



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗВЕЗДА»
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Принята на заседание
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО
Протокол № 1
от «28» августа 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора
МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО
О.Н.Комиссарова
«01» сентября 2026г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Художественная гимнастика»
(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 8 до 18 лет

Срок реализации – 3 года

Разработчики:

Комиссарова Ольга Николаевна,
заместитель директора,

Бикмеева Альбина Маратовна,
тренер-преподаватель

первой квалификационной категории

Тюменский муниципальный округ,

2026

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
1.	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	9
1.3.	Адресат программы	9
1.4.	Объем и срок реализации программы	10
1.5.	Планируемые результаты	10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1.	Учебный план	12
2.2.	Содержание учебного плана	13
2.3.	Календарный учебный график	29
2.4.	Формы и режим занятий	30
2.5.	Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы.	31
2.6	Методические материалы	35
2.7	Условия и ресурсное обеспечение реализации программы	39
3.	Рабочая программа	43
4.	Рабочая программа воспитания	74
5.	Перечень используемой литературы	78
	Приложение 1	80
	Приложение 2	88
	Приложение 3	90
	Приложение 4	91
	Приложение 5	92
	Приложение 6	99
	Приложение 7	100

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Характеристика вида спорта «художественная гимнастика»



Художественная гимнастика — это элегантный и красивый вид спорта, сочетающий хореографию, гибкость, музыкальность и артистизм. В художественной гимнастике воспитываются моральные и волевые качества, вкус и музыкальность, формируются понятия о красоте тела.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как

танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различных контингент занимающихся. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела.

Художественная гимнастика подразделяется на основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью.

Основная художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

Подвидом основной художественной



гимнастики является женская гимнастика. Она применяется для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, восстановления и сохранения двигательной функции, работоспособности, активного отдыха. Женская гимнастика культивируется в средних и высших учебных заведениях, добровольных спортивных обществах (ДСО) и ведомствах, производственных коллективах и т. п.

Прикладная художественная гимнастика применяется при подготовке спортсменов в других видах спорта (в спортивной гимнастике, акробатике, фигурном катании, синхронном плавании), а также при подготовке артистов балета и цирка. Ее средства -- элементы танцев, упражнения на расслабление, волны, взмахи, прыжки, повороты и др.

Большой популярностью в нашей стране и за рубежом пользуется художественная гимнастика со спортивной направленностью.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.



Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность - это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

Композиция - порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве.

Исполнение - реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В процессе развития спортивного мастерства гимнасток требования к отдельным компонентам были не равнозначны. Большое внимание уделялось то одному, то другому компоненту. И зависело это зачастую от требований основного управляющего документа в

разных олимпийских циклах - правил соревнований. Однако в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое к гимнастке при исполнении композиции - это создание эмоционально двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Последнее обстоятельство в значительной степени определяет и структуру физических качеств, как необходимых для занятия художественной гимнастикой, так и развиваемых ею. Очевидно, что в художественной гимнастике не может быть ярко выраженной проблемы развития и совершенствования таких двигательных качеств, как, например, статическая сила или скоростная сила мышц плечевого пояса, силовая выносливость и т. д.

Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Упражнения художественной гимнастики предъявляют значительные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма занимающихся. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до около предельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запроса. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин). В связи с этим высококвалифицированные гимнастки характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания¹.

Сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой

¹ Карпенко Л. А. Художественная гимнастика. -М.: 2003. -С. 15

движений. Это предъявляет требования к памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения.

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

Художественная гимнастика - многоборье. Гимнастки младших разрядов соревнуются только по обязательной программе, старших -- по обязательной и произвольной. Кроме того, программой предусматриваются парное и групповое (6 спортсменок) упражнения с одним или двумя разными предметами. Гимнастки могут участвовать в личном первенстве (по многоборью, в отдельных видах многоборья), в групповых упражнениях и в командном первенстве.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» (далее – программа) является основным документом при организации и проведении занятий по художественной гимнастике в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивной школы «Звезда» Тюменского муниципального округа.

