

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 24 » сентября 2023 г.  
Протокол № 5

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДТДМ  
Т.В. Радченко  
« 24 » сентября 2023 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ГАРМОНИЯ» (художественная гимнастика)

Уровень программы: *базовая*

Срок реализации программы: *3 года (648 часов)*

Возрастная категория: **от 8 до 13 лет**

Вид программы: *модифицированная*

Форма обучения: *очная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в АИС «Навигатор» **3881**

Разработчик-составитель:  
Денисова Татьяна Сергеевна,  
педагог дополнительного образования;

г. Новороссийск, 2023

## Содержание

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
Актуальность .....	4
Новизна .....	5
Педагогическая целесообразность .....	5
Отличительные особенности .....	5
Адресат программы.....	5
Формы обучения.....	6
Режим занятий .....	6
Цель программы .....	6
Задачи программы.....	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
Учебно – тематический план .....	8
1 год обучения .....	8
Учебно – тематический план .....	9
2 год обучения .....	9
Учебно – тематический план .....	11
3 год обучения .....	11
Содержание учебно-тематического плана .....	12
1 год обучения .....	12
2 год обучения .....	15
3 год обучения .....	17
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	1920
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	212
Календарный учебный график.....	210
Материально-техническое обеспечение программы .....	323
Кадровое обеспечение .....	323
Формы аттестации и контроль.....	323
Методическое обеспечение .....	324
Методы и приемы обучения.....	334
Структура занятия по художественной гимнастике.....	346
Особенности организации образовательного процесса .....	357
Список литературы для педагога .....	379
Список литературы для учащихся .....	40
Интернет-ресурсы .....	40
ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ.....	
Приложение 1 .....	391
Приложение 2 .....	391
Приложение 3 .....	402
Приложение 4 .....	402
Приложение 5 .....	413
Приложение 6 .....	413

# І. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Художественная гимнастика – это сложно-координационный вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве, выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. При этом художественная гимнастика является одним из видов спорта, близких к искусству танца и способствующих эстетическому воспитанию учащихся.

В системе физического воспитания ведущая роль принадлежит гимнастике, которая способствует укреплению здоровья, развитию основных и специальных физических качеств учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гармония» имеет *физкультурно-спортивную направленность* и предназначена для занятий с детьми школьного возраста в спортивно – хореографическом коллективе.

Нормативно – методические основы разработки дополнительной общеобразовательной программы представлены в нормативных документах:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

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

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2021 г. N 66403);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»

-Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816;

в соответствии с:

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- письмом Министерства образования и науки Краснодарского края «О рекомендациях по составлению рабочих программ, учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» от 17.07.2015г № 47-10474/15-14;

- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г. Министерство просвещения РФ;

- Уставом МБУ ДО ДТДМ, локальными актами учреждения.

Данная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Программа «Гармония» имеет базовый уровень обучения, адаптирована к системе дополнительного образования с учётом современных требований к учебно-тренировочному процессу и возрастным особенностям детей. Она направлена на развитие и укрепление спортивно – технических навыков, воспитание творческих способностей у детей, формирование устойчивой мотивации к занятиям.

**Актуальность.** Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена. Художественная гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Таким образом, занятия детей по данной программе

способствуют их комплексному развитию и выполняют важную роль в деле укрепления здоровья.

**Новизна** программы продиктована выбором направления программы – художественная гимнастика с элементами хореографии. В основу легла идея интеграции смежных видов творчества учащихся – художественная гимнастика и танец.

**Педагогическая целесообразность.** Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности учащихся, их индивидуальных и возрастных возможностей.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку, в соответствии с его природными особенностями, в программе базовым является принцип: «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

**Отличительные особенности.** Программа включает характеристику основных компонентов и параметров спортивной подготовки детей на протяжении трёхлетнего учебно-тренировочного процесса. Весь учебный материал программы составлен в соответствии с возрастом учащихся. Он рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков у детей. Этому способствуют такие виды подготовки как технико-тактическая, специально-двигательная, музыкально-двигательная, хореографическая, функциональная, психологическая, теоретическая.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 13 лет. Учебные группы комплектуются с учетом физической и спортивно-технической подготовленности и возраста. Принимаются все желающие дети данного возраста, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья для занятия хореографией. При зачислении проводится стартовая диагностика (входной контроль) с целью выяснения индивидуальных особенностей, а также интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п. Программа предполагает быструю адаптацию вновь прибывших детей в любой временной период учебного года. Немаловажно обязательное сотрудничество педагогов и родителей (лица, их заменяющие). Особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, ТЖС. **Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую

программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/> и заявление от родителей.

Данная программа имеет **базовый уровень** сложности. Предваряет переход на данную программу обучение детей в течение первого года по программе ознакомительного уровня, где работа направлена на освоение учащимися основ художественной гимнастики. Этот этап занятий носит рекомендательный характер. В дальнейшем (второй, третий годы обучения) и работа осуществляется по укреплению здоровья учащихся, развитию спортивно – технических навыков и творческих способностей у детей, формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям.

**Формы обучения:** занятия проводятся в группах по 12 человек. Основной формой работы является групповое учебно–тренировочное практическое занятие. В ходе занятий используются малые формы работы (с небольшой группой учащихся, работа в парах). Предусматривается индивидуальный подход с учетом возможностей развития отдельного ребенка и темпа освоения программы. Для выработки правильной осанки, развития координации движения, овладения основами техники выполнения гимнастических упражнений на каждом занятии выполняется комплекс ОФП и СФП. Хореографический базис учащиеся накапливают, выполняя упражнения у станка. Учащиеся в обязательном порядке самостоятельно ежедневно проводят утреннюю зарядку и выполняют индивидуальные задания педагога (руководителя) по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

**Режим занятий:** занятия проводятся с группой учащихся 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность учебного часа 40 минут (академический час). Программа рассчитана на три года обучения с общим объемом 648 часов. На каждый год обучения отводится по 216 часа.

№	Год обучения	Возраст	Кол-во дней в неделю	Кол-во час.	Общее кол-во часов
1.	с 01.09 по 31.05	8 - 13 лет	3 дня	2 ч.	6 ч. в неделю

**Цель программы:** обеспечение условий для развития компетентностных характеристик учащихся средствами художественной гимнастики через повышение функциональных возможностей основных систем организма ребенка.

**Задачи программы:**

### ***Предметные:***

- обучение основным положениям и движениям рук, ног и туловища, выработка правильной осанки;
- обучение элементам акробатики;
- обучение техники владения предметами;
- выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

### ***Личностные:***

- укрепление здоровья, развитие опорно-двигательного аппарата, ловкости, гибкости, прыгучести, координации движений;
- развитие музыкальности, воспитание культуры движений через формирование представлений о красоте и выразительности;
- коррекция при нарушении осанки.

### ***Метапредметные:***

- мотивация на ведение здорового образа жизни, занятия физической культурой и спортом;
- привитие интереса к систематическим занятиям художественной гимнастикой;
- воспитание дисциплины, внимания, трудолюбия, доброжелательного отношения к сверстникам.

### **Воспитательная работа с коллективом обучающихся объединения**

Воспитательные мероприятия направлены на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **План воспитательной работы**

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Общекультурное направление	День открытых дверей, родительские собрания	сентябрь	Встреча с родителями
2	Спортивное	Участие конкурсах, концертах, творческих проектах	Согласно положениям, приказам	Выступления
3	Гражданско - патриотическое	Тематические беседы посвященные памятным датам, участие в патриотических акциях	В течении учебного года	Беседы, выступления

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Учебно – тематический план 1 года обучения

**Цель 1-го года обучения:** создание условий для развития деятельностной и коммуникативной компетенций учащихся посредством закрепления основных двигательных навыков и умений, вовлечения в коллективную творческую деятельность.

### **Задачи:**

#### Предметные:

- обучение элементам акробатики;
- выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (в соответствии с уровнем обучения).

#### Личностные:

- укрепление опорно – двигательного аппарата;
- развитие гибкости, прыгучести, выносливости;
- воспитание музыкальности, культуры движений.

#### Метапредметные:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование навыков общения в коллективе.

№	Содержание материала	Кол-во часов		Формы
		теория	практика	Контроля/ аттестации
<b>1.</b>	<b>Теоретический материал.</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	беседа
<b>2.</b>	<b>Практика:</b>	<b>0</b>	<b>210</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка.	0	21	тренировочный комплекс
2.2.	Специальная физическая подготовка:			
	1. Пассивная гибкость.	0	15	тренировочные упражнения
	2. Активная гибкость.	0	15	тренировочные упражнения
2.3.	Хореография.	0	27	контрольные упражнения



2.4.	Технико-тактическое мастерство:			
2.4.1.	1.Базовая техническая подготовка.	0	12	выполнение двигательных заданий
2.4.2.	2. Специальная техническая подготовка:	0	81	контрольные упражнения
*	Виды шагов.	0	3	
*	Виды бега.	0	3	
*	Наклоны и волны.	0	6	
*	Подскоки и прыжки.	0	6	
*	Упражнения в равновесии.	0	6	
*	Вращения.	0	6	
*	Акробатика.	0	6	
*	Упражнения с мячом.	0	9	
*	Упражнения со скакалкой.	0	9	
*	Упражнения с обручем.	0	9	
*	Упражнения с лентой.	0	9	
*	Специальные средства.	0	9	
2.5.	Постановка спортивно – хореографических номеров.	0	30	концерты-зачеты
2.6.	Контрольные испытания.	0	9	выполнение контрольных нормативов
	<b>ИТОГО: 216 ч.</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

### *Учебно – тематический план 2 года обучения*

*Цель 2-го года обучения:* содействие развитию личностной компетенции в условиях спортивно – тренировочного процесса и концертной деятельности.

*Задачи:*

Предметные:

- развитие техники владения предметами;
- выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (в соответствии с уровнем обучения).

Личностные:

- развитие ловкости, гибкости, прыгучести, координации движений.

- развитие музыкальности.

Метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям художественной гимнастикой.

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов		Формы
		теория	практика	Контроля/ аттестации
<b>1.</b>	<b>Теоретический материал.</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	беседа
<b>2.</b>	<b>Практика:</b>	<b>0</b>	<b>210</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка.	0	21	тренировочный комплекс
2.2.	Специальная физическая подготовка:			
	1. Пассивная гибкость.	0	15	тренировочные упражнения
	2. Активная гибкость.	0	15	тренировочные упражнения
2.3.	Хореография.	0	27	контрольные упражнения
2.4.	Технико-тактическое мастерство:			
2.4.1.	1. Базовая техническая подготовка.	0	12	выполнение двигательных заданий
2.4.2.	2. Специальная техническая подготовка:	0	81	контрольные упражнения
*	Виды шагов.	0	3	
*	Виды бега.	0	3	
*	Наклоны и волны.	0	6	
*	Подскоки и прыжки.	0	6	
*	Упражнения в равновесии.	0	6	
*	Вращения.	0	6	
*	Акробатика.	0	6	
*	Упражнения с мячом.	0	9	
*	Упражнения со скакалкой.	0	9	
*	Упражнения с обручем.	0	9	

*	Упражнения с лентой.	0	9	
*	Специальные средства.	0	9	
2.5.	Постановка спортивно – хореографических номеров.	0	30	концерты-зачеты
2.6.	Контрольные испытания.	0	9	выполнение контрольных нормативов
	<b>ИТОГО: 216 ч.</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

### Учебно – тематический план 3 года обучения

**Цель 3-го года обучения:** содействие развитию социальной компетенции через самореализацию в культурной среде.

**Задачи:**

Предметные:

- развитие техники владения предметами;
- выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

Личностные:

- повышение спортивного мастерства;
- развитие культуры движений.

Метапредметные:

- развитие потребности в самостоятельном творчестве и самовыражении;
- формирование общественной активности.

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов		Формы
		теория	практика	Контроля/ аттестации
<b>1.</b>	<b>Теоретический материал.</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	беседа
<b>2.</b>	<b>Практика:</b>	<b>0</b>	<b>210</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка.	0	21	тренировочный комплекс
2.2.	Специальная физическая подготовка:			
	1. Пассивная гибкость.	0	15	тренировочные упражнения

	2. Активная гибкость.	0	15	тренировочные упражнения
2.3.	Хореография.	0	27	контрольные упражнения
2.4.	Технико-тактическое мастерство:			
2.4.1.	1. Базовая техническая подготовка.	0	12	выполнение двигательных заданий
2.4.2.	2. Специальная техническая подготовка:	0	81	контрольные упражнения
*	Виды шагов.	0	3	
*	Виды бега.	0	3	
*	Наклоны и волны.	0	3	
*	Подскоки и прыжки.	0	3	
*	Упражнения в равновесии.	0	6	
*	Вращения.	0	6	
*	Акробатика.	0	6	
*	Упражнения с мячом.	0	12	
*	Упражнения со скакалкой.	0	12	
*	Упражнения с обручем.	0	12	
*	Упражнения с лентой.	0	9	
*	Специальные средства.	0	6	
2.5.	Постановка спортивно – хореографических номеров.	0	30	концерты-зачеты
2.6.	Контрольные испытания.	0	9	выполнение контрольных нормативов
	<b>ИТОГО: 216 ч.</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

## Содержание учебно-тематического плана - 1 год обучения

### 1. Теоретический материал.

Кратко о художественной гимнастике. Правила поведения на тренировке. Основы личной гигиены. Режим дня гимнастки. О питании спортсмена. Строение и функции организма. Общая и специальная физическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности.

### 2. Практика.

### ***1. Общая физическая подготовка.***

Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на боковые мышцы. Упражнения для мышц рук и кистей. Упражнения для мышц ног и стоп.

### ***2. Специальная физическая подготовка.***

*А). Пассивная гибкость:*

складка вперед, грудь касается бедер; мост из стойки, ноги на ширине плеч; шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать; шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой).

*Б). Активная гибкость:*

удержание ноги вперед, в сторону, назад; поднимание ноги вперед, держать по 2 с.

### ***3. Хореография.***

деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре), батман тандю по 1 позиции, во всех направлениях, батман фондю в сторону, гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях, пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами, адажио – соединение из поз, равновесий, маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям, партерная хореография.

### ***4. Техничко-тактическое мастерство***

*А). Базовая техническая подготовка*

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Упражнения для правильной постановки ног и рук. Маховые упражнения. Круговые упражнения. Пружинящие упражнения. Упражнения в равновесии.

*Б). Специальная техническая подготовка*

1. Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, пружинящий, приставной, широкий, галопа, польки.

2. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий.

3. Наклоны и волны:

а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах), в сторону (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге).

б) на коленях: вперед, в стороны, назад.

в) волны: руками – вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные, боковая волна, боковой целостный взмах, передняя волна и целостной взмах.

4. Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180, 360°, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми ногами.

б) с двух ног после наскоков: прыжок со сменой ног в 3 позиции, после приседа, кольцо.

в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад).

г) толчком одной с ходу: подбивной вперед, закрытый и открытый, со сменой ног (впереди, сзади), со сменой согнутых ног, махом в кольцо, широкий, сгибая и разгибая ногу.

д) подбивной в кольцо.

5. Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в стойке на левой, на правой, заднее равновесие, боковое равновесие.

6. Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 360, разноименные от 180 до 360.

#### 7. Акробатика

Мост: мост с одной ноги, кувырки (вперед, назад, боком).

Стойки: на лопатках, махом на две руки.

#### 8. Упражнения с мячом:

махи во всех направлениях; круги большие и средние; отбивы: однократные и многократные; броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками, средние (до 2 метров) двумя и одной рукой, с ловлей впереди туловища, одной и двумя руками; перекаты: по полу, по рукам, по одной руке.

#### 9. Упражнения со скакалкой:

качания, махи: двумя руками, одной рукой; круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках, скакалка сложена вдвое, один конец скакалки в одной руке, середина в другой; вращения скакалкой: вперед и назад.

#### 10. Упражнения с обручем:

махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверху и внизу; вращения правой и левой руками (вперед и назад), вращения вокруг туловища (тали); перекаты по полу в различных направлениях; броски и ловля одной рукой вверх, одной рукой вперед; проход через обруч на месте, передача из одной руки в другую (в различных положениях).

#### 11. Упражнения с лентой:

махи, круги, восьмерки, змейки, спирали.

#### 12. Специальные средства

Музыкально-двигательное обучение: воспроизведение характера музыки через движения, распознавание основных музыкально-двигательных средств, музыкальные игры, музыкально-двигательные задания, танцы, классический экзерсис.

#### **5. Постановка спортивно-хореографических номеров.**

Постановка и отработка спортивно - хореографических номеров с использованием элементов и предметов художественной гимнастики.

#### **6. Контрольные испытания.**

Выполнение нормативов оценки общей и специальной физической подготовленности. Участие в выступлениях (концерты, спектакли, фестивали), в конкурсах.

### **Планируемые результаты 1 года обучения**

#### *Предметные:*

- научиться элементам акробатики;  
- выполнить нормативные требования по ОФП и СФП (в соответствии с уровнем обучения).

#### *Личностные:*

- укрепить опорно – двигательный аппарат;

- улучшить гибкость, прыгучесть, выносливость;
- способствовать воспитанию музыкальности, культуры движений.

*Метапредметные:*

- развивать мотивацию к занятиям художественной гимнастикой;
- формировать навыки здорового образа жизни и навыки общения в коллективе.

## **Содержание учебно-тематического плана - 2 год обучения**

### **1. Теоретический материал.**

Кратко о художественной гимнастике. Правила поведения на тренировке. Основы личной гигиены. Режим дня гимнастки. О питании спортсмена. Строение и функции организма. Общая и специальная физическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Практика.**

#### ***1. Общая физическая подготовка***

Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на боковые мышцы. Упражнения на развитие скорости. Упражнения для мышц рук и кистей. Упражнения для мышц ног и стоп.

#### ***2. Специальная физическая подготовка***

*А). Пассивная гибкость:*

складка вперед, грудь касается бедер; мост из стойки, ноги на ширине плеч; выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые; шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать; шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой).

*Б). Активная гибкость:*

удержание ноги вперед, в сторону, назад, поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.

#### ***3. Хореография***

деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре), батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях, батманы фондю в сторону, гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях, пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами, адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов, маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям, партерная хореография.

#### ***4. Техничко-тактическое мастерство***

*А). Базовая техническая подготовка*

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Упражнения для правильной постановки ног и рук. Маховые упражнения. Круговые упражнения. Пружинящие упражнения. Упражнения в равновесии.

*Б). Специальная техническая подготовка*

1. Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, пружинящий, приставной, скрестный, скользящий, перекатный, широкий, галопа, польки.

2. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий.

3. Наклоны и волны:

а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах), в сторону (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге).

б) на коленях: вперед, в стороны, назад.

в) волны: руками – вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные, боковая волна, боковой целостный взмах, передняя волна и целостной взмах, обратная волна.

#### 4. Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180, 360°, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми ногами.

б) с двух ног после наскоков: прыжок со сменой ног в 3 позиции, после приседа, кольцом.

в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад).

г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед), закрытый и открытый, со сменой ног (впереди, сзади), со сменой согнутых ног, махом в кольцо, широкий, сгибающая и разгибающая ногу.

д) подбивной в кольцо.

5. Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой, на правой, равновесие в полуприседе на левой, на правой, заднее равновесие, боковое равновесие.

6. Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 360, разноименные от 180 до 360.

#### 7. Акробатика:

- мост: мост с одной ноги, кувырки (вперед, назад, боком).

- стойки: на лопатках, на груди, махом на две и на одну руку, на предплечьях.

#### 8. Упражнения с мячом:

махи во всех направлениях; круги большие и средние; отбивы: однократные и многократные; броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками, средние (до 2 метров) двумя и одной рукой, с ловлей впереди туловища, одной и двумя руками; перекаты: по полу, по рукам, по телу, по одной руке, по спине.

#### 9. Упражнения со скакалкой:

качания, махи: двумя руками, одной рукой; круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках, скакалка сложена вдвое, один конец скакалки в одной руке, середина в другой; вращения скакалкой: вперед и назад, скрестно вперед и назад.

#### 10. Упражнения с обручем:

махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверху и внизу; вращения правой и левой руками (вперед и назад), вращения вокруг туловища (тали); перекаты по полу в различных направлениях с вращением; броски и ловля одной рукой вверх; передача из одной руки в другую (в различных положениях).

#### 11. Упражнения с лентой:

махи, круги, восьмерки, змейки, спирали.

#### 12. Специальные средства:



Музыкально-двигательное обучение: воспроизведение характера музыки через движения, распознавание основных музыкально-двигательных средств, музыкальные игры, музыкально-двигательные задания, танцы, классический экзерсис.

#### **5. Постановка спортивно-хореографических номеров.**

Постановка и отработка спортивно - хореографических номеров с использованием элементов и предметов художественной гимнастики.

#### **6. Контрольные испытания**

Выполнение нормативов оценки общей и специальной физической подготовленности. Участие в конкурсах, фестивалях, концертах, спектаклях.

#### **Планируемые результаты 2 года обучения**

##### *Предметные:*

- повысить уровень техники владения предметами;
- выполнить нормативные требования по ОФП и СФП (в соответствии с уровнем обучения).

##### *Личностные:*

- повысить уровень ловкости, гибкости, прыгучести, координации движений, музыкальности.

##### *Метапредметные:*

- развитие мотивации к занятиям художественной гимнастикой;
- формировать навыки здорового образа жизни и навыки общения в коллективе.

#### **Содержание учебно-тематического плана - 3 год обучения**

#### **1. Теоретический материал.**

Кратко о художественной гимнастике. Правила поведения на тренировке. Основы личной гигиены. Режим дня гимнастки. О питании спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Практика.**

##### **1. Общая физическая подготовка**

Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на боковые мышцы. Упражнения на развитие скорости. Упражнения для мышц рук и кистей. Упражнения для мышц ног и стоп.

##### **2. Специальная физическая подготовка**

###### *А). Пассивная гибкость:*

складка вперед, грудь касается бедер; мост из стойки, ноги на ширине плеч; шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать; шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой).

###### *Б). Активная гибкость:*

удержание ноги вперед, в сторону, назад, поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.

##### **3. Хореография**

деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре), батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях, батманы фондю в сторону, гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях, пор де бра с различными волнами, взмахами,

наклонами, адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов, маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям, партерная хореография.

#### **4. Техничко-тактическое мастерство**

##### *А). Базовая техническая подготовка*

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Упражнения для правильной постановки ног и рук. Маховые упражнения. Круговые упражнения. Пружинящие упражнения. Упражнения в равновесии.

##### *Б). Специальная техническая подготовка*

1. Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, пружинящий, приставной, скрестный, скользящий, перекаточный, широкий, галопа, польки.

2. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий.

##### 3. Наклоны и волны:

а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах), в сторону (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге).

б) на коленях: вперед, в стороны, назад.

в) волны: руками – вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные, боковая волна, боковой целостный взмах, передняя волна и целостной взмах, обратная волна.

##### 4. Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180, 360°, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми ногами.

б) с двух ног после наскоков: прыжок со сменой ног в 3 позиции, после приседа, кольцом.

в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад).

г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед), закрытый и открытый, со сменой ног (впереди, сзади), со сменой согнутых ног, махом в кольцо, широкий, сгибающая и разгибающая ногу.

д) подбивной в кольцо.

5. Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой, на правой, равновесие в полуприседе на левой, на правой, заднее равновесие, боковое равновесие.

6. Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 360, разноименные от 180 до 360.

##### 7. Акробатика:

- мост: мост с одной ноги, кувырки (вперед, назад, боком).

- стойки: на лопатках, на груди, махом на две и на одну руку, на предплечьях.

##### 8. Упражнения с мячом:

махи во всех направлениях; круги большие и средние; отбивы: однократные и многократные; броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками, средние (до 2 метров) двумя и одной рукой, с ловлей впереди туловища, одной и двумя руками; перекаты: по полу, по рукам, по одной руке, по спине.

##### 9. Упражнения со скакалкой:

качания, махи: двумя руками, одной рукой; круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках, скакалка сложена вдвое, один конец скакалки в одной руке, середина в другой; вращения скакалкой: вперед и назад.

#### 10. Упражнения с обручем:

махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверх и вниз; вращения правой и левой руками (вперед и назад), вращения вокруг туловища (тали); перекаты по полу в различных направлениях с вращением; броски и ловля одной рукой вверх, передача из одной руки в другую (в различных положениях).

#### 11. Упражнения с лентой:

махи, круги, восьмерки, змейки, спирали.

#### 12. Специальные средства:

Музыкально-двигательное обучение: воспроизведение характера музыки через движения, распознавание основных музыкально-двигательных средств, музыкальные игры, музыкально-двигательные задания, танцы, классический экзерсис.

#### ***5. Постановка спортивно-хореографических номеров.***

Постановка и отработка спортивно - хореографических номеров с использованием элементов и предметов художественной гимнастики.

#### ***6. Контрольные испытания***

Выполнение нормативов оценки общей и специальной физической подготовленности. Участие в конкурсах, фестивалях, концертах, спектаклях.

#### **Планируемые результаты 3 года обучения**

##### *Предметные:*

- достижение уровня техники владения предметами;
- выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

##### *Личностные:*

- повышение спортивного мастерства;
- развитие культуры движений.

##### *Метапредметные:*

- развитие потребности в самостоятельном творчестве и самовыражении;
- формирование общественной активности и самоконтроля.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ**

##### ***Предметные:***

- знать основные положения и движения рук, ног и туловища, иметь правильную осанку;
- владеть элементами акробатики;
- владеть техникой владения предметами;
- выполнять нормативные требования по ОФП и СФП.

##### ***Личностные:***

- иметь развитый опорно-двигательный аппарат, демонстрировать ловкость, быстроту, прыгучесть, координацию движений;
- иметь интерес к систематическим занятиям художественной гимнастикой;

- обладать музыкальностью, культурой движений.

***Метапредметные:***

- иметь мотивацию на ведение здорового образа жизни, потребность в занятиях физической культурой и спортом, желание участвовать в конкурсах и мероприятиях;
- иметь сформированную внутреннюю дисциплину;
- проявлять доброжелательное отношение к участникам процесса.

*Учащиеся, освоившие программу 1 - го года обучения, овладеют понятиями:*

- личная гигиена, режим и питание спортсмена, здоровый образ жизни;
- строение и функции организма человека;
- коллективная творческая деятельность.

*Учащиеся, прошедшие курс программы 1-го года обучения, получают возможность:*

- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- овладеть техникой владения предметами;
- развить технику выполнения нормативных комплексов ОФП и СФП;
- овладеть элементами акробатики;
- развивать двигательную и музыкальную память при выполнении упражнений и спортивно-хореографических комплексов;
- сформировать интерес к систематическим занятиям художественной гимнастикой;
- приобрести навыки общения в группе;
- участия в коллективной творческой деятельности.

*Учащиеся, освоившие программу 2-го года обучения, расширяют понятия:*

- о здоровом образе жизни, питании гимнастки;
- о личностных качествах спортсмена.

*Учащиеся, прошедшие курс программы 2-го года обучения, получают возможность:*

- развивать опорно-двигательный аппарат;
- развивать технику владения предметами;
- участвовать в коллективном творческом процессе по созданию и исполнению спортивно-хореографических композиций;
- развивать музыкальность и культуру движений;
- сформировать личностные качества спортсмена.

*Выпускники, учащиеся 3-го года обучения, прошедшие программу в полном объеме, будут обладать понятиями:*

- о здоровом образе жизни;
- о влиянии художественной гимнастики на организм человека;
- о культуре самовыражения в художественной гимнастике и социальной среде.

*Выпускники, учащиеся 3-го года обучения, освоившие полный курс программы, получают возможность:*

- сформировать устойчивый интерес к занятиям художественной гимнастикой;
- укрепить здоровье и повысить функциональные возможности организма;

- повысить спортивное мастерство;
- сформировать общественно и личностно значимые компетенции;
- развить потребность к художественному самовыражению, творчеству и самореализации в культурной среде.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

### Календарный учебный график

№	Дата	Время	Форма работы	Кол-во часов	Содержание работы	Рабочее место педагога	Форма контроля
1			Комплексное занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, санитарно-техническим правилам. Правила поведения на тренировке. Практическая часть: разминка, ОФП, СФП.	№7	Наблюдение
2			Практическое занятие	2	Разминка, ОФП, СФП. Повторение пройденного материала. Входящее тестирование.	№7	Входящее тестирование
3			Практическое занятие	2	Основы личной гигиены. ОФП. СФП, пассивная гибкость. Комплекс партерной гимнастики. Повторение пройденного материала.	№7	Наблюдение
4			Практическое занятие	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Повторение знакомого материала. Разучивание «Ветер перемен». Хореография.	№7	Наблюдение, тестирование
5			Практическое занятие	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение пройденного материала. Закрепление «Ветер перемен».	№7	Наблюдение, тестирование
6			Практическое занятие	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение знакомого материала. Закрепление	№7	Выполнение практических упр.

					постановочного материала. Хореография.		
7			<i>Практическое занятие</i>	2	Комплекс ОФП. СФП. Хореография. Повторение и закрепление постановочного материала.	№7	Выполнение практических упр.
8			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических упр.
9			<i>Практическое занятие</i>	2	Репетиционная работа. ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Хореография.	№7	Выполнение практических упр.
10			<i>Практическое занятие</i>	2	Репетиционная работа. ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Хореография.	№7	Выполнение практических упр.
11			<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических упр.
12			<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических упр.
13			<i>Практическое занятие</i>	2	Основы личной гигиены. ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа. Хореография.	№7	Выполнение практических упр.
14			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Базовая техническая подготовка. Акробатика. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
15			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
16			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Упр. с предметами.	№7	Выполнение практических заданий

					Хореография. Репетиционная работа.		
17			<i>Практическое занятие</i>	2	О питании спортсмена. Разминка. ОФП, СФП. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
18			<i>Практическое занятие</i>	2	Хореография. Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Репетиционная работа. Упр. с предметами.	№7	Выполнение практических заданий
19			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
20			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Базовая техническая подготовка. Упр. с предметами. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
21			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
22			<i>Практическое занятие</i>	2	Хореография. Разминка. ОФП, СФП. Базовая и специальная техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических заданий
23			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Базовая и специальная техническая подготовка. Упр. с предметами. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
24			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Упр. с предметами. Хореография.	№7	Выполнение практических заданий
25			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
26			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Базовая и специальная техническая подготовка. Упр. с предметами. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
27			<i>Практическое занятие</i>	2	Строение и функции организма. Разминка. ОФП, СФП. Хореография.	№7	Выполнение практических заданий

28			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Базовая и специальная техническая подготовка. Упр. с предметами. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
29			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
30			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
31			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Базовая и специальная техническая подготовка. Упр. с предметами. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
32			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
33			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
34			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Базовая и специальная техническая подготовка. Упр. с предметами. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
35			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
36			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
37			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Базовая и специальная техническая подготовка. Упр.с предметами. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
38			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
39			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
40			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Базовая и специальная техническая подготовка.	№7	Выполнение практических заданий



					Упр. с предметами. Репетиционная работа.		
41			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
42			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
43			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Акробатика. Базовая и специальная техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических заданий
44			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
45			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Хореография. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
46			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Базовая и специальная техническая подготовка. Репетиционная работа. Подготовка к выступлениям, сдача постановочных номеров.	№7	Выполнение практических заданий
47			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Хореография. Подготовка к выступлениям, сдача постановочных номеро	№7	Выполнение практических заданий
48			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП, СФП. Хореография. Подготовка к выступлениям, сдача постановочных номеров.	№7	Выполнение практических заданий
49			<i>Контрольно-диагностическое занятие</i>	2	Разминка. Сдача нормативов ОФП. Подготовка к выступлениям, сдача постановочных номеров.	№7	Промежуточный контроль
50			<i>Контрольно-диагностическое занятие</i>	2	Разминка. Сдача нормативов ОФП и СФП. Подготовка к выступлениям, сдача постановочных номеров.	№7	Промежуточный контроль

51			<i>Контрольно-диагностическое занятие</i>	2	Разминка. Тестовые задания.	№7	Промежуточный контроль
52			<i>Практическое занятие</i>	2	Инструктаж по ТБ, санитарно-техническим правилам. Правила поведения на тренировке. Практическая часть: разминка, ОФП, СФП.	№7	Выполнение практических упр.
53			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение пройденного материала.	№7	Выполнение практических упр.
54			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение пройденного материала.	№7	Выполнение практических упр.
55			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение пройденного материала.	№7	Выполнение практических упр.
56			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение знакомого материала. Закрепление постановочного материала. Хореография.	№7	Выполнение практических упр.
57			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических упр.
58			<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
59			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение знакомого материала. Закрепление постановочного материала. Хореография.	№7	Выполнение практических заданий
60			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических заданий

61			<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
62			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение знакомого материала. Закрепление постановочного материала. Хореография.	№7	Выполнение практических заданий
63			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических заданий
64			<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
65			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение знакомого материала. Закрепление постановочного материала. Хореография.	№7	Выполнение практических заданий
66			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических заданий
67			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Базовая техническая подготовка. Акробатика. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
68			<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
69			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение знакомого материала. Закрепление постановочного материала. Хореография.	№7	Выполнение практических заданий

70		<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических заданий
71		<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
72		<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение знакомого материала. Закрепление постановочного материала. Хореография.	№7	Выполнение практических заданий
73		<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических заданий
74		<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
75		<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение знакомого материала. Закрепление постановочного материала. Хореография.	№7	Выполнение практических заданий
76		<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических заданий
77		<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Базовая техническая подготовка. Акробатика. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
78		<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа. Хореография.	№7	Выполнение практических заданий
79		<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение знакомого материала.	№7	Выполнение практических заданий

					Закрепление постановочного материала.		
80			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
81			<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
82			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение знакомого материала. Закрепление постановочного материала. Хореография.	№7	Выполнение практических заданий
83			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических заданий
84			<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
85			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение знакомого материала. Закрепление постановочного материала. Хореография.	№7	Выполнение практических заданий
86			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических заданий
87			<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
88			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение знакомого материала. Закрепление постановочного материала. Хореография.	№7	Выполнение практических заданий

89		<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических заданий
90		<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
91		<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Базовая техническая подготовка. Акробатика. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
92		<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение знакомого материала. Закрепление постановочного материала. Хореография.	№7	Выполнение практических заданий
93		<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических заданий
94		<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
95		<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение знакомого материала. Закрепление постановочного материала. Хореография.	№7	Выполнение практических заданий
96		<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических заданий
97		<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
98		<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение знакомого материала. Закрепление	№7	Выполнение практических заданий

					постановочного материала. Хореография.		
99			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических заданий
100			<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
101			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс ОФП. СФП, пассивная гибкость. Повторение знакомого материала. Закрепление постановочного материала. Хореография.	№7	Выполнение практических заданий
102			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. Комплекс партерной гимнастики. Базовая техническая подготовка. Репетиционная работа	№7	Выполнение практических заданий
103			<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
104			<i>Практическое занятие</i>	2	Разминка. ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Базовая техническая подготовка. Акробатика. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
105			<i>Практическое занятие</i>	2	ОФП. СФП, пассивная и активная гибкость. Репетиционная работа.	№7	Выполнение практических заданий
106			<i>Контрольно-диагностическое занятие</i>	2	Разминка. Сдача нормативов ОФП и СФП. Подготовка к выступлениям, сдача постановочных номеров.	№7	Итоговый контроль
107			<i>Контрольно-диагностическое занятие</i>	2	Разминка. Сдача нормативов ОФП и СФП. Подготовка к выступлениям, сдача постановочных номеров.	№7	Итоговый контроль
108			<i>Контрольно-диагностическое занятие</i>	2	Разминка. Тестовые задания.	№7	Итоговый контроль
			<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>			

### ***Материально-техническое обеспечение программы:***

1. Малый спортивный зал, хореографические станки, зеркало.
2. Музыкальная аппаратура: магнитофон, флэш-накопители, фортепиано.
3. Техническое оборудование: компьютер.
4. Спортивные предметы: коврики, обручи, мячи, ленты, игровые предметы.
5. Питьевой режим.

***Кадровое обеспечение:*** педагог дополнительного образования, владеющий знаниями основ художественной гимнастики, имеющий опыт работы с детьми, владеющий ИКТ технологиями. Концертмейстер с опытом работы в объединении данного профиля, владеющий методикой организации занятий с детьми.

### ***Формы аттестации и контроль.***

Программой предусмотрена аттестация учащихся, направленная на выявление текущего, промежуточного и итогового уровня практических знаний, умений и навыков. *Итоговая аттестация* проходит по окончании каждого годового курса обучения. (Приложение)

1. *Текущий контроль:* наблюдение, выполнение практических заданий и упражнений.
2. *Промежуточный контроль:* контрольное выполнение нормативов.
3. *Итоговый контроль:* участие в спортивных конкурсах, творческих фестивалях, концертах.

***Формы подведения итогов*** реализации дополнительной общеобразовательной программы, способы определения результативности и качества образовательной деятельности заложены в диагностических материалах программы:

- в течение всего периода обучения проводится *мониторинг* результативности показателей развития физических качеств и двигательных навыков учащихся. Для осуществления мониторинга разработаны контрольные упражнения и нормативы оценки общей и специальной физической подготовленности учащихся по художественной гимнастике.

- *контрольные занятия* (в присутствии родителей и без них), на которых осуществляется видеосъемка и дальнейший анализ.

- *выступления* - сценические площадки, концерты, конкурсы, фестивали, спектакли.

- *наградной материал:* грамоты, сертификаты, дипломы, кубки.

### ***Методическое обеспечение***

*Принципы проведения занятий:*

1. **Безопасность.** Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.
2. **Возрастное соответствие.** Учет возрастных физиологических и психологических возможностей детей.



3.Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и сам в свою очередь формирует «зону ближайшего развития».

4.Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия. Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях, взаимообмен вопросами и ответами, краткое резюме педагога в конце занятия.

### ***Методы и приемы обучения***

Для успешного решения задач, поставленных в программе, используются различные *методы и приемы*.

1. Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

3. Контрольно – коррекционные.

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

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

*Метод расчленения* применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий действий.

Подготовительная стадия:

1-я фаза – «разгон» (в прыжках с места отсутствует);

2-я фаза – «наскок с замахом» (в прыжках с места – «замах»);

3-я фаза – «амортизация» (в прыжках с места – «подседание»).

Основная стадия:

4-я фаза – «выталкивание»;

5-я фаза – «отрыв».

Стадия реализации:

6-я фаза – «формообразующие действия»;

7-я фаза – «фиксация позы» (необязательна).

Завершающая стадия:

8-я фаза – «подготовка к приземлению»;

9-я фаза – «амортизация»;

10-я фаза – «связующие и корректирующие действия».

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы.

1. *Оперативный комментарий и пояснение.* В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает учитель в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого учащиеся могут оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда чутко реагирует на характер движения учащихся и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. *Приемы физической помощи* применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате учащиеся получают возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога учащиеся могут лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда их собственные действия непосредственно физически управляются педагогом. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

3. В процессе обучения движениям важен *самоконтроль действий со стороны учащихся*. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнений.

### ***Структура занятия по художественной гимнастике***

*Подготовительная часть* по продолжительности занимает 20-30 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

*Основная часть* занятия занимает 50-70 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный объем упражнений, постановочная и репетиционная работа

*Заключительная часть* занимает 10-20 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыкальное сопровождение можно рассматривать как фактор эмоционального и художественного воздействия на учащихся в процессе обучения упражнениям. Главная роль в музыкальном сопровождении отводится концертмейстеру, который, изменяя темп, ритм музыки, акцентируя отдельные детали движения, помогает педагогу управлять действиями учащихся, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка. Музыкальная окраска выполняемых упражнений и хореографических постановок достигается не только работой концертмейстера, но и при помощи технических средств обучения (музыкально-техническое обеспечение).

Благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания. В процессе занятий учащиеся знакомятся с элементарной музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, темпа, формы и жанра музыки. Это помогает им глубже воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус. Музыка помогает решать и другие задачи

эстетического воспитания, как, например, воспитание чувства красоты движения, выразительности и артистичности.

Музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия. Под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления.

Учебный материал программы содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы и являются необходимой базой в освоении основного содержания программы.

Изучение теоретического материала осуществляется в процессе практических занятий в форме бесед, демонстрации материала, презентаций.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Успех в достижении результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

## **Список литературы для педагога**

1. Аверкович Э.П., Плешкань А.В. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. – М.: Изд-во ВНИИФК, Изд. 2. - 2004.– 30 с.
2. Буц Л.М. Подвижные игры под музыку. – Киев. Муз.Украина,Изд.3 - 2001.– 96 с.
3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореферат канд. педагогических наук. – СПб, 2003.– 20 с.
4. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. – ВФХГ, 2001.– 51 с.
5. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных композиций, формирование творческих умений и музыкально-двигательной подготовки. Метод рекомендации СПб. Издательство СПб ГАФК, Изд.2 - 2004.– 30 с.
6. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и особенности обучения упражнениям в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. СПб. Изд-во СПб ГАФК, 2002.– 40 с.
7. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами: мет. рек. Обн. ред. – Киев. Изд-во КИФК, 2001.– 34 с.
8. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Подготовка высококвалифицированных гимнасток. Отбор. Метод. рек. – Киев.: изд-во КГИФК, 2001.– 24 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория, подготовка спортсменов в олимпийском спорте. – Киев. Олимпийская литература, изд.4 - 2007.– 583 с.
10. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях, учебное пособие. М. Изд-во ВФХГ, 2008.– 70 с.
11. Плешкань А.В. Современные основы применения средств восстановления в художественной гимнастике. – Москва,изд.3. – 2012.- 254с.
12. Плотников А.И., Плешкань А.В., Полионова Т.Н., Палалка В.В. Информационно-оздоровительные технологии в системе подготовки высококвалифицированных акробатов и гимнасток, учебное пособие, г. Краснодар, 2003.– 75 с.
13. Правила соревнований по художественной гимнастике, пособие. – Москва, изд.2., 2017. – 145с.
14. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: Метод. рек. – Смоленск: Изд-во СИФК, изд.4 - 2008.– 24 с.
15. Художественная гимнастика. – учебник (под редакцией Карпенко Л.А.), М, 2003.– 382 с.

## **Список литературы для учащихся**

1. Авдеева Н.Н., Апресян Р.Г. и др. современная школьная энциклопедия. Человек. М., изд-во «РОСМЭН», 2010.

2. Буянов Н.Ю. Я познаю мир. Медицина. ООО Изд-во «АСТ», 2002.
3. Лукьянов М. Моя первая книга о человеке. М., изд-во «РОСМЭН», 2009.
4. Семенова И. Кто ты такой. М., Изд-во «Педагогика-Пресс», 2005.
5. Чирков С.Н. Я познаю мир. Вирусы и болезни. ООО Изд-во «АСТ», 2004.
6. Шорыгин Т.А. Беседы о здоровье. Изд-во ООО «ТЦ Сфера», 2010.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://fizkultura-na5.ru/>
2. <http://fizkulturnica.ru/>
3. <http://summercamp.ru/>
4. <http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html> Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели).

### **Интернет – ресурсы,**

#### **используемые в режиме дистанционного обучения**

- 1.«КУЛЬТУРА РФ» - Портал культурного наследия и традиций России.
- 2.Google Docs -общая - рабочая платформа для групповой работы.
3. Платформа Zoom.
4. Сервисы Яндекс.
5. Онлайн-платформа «Мои достижения».

### **Инструменты оценки достижений. Оценочные материалы.**

#### **Диагностический материал**

- Карты с нормативными показателями.
- Тесты.
- Видеоматериалы выступлений, конкурсов.
- Наградные материалы (грамоты, дипломы, медали, кубки).

## **ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ**

### **Приложение 1**

#### **Классификационные элементы, рекомендуемые для 1-го года обучения**

##### *1. Прыжки.*

Прыжки шагом. Подбивной прыжок касаясь. «Ножницы» вперед. Подбивные прыжки «кабриоль»

##### *2. Равновесия.*

Равновесие в пассе. В пассе наклон туловища вперед. Свободная нога в горизонтальном положении. Свободная нога назад – «арабеск».

##### *3. Повороты.*

Пассе – 360°.

##### *4. Гибкость и волны.*

Наклон туловища назад, ниже горизонтали. Наклон туловища назад, ниже горизонтали на коленях. Наклон туловища назад, лежа на полу.

### **Приложение 2**

#### **Классификационные элементы, рекомендуемые для 2-го года подготовки**

##### *1. Прыжки.*

Прыжки шагом. Подбивной прыжок касаясь. Подбивной прыжок в кольцо. «Казак». Кольцо одной ногой. «Ножницы» вперед. «Ножницы» вперед с согнутыми во время  $\frac{1}{2}$  поворота ногами. Прыжок со сменой ног назад. Подбивные прыжки. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°.

##### *2. Равновесия.*

Равновесие в пассе. В пассе наклон туловища вперед. Свободная нога в горизонтальном положении. Свободная нога вперед в шпагат с помощью. Свободная нога в сторону в горизонтальном положении. Свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью. Свободная нога назад – «арабеск». Кольцо с помощью. «Аттитюд».

##### *3. Повороты.*

Пассе – 360°. Нога горизонтально вперед – 360°. «Арабеск» – нога назад 36

##### *4. Гибкость и волны:*

С туловищем в горизонтальном положении в сторону с помощью. С туловищем в горизонтальном положении вперед с помощью. Наклон туловища назад, ниже горизонтали. Наклон туловища назад, ниже горизонтали на коленях. Наклон туловища назад, лежа на полу.

**Классификационные элементы,  
рекомендуемые для 3-го года обучения**

*1. Прыжки:*

1. Прыжки шагом.
2. Прыжок шагом толчком двумя.
3. Подбивной прыжок касаясь.
4. Подбивной прыжок в кольцо.
5. Кольцо одной ногой.
6. «Ножницы» вперед с согнутыми во время  $\frac{1}{2}$  поворота ногами.
7. Прыжок со сменой ног назад.
8. Вертикальный прыжок с согнутой ногой и  $\frac{1}{2}$  поворота в полете ( $180^\circ$ ).
9. Вертикальный прыжок с поворотом на  $360^\circ$ .

*2. Равновесия:*

1. Свободная нога вперед в шпагат с помощью.
2. Свободная нога в сторону в горизонтальном положении.
3. Свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью.
4. Задний шпагат с помощью.
5. Кольцо с помощью.
6. Переднее равновесие в горизонтальном положении.

*3. Повороты:*

1. Пассэ –  $360^\circ$ .
2. Нога горизонтально вперед –  $360^\circ$ .
3. «Арабеск» – нога назад  $360^\circ$ .
4. В кольцо –  $360^\circ$ .

*4. Гибкость и волны:*

1. С «турляном» нога вперед в шпагат с помощью –  $180^\circ$ .
2. С «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью –  $180^\circ$ .
3. С «турляном» нога назад в шпагат с помощью –  $180^\circ$ .
4. С «турляном» нога назад в кольцо с помощью –  $180^\circ$ .
5. С «турляном» нога назад в кольцо с помощью –  $360^\circ$ .
6. С туловищем в горизонтальном положении в сторону с помощью.
7. С туловищем в горизонтальном положении вперед с помощью.
8. Наклон туловища назад, ниже горизонтали.
9. Наклон туловища назад, ниже горизонтали на коленях.
10. Наклон туловища назад, лежа на полу.

**Итоговый тест по ОФП и СФП**

1. Приседания – 15 раз.
2. Пресс (подъем туловища) – 10 раз.
3. Гибкость («корзинка») – расстояние между ногами и туловищем 0- 3см.
4. Прыжки на двух ногах - 20 раз.

№	ФИО	Приседания			Пресс			Гибкость			Прыжки		
		5	10	15	5	8	10	более 15 см	15см	0- 3см	10	15	20
1													
2													
3													



**Итоговый тест по СТП**

1. Работа с мячом. Проверяется умение передавать мяч из руки в руку, удерживать мяч без падения.
2. Работа лентой. Проверяется умение правильно держать и управлять предметом: змейка, спираль, махи. Оценивается качество выполнения в баллах. Критерии оценки: отсутствие узлов, движение всей ленты в целом.
3. Работа с обручем. Проверяется умение удерживать обруч в плоскостях, удерживать предмет без падения. Оценивается качество выполнения в баллах.
4. Акробатика. Проверяется умение выполнять кувырок в сторону. Оценивается правильность выполнения в баллах.

№	ФИО	Передача мяча			Работа лентой			Работа с обручем			Акробатика		
		2	3	5	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1													
2													
3													

**Тест «Уровень музыкальности» (музыкальное развитие)**

Задание на ощущение пульса и темпа в музыке.

Под музыку детям предлагается хлопать в ладоши, отмечая пульс. Оценивается в баллах точность выполнения в соответствии с музыкой: умение не ускоряться и не отставать, чувствовать сильную и слабую долю.

Задание на степень сформированности чувства метроритма.

Все упражнения из разминки выполняются детьми под музыку. Педагог и концертмейстер наблюдают за тем, как движения совпадают с музыкой. Оценивается в баллах точность и синхронность выполнения.

Задание на проверку музыкальной памяти.

Концертмейстер играет музыку, которая соответствует упражнениям из разминки. Дети должны по вступлению узнать музыку и начать выполнять то или иное движение без дополнительного указания на него. Оценивается в баллах умение самостоятельно и правильно выполнить задание.

№	ФИО	Задание 1			Задание 2			Задание 3		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1										
2										
3										