг. Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с ускорением, со скакалкой, шаги польки, галоп.

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

3. **Специальная физическая подготовка (20ч.)**

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Ознакомление с комплексами упражнений для скоростно-силовых качеств, координации, активной гибкости, ловкости.

3.1 Развитие скоростно-силовых качеств.(4ч.) Кросс. «Челночный бег». Бег на 30 и 60 метров с ускорением.

3.2 Развитие координации. (4ч.) Упражнения на координацию: «Веселая зарядка», «Чертим восьмерку». Упражнения в парах. «Нарисуй корову». Броски мяча в цель, «Перестрелка». Развитие умений корректировать свои действия и положение тела в пространстве.

3.3 Развитие амплитуды движений. (4ч.) Шпагаты с высоты. Наклоны к ногам. Растяжка в парах, «провисающий» шпагат, шпагаты с наклоном вперед и назад. Мосты на коленях и стоя. Наклон назад к прямым ногам, перекат через грудь, «мексиканка». Наклон вперед стоя на скамье. Растягивание в парах стоп, коленей.

3.4 Развитие активной гибкости. (4ч.) Махи ногами на полу и у опоры. Удержание ног под углом 100 градусов. Махи у опоры вперед, в сторону, назад – 30 раз. Удержание ног у опоры .

3.5 Развитие ловкости (4ч.).

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

4. Элементы без предмета (24ч.)

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие:

Обучение гимнастическим элементам без предмета.

4.1 Основы техники (4ч.) элементов без предмета и критерии их оценки, сбавки за неправильное исполнение.

4.2 Наклоны и волны. (4ч.) Перекат в шпагате, мост на коленях, наклон к ноге угол 90 градусов , наклон в передние и турлян на 180 и 360 градусов, поворот в наклоне. Наклон и турлян в боковое. Наклон с остановкой через переворот. Турлян с помощью и без помощи с ногой вперед, в сторону, в кольцо. Волна с опусканием через подъемы, с наклоном назад, «мексиканка». Турлян на полу, на кольце на 180 и 360 градусов (все формы).

4.3 Повороты. (4ч.) В «пассе», с ногой вперед повороты на 360 и 720 и более градусов, аттитюд, арабеск, пассе, кольцо, затяжка, аттитюд в наклоне, с ногой вперед и в сторону. Повороты в «казачке», с опусканием. Сложные повороты.

4.4 Равновесие. (4ч.) «Пассе», нога вперед 90 градусов, вертикальное равновесие «арабеск» равновесия с ногой вперед, в сторону, «затяжка», кольцо без помощи.

4.5 Прыжки. (4ч.) «Ножницы», «казачок», с поворотом на 360 градусов, подбивной, прыжки на середине (разминочные). Прыжки подбивные: в кольцо, прогнувшись. Жете антурнан и подбивной. Прыжки в шпагат, шагом кольцом, прогнувшись, с поворотом на 180, жете в антурнан в кольцо и прогнувшись. Прыжки кольцом толчком двумя, «разножки», со сменой ног в шпагат, ножницы, кабриоль, перекидной, «казак» с поворотом.

4.6 Композиция без предмета. (4ч.) Совершенствование индивидуальных композиций без предмета.

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

5.Упражнения с предметом (44 часа):

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие:

Обучение детей знаниям об основных элементах владения гимнастическими предметами.

5.1 Обучение и совершенствование индивидуальных композиций с обручем (10ч.). Манипуляции: вертушка в нестабильном балансе, на теле, вращения на кисти разными способами, махи и круги, восьмерки в разных плоскостях. Каты: по телу, по полу, «бумеранг», по дуге, по рукам без зрительного контроля. Броски и ловли: броски с диаметральным вращением, без зрительного контроля, без помощи рук, по полу, в наклоне, в перевороте, с проходом через обруч, с шене и акробатикой, с вращением, на «трудности» тела. Подскоки и прыжки: с поворотом вперед и назад, со сменой направления, с поворотом на 360 градусов.

5.2 Обучение и совершенствование индивидуальных композиций с булавами (10ч.). Махи, круги, вращения: вперед, назад, ассиметричные, в разных плоскостях, в нестабильном балансе. Мельницы: однотактная, двухтактная, полукруговая, круговая, со сменой направления плоскости. Ассиметричные движения. Каты: по руке, различным частям тела, без зрительного контроля. Броски и ловли: одной и двумя булавами, параллельные броски, ассиметричные, без зрительного контроля, без помощи контроля, без помощи рук, с помощью другой булавы, на вращении и прыжке, на акробатике, с шене, на полу.

5.3 Обучение и совершенствование композиции с лентой (10ч.). Махи, круги, восьмерки: в разных плоскостях, со сменой плоскости и темпа. Спирали и змейки: правой и левой рукой, со сменой направления и плоскости, с поворотом, без зрительного контроля, по полу. Броски и ловли: бумеранг, по полу, с акробатикой, с шене, без зрительного контроля, без помощи рук, на вращении, на полу, на «трудности» тела.

5.4 Обучение и совершенствование композиции с мячом (10ч.). Восьмерки: правой и левой рукой, в различных плоскостях. Отбивы: со сменой ритма, без помощи рук, без зрительного контроля, отталкиванием. Каты и перекаты: по полу, по телу, по рукам и груди, по рукам и спине, без зрительного контроля. Броски и ловли: без помощи рук, на полу, без зрительного контроля, на вращении, с акробатикой, с шене, на «трудности» тела.

5.5 Совершенствование индивидуальных композиций без предмета и групповой программы.(4ч.)

6.Соревновательная подготовка (12ч.):

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие и соревнования

*6.1*Правила поведения в форс-мажорных ситуациях. (2ч.).

*6.2*Контрольно-переводные нормативы – 2 раза в год (сентябрь-май) (4ч.)
6.3 Участие в соревнованиях и культурно-массовых мероприятиях (6ч.) Проведение «моделирующей» тренировки. Контрольная тренировка – отбор в команду для выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка: усложнение хода тренировки, выступление по «вертушке», замена предмета, приемы психологической помощи перед выступлением.
Выступление на соревнованиях различного уровня.

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты, соревнования.

7.Восстановительные мероприятия (4ч.):
Желательное посещение бани-сауны, бассейна. Обучение приемам самомассажа, точечный массаж. Висы на спортивной лестнице, коррегирующая гимнастика, йога.

8.Итоговое занятие (2ч):
Форма проведения: учебно-тренировочное занятие:
Подведение итогов работы. Перспективы дальнейшего обучения. Анализ и обсуждение индивидуальных достижений учащихся. Подведение итогов, поощрение лучших воспитанников.

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, беседа.

Контрольно-оценочные средства

Оценка **личностных** результатов направлена на решение задачи оптимизации личностного развития ребенка и включает три основных компонента:

-характеристику достижений и положительных качеств обучающегося;

-определение приоритетных задач и направлений личностного развития с учетом как достижений, так и психологических проблем ребенка;

- систему психолого-педагогических рекомендаций, призванных обеспечить успешную реализацию развивающих и профилактических задач развития личности.

Оценка **метапредметных** результатов решение задач творческого и поискового характера; учебное проектирование; итоговые проверочные задания; промежуточные и итоговые контрольные нормативы; мониторинг сформированности основных учебных умений.

Оценка **предметных** результатов: оценивается способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач.

а) контроль *физической и специализированной физической подготовки*,

б) внутренняя входной накопительная оценка *уровня технической подготовленности,*

б) итоговый контроль *специализированной физической подготовки*

Контрольные нормативов для обучающихся.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«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 незначительно округлена, ноги выпрямлены
	«Мост» из положения «лежа» И «Мост» из положения «стоя»	«5» – кисти рук в упоре касаются пяток; «4» –расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» –расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см При выполнении из положения «стоя» к общей оценке добавляется 0,5 балла
	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
	Шпагат с правой и левой ноги	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5см; «3» –расстояние от пола до бедра 6-10см
	Поперечный шпагат	«5» – сед, ноги по одной прямой; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» –расстояние от поперечной линии до паха 10 см
	И.П. – равновесие «passe», руки в стороны. Сохранение равновесие с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	«5» –сохранение равновесия в течение 6 с; «4» – сохранение равновесия в течение 4-5 с; «3» –сохранение равновесия в течение 2-3 с.

Координация	Вращения скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости по 10 раз. Выполнять поочередно одной и другой рукой	«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 со значительным отклонением от заданной
		плоскости, скакалка не натянута
Скоростно - силовые качества	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
Сила	Сед «углом», руки в стороны в течение 10 с	«5» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое; «4» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина; «3» – угол между ногами и туловищем более 90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты

Перечень основных терминов

Шаг: «острый», высокий, широкий, скользящий, вальсовый, ритмичный, «полька», «мазурка», в приседе.

Бег: высокий, острый, галоп, подскоки, ускорение, кросс, челночный.

Хореография: позиции рук и ног, апломб, выворотность, релеве, арабеск, аттитюд, батман, кабриоль, эшапэ, ан турнан, жете, пор де бра, сотэ, сиссон, «партерный экзерсис», «классический экзерсис».

Элементы без предмета: равновесия, наклоны, волны, прыжки, повороты.

Равновесия: вертикальное, боковое, высокое, с наклоном, в кольцо, тяжка, кольцо с помощью, «казак», арабеск, аттитюд, переднее, турляны.

Повороты: «скобочка», вертикальный, аттитюд, кольцо в затяжке, кольцо с помощью, пассэ, «казак», сложные повороты (аттитюд - затяжка).

Гибкость: наклон в задний шпагат, боковой, передний, в кольцо, с переворотом («вперед-назад»), «мексиканский», перекаты.

Прыжки: «ножницы», кабриоль, подбивные, в кольцо, в шпагат, жете ан турнан, разножка, кольцом двух, одной, шагом прогнувшись, подбивные прогнувшись с поворотом на 360°, со сменой ног.

Работа с предметом: манипуляции, «восьмерка», мах, круг, выкрут, обволакивание, перекат, обив, кат с возвратом, бросок, бумеранг, «мельница», подскоки, эшапэ, ассиметричные движения, жонглирование, риски с кувырком и переворотами, вращения, входы, движения под предметом, перекат по телу и полу, ловли в разных положениях.

Акробатика: перекаты во всех направления, кувырки, перевороты, «мост» из положения лежа, стоя, с колен, «бочонок», «колесо».

Подвижные игры с элементами художественной гимнастики

1. Игра «Попрыгунчики»

Подготовка к игре: построение в шеренги по 6-8 человек левым боком к основному направлению. Дистанция и интервал 1,5-2 м. Все играющие имеют скакалки. Каждая шеренга-команда. Для каждой команды выделяется судья. И.п. – руки в стороны, скакалка сзади, концы скакалки в обеих руках. Описание игры: по команде педагога играющие выполняют четыре шага галопа в сторону и 4 прыжка выпрямившись, вращая скакалку вперед, затем делают восемь шагов на месте, скакалка сзади. Игроки, допустившие ошибку в прыжках во время шагов на месте, отходят в стороны, выбывая из игры. По команде «Гоп!» движения выполняют в обратном направлении. После четырех повторений выявляются команды-победительницы. Выигравшей считается команда, сохранившая большее количество игроков. Иру можно проводить под музыку, используя польку или галоп.

Правила игры: ошибками считаются: а) запутывание скакалки; б) выполнение меньшего количества шагов галопа или прыжков.

Указания к игре: 1) перед игрой следует потренировать предлагаемое упражнение; 2) провести пробное судейство на нескольких парах.

2. Игра «Пятнашки по кругу». Музыкальное сопровождение – полька.
Подготовка к игре: играющие строятся парами в круг в затылок друг другу, лицом к центру. Стоящие во внутреннем кругу берутся за руки, в наружном – руки на пояс. Описание игры: с началом музыки (или по команде педагога) игроки внутреннего круга выполняют два шага польки вперед с правой и четыре шага назад с правой. Игроки наружного круга с поворотом направо выполняют два шага польки вперед с правой и четыре шага вперед, продвигаясь по кругу против часовой стрелки. С прекращением музыки (или

по команде педагога) игроки наружного круга приседают, а игроки внутреннего круга, расцепляясь, поворачиваются кругом и пятнают не успевших присесть. Остальные становятся во внутренний круг. С началом музыки игра продолжается. Когда все игроки наружного круга будут запятнаны, они меняются ролями. При повторении игры шаги польки можно заменить на четыре острых шага вперед. Правила игры: 1) пятнать можно только не успевших присесть; 2) остальные пополняют внутренний круг и участвуют в игре; 3) присед выполнять с прямой спиной, колени в стороны. Указания к игре: позы в игре можно предлагать различные, например: а) стойка на одном колене, другая в сторону, руки за голову; б) стойка на левой, правую согнуть вперед, левая рука вперед, правая в сторону (положение высокого шага); равновесие на одной ноге и т.д. По окончании игры следует отметить играющих, продержавшихся дольше других не запятнанными, и тех, кто хорошо выполнял заданные движения.

3. Игра с мячами. Вальс, темп спокойный. Все играющие имеют мячи среднего размера.

Подготовка к игре: построение в две шеренги лицом к центру. Расстояние между шеренгами 3-4 м, интервал 1 м. Каждая шеренга – команда. Для каждой команды выделяется судья. И.п. – правая рука с мячом на ладони в сторону, левая вперед. Описание игры: по команде преподавателя играющие выполняют броски мяча под левую руку, слегка пружиня ногами. По команде «ГОП!» играющие перебрасываются мячами с партнером напротив. На следующую команду «ГОП!» возобновляются броски мяча под другую руку. По сигналу педагога (свисток, барабан) шеренги меняются местами, принимая и.п. Выигрывает команда, первой принявшая и.п., выровнявшая шеренгу и имеющая меньшее количество штрафных очков. Штрафные очки подсчитывают судьи. Правила игры: штрафные очки даются: за падение мяча – 1 очко, за опоздание в переключении на другое движение больше чем на 1 счет – 1 очко; за нарушение ритма и темпа бросков – 1 очко. Указания к игре: 1) выполнение бросков мяча; такт 1. Другой книзу правая рука влево, бросок мяча под руку; такт 2. Поймав мяч на правую ладонь снизу, другой книзу руку в сторону.

Характер движений слитный, раскачивающий; 2) да начала играющие должны хорошо усвоить предлагаемые движения; 3) при подготовке к игре следует провести пробное судейство.

Год обучени я	***Учебнометодическое обеспечение***	***Материальнотехническое обеспечение***	***Информационно образовательный***	***Кадровое обеспечение***

1 год	Видео урок: http://www.youtube.com/watch?v=07I9np_X0 tM&feature=related Справочная литература: Учебная программа для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, школинтернатов для одаренных в спорте детей	Стенка гимнастическая Гимнастические скамейки Мяч гимнастический Скакалка гимнастическая Обруч гимнастический Булавы гимнастические Лента гимнастическая Утяжелители (300-400 гр.) Ковер гимнастический, музыкальный центр или колонка,флешки.	http://dopobrazovanie.com/ Внешкольник. РФ	Дополнительную общеобразовательную программу «Звезды гимнастики» реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование при условии его соответствия программе.

Список литературы

Нормативные документы

1.Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

3.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Письмо Министерства образования Омской области от 12.02.2019 «Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программы»

6.Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ учреждения МБОУ ДО «ЦРТДиЮ «Ровесник».

Литература для педагога

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии./ Т. Барышникова – СПб: "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС", 1996.- 256с.
2. Башкиров, В. Профилактик травм спортсменов./ В. Башкиров – М.: ФиС, 1987.-176с.

3.Безносикова, Е.В. Психофизическая подготовленность в художественной гимнастике и способы ее определения / Е.В. Безносикова, Ж.С. Пупышева // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 2, № 5. – 175-177 с.

4. Боброва, Г. Художественная гимнастика в школе./ Г. Боброва – М.: ФиС, 1978.- 208с.
5. Демчук, Н. В. История развития школ художественного движения в России / Н. В. Демчук, А. С. Морозов // Образование и педагогические науки в XXI веке : актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. II Междунар. науч.-практ. конф. (Пенза, 20 ноября 2017 г.): в 2 ч. – Пенза, 2017. – Ч. 1. – 28-30с.
6. Жуманова, А.С. Художественная гимнастика: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, школ-интернатов для одаренных в спорте детей./А.С. Жуманова – Алматы, 2007. – 35с.

7.Коваленко, Я. О. Структурные элементы построения соревновательных композиций индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике / Я. О. Коваленко, В. Н.

Болобан // Физич. воспитание студентов. – 2016. – № 1. – 12-20с.

8. Мухина, В.С. Возрастная психология. / В.С. Мухина – М.: Издательский центр Академия, 2000.- 496с.
9. Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. / И.И. Фришман – М.:

Перспектива, 2001.-272с.

10. Чащина, И. Стать собой./И. Чащина. – М.: 2005,-168с.
11. Программы для общеобразовательных учреждений. Ритмика и бальные танцы. – М.: Просвещение, 1997.-26с.

Литература для обучающихся и родителей

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов./ В. Башкиров – М.: ФиС, 1987,-187с.
2. Винер, И. А. Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. Учебник для общеобразоват.
Учреждений. В 2 ч. Ч 1 и 2 / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под ред. И. А. Винер. – М.: Просвещение, 2011. - 127 с.
3. Кириллова, Ю.А. О здоровье – всерьёз. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика»./ Ю.А. Кириллова – СПб., ООО «Детство-Пресс», 2011.- 224с.
4. Латынина, Л. Начало. / Л. Латынина– М.: ФиС, 1977,- 157с.
5. Плешкань, А. В. Современные аспекты художественной гимнастики : учеб.-метод. пособие / А. В. Плешкань, А. А. Дубовова, Г. Ю. Масенко ; Кубанск. гос. ун-т физич. культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2017. – 150 с.
6.Спортивная гимнастика на вершине олимпа / А. Э. Беланова [и др.] // Физкультура, спорт, здоровье : сб. науч. статей всерос. с междунар. участием очно-заоч. науч.-практ. конф. (Воронеж,
28 ноября 2016 г.). – Воронеж, 2016. –32-38с.

Интернет – источники:

1. Художественная гимнастика для вас:
http://rg4u.clan.su/publ/literatura/stikhi_o_khudozhestvennoj_gimnastike/7-1-0-63 2. Сайт о художественной гимнастике:
http://figgimnastika.sitecity.ru/
3. Фестиваль художественной гимнастики:
https://www.youtube.com/watch?v=07I9np_X0tM
https://www.youtube.com/watch?v=4NkvOZlhIbM
4. Нормативы ОФП: http://www.es145.perm.ru/fiznorm.htm