Программа создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- на основании Постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- на основании Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г №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»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса с детьми 8-18 лет на этапе спортивно-оздоровительной подготовки по художественной гимнастике, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что среди многих спортивных секций интересной и физически разносторонней является художественная гимнастика, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, сила, координация движений, ловкость, а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, внимательность, упорство, артистизм и др.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, снимают нервно-психическое

перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

Занятия по художественной гимнастике помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность и уверенность в себе. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Занятия художественной гимнастикой по данной программе - шаг к решению проблемы повышения двигательной активности школьников, тем самым положительно влияют на решение оздоровительных и педагогических задач физического воспитания.

Новизна заключается в том, что обучение по данной программе способствует формированию основных составляющих функциональной грамотности: математической, читательской, естественнонаучной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления.

Каждый вид функциональной грамотности, исходя из содержания программы, включает в себя различные комплексные задания:

Математическая грамотность - расчет физической нагрузки на тренировках; подсчет общего веса инвентаря; определение размеров спортивного зала, площади гимнастического ковра, игровой площадки; подсчет необходимого количества калорий и др.

Читательская грамотность - изучение основ художественной гимнастики, правил проведения соревнований и судейства; изучение истории возникновения и развития художественной гимнастики и других видов спорта; знакомство с названиями спортивных снарядов.

Естественнонаучная грамотность - изучение физических свойств материалов для изготовления спортивного оборудования; изучение и применение правил здорового образа жизни.

Финансовая грамотность - вычисление наиболее экономичного варианта организации соревнований; составление сметы участия в спортивных турнирах.

Глобальные компетенции - умение работать в команде и сотрудничать, взаимодействовать с другими участниками группы; применение знаний в разных ситуациях.

Креативное мышление - изобретение новых вариантов тактики художественной гимнастики; выполнение исследовательских проектов.

Владение технологией использования комплексных заданий по формированию функциональной грамотности – обязательный системообразующий компонент

методического арсенала педагога. При этом необходимо помнить, что эффективность использования заданий данного типа проявится только в том случае, если они применяются на всём протяжении изучения предмета системно и целенаправленно, а не фрагментарно, от случая к случаю.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Отличительной особенностью программы является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению художественной гимнастике. В программе задействованы методики обучения художественной гимнастике, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке гимнасток. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Она подходит для детей от 8 лет с отсутствием медицинских противопоказаний, объём и нагрузку определяет сам тренер-преподаватель в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков занимающихся.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Данная программа не направлена на подготовку профессиональных спортсменов, а приобщает детей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, способствует развитию различных личностных свойств.

Программа одноуровневая и предполагает **базовый уровень обучения**. Структура программы предполагает систему обучения основам художественной гимнастики, которая заключается в подготовке девочек 8-18 лет по виду спорта «художественная гимнастика», включает в себя общие знания в области физической культуры и спорта, развитие общей физической подготовки обучающихся через упражнения по ОФП, подвижные игры, другие виды спорта.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является физическое воспитание и всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых в жизни двигательных, силовых и морально-волевых качеств, формирование знаний, умений и навыков по виду спорта «художественная гимнастика», вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать общие знания и умения в области физической культуры и спорта;
- формировать специализированные умения и навыки по виду спорта;
- обучить основным приемам технических и тактических действий в художественной гимнастике;
- обучить правилам соревнований по художественной гимнастике.

Развивающие:

- способствовать развитию любознательности как основы познавательной активности детей;
- способствовать развитию физических качеств и двигательных способностей обучающихся, повышению работоспособности учащихся;
- способствовать развитию координации движений, повышению уровня технической и тактической подготовленности по виду спорта «художественная гимнастика»;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию дисциплинированности, нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- способствовать привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям художественной гимнастикой и потребности к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к дисциплине.

1.3. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Художественная гимнастика» рассчитана на обучающихся от 8 до 18 лет, не имеющих медицинские противопоказания к занятию избранным видом спорта.

Минимальный возраст зачисления на обучение по данной программе: 8 лет.

Наполняемость групп представлена в таблице №1.

Таблица №1

Принцип формирования и наполняемость групп

Год обучения	Требования для зачисления	Возраст	Уровень подготовки	Наполняемость групп	Требования к подготовке обучающихся на конец года
1	Отсутствие медицинских противопоказаний	8-18 лет	базовый	20-25	Тестирование, выполнение нормативов по ОФП, выполнение основных приемов
2					
3					

1.4. Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 3 года.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Язык обучения: русский

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Общее количество часов по программе за 3 учебных года – 756 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

1.5. Планируемые результаты.

Освоение программного материала по художественной гимнастике предполагает получение следующих результатов.

Личностные результаты:

- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;
- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

Метапредметные:

- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях;
- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

Предметные:

Знать:

- общие основы вида спорта «художественная гимнастика»;
- правила соревновательной деятельности по художественной гимнастике;
- основные понятия и термины в теории и методике художественной гимнастики;
- технику и тактику вида спорта;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку.

Уметь:

- кататься с соблюдением основных правил художественной гимнастики.

Владеть:

- правилами техники безопасности;
- терминологией и жестикуляцией;
- техникой приемов художественной гимнастики;
- навыками судейства.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебная нагрузка данной программы является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебные недели. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблицах №2

Таблица №2

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения						Форма контроля
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		
	теория	практика	теория	практика	теория	практика		
							6	
	Количество часов в неделю	252	252	252				
		16	236	16	236	16	236	
Общий объём часов	14	184	14	184	14	184		
1	Обязательные предметные области	14	184	14	184	14	184	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10		10		10		тест
1.2	Общая физическая подготовка		77		77		77	контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «художественная гимнастика»	4	107	4	107	4	107	
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	2	72	2	72	контрольные нормативы
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	2	29	2	29	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6		6		6	
2	Вариативные предметные области		34		34		34	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34		34		34	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	2	16	2	16	
4	Аттестация		2		2		2	контрольные нормативы

2.2. Содержание учебного плана

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности **«Художественная гимнастика»** охватывает всех желающих заниматься данным видом спорта и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ техники художественной гимнастики в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Материал программы представлен в следующих разделах: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, участие в физкультурных и спортивных соревнованиях, различные виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа, аттестация.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами и развитием вида спорта «художественная гимнастика». Объем раздела **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** составляет 10 академических часов, материал выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выясняет, какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Перечень тем для изучения теоретического материала по годам обучения представлен в таблице №3.

**Перечень тем для изучения теоретического материала по виду спорта
«художественная гимнастика»:**

раздел	Период изучения		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Физическая культура и спорт в России	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по художественной гимнастике.
Состояние и развитие художественной гимнастики в России	История развития художественной гимнастики в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире.	Достижения гимнасток России на мировой арене.	Итоги и анализ выступлений национальных, молодежных и юниорских гимнасток на соревнованиях.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
Физические способности и физическая подготовка	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты	Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Гибкость и ее развитие.	Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

	движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.	Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.	Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте.	Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
Основы техники художественной гимнастики и техническая подготовка	Основные сведения о технике в художественной гимнастике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике художественной гимнастики.	Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей соревнований. О соединении технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей выступлений.	
Профилактика заболеваний и травматизма в спорте	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.	Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий фигурным катанием; оказание первой помощи при несчастных случаях.	Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
Воспитание нравственных и волевых качеств	Общая и специальная психологическая подготовка. Решающая роль	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе	Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания

спортсмена	социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.	спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.	готовности к конкретному соревнованию.
Спортивные соревнования	Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по художественной гимнастике.	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

В рамках раздела «Теоретические основы физической культуры и спорта» осуществляется работа по формированию функциональной грамотности.

«Функциональная грамотность» — это способность применять изученную информацию для решения реальных задач, возникающих в обучении, быту, профессиональной деятельности и социальном взаимодействии.

Выделяют шесть видов функциональной грамотности:

1. **Читательская грамотность.** Способность понимать, использовать и анализировать прочитанное.
2. **Математическая грамотность.** Способность человека мыслить математически, формулировать, применять и интерпретировать математику для решения задач в разнообразных практических контекстах.
3. **Естественнонаучная грамотность.** Способность человека занимать активную гражданскую позицию по вопросам, связанным с естественными науками, и его готовность интересоваться естественнонаучными идеями.
4. **Финансовая грамотность.** Совокупность знаний, навыков и установок в сфере финансового поведения человека, ведущих к улучшению благосостояния и повышению качества жизни.
5. **Глобальные компетенции.** Способность критически рассматривать с различных точек зрения проблемы глобального характера и межкультурного взаимодействия.

6. **Креативное мышление.** Умение человека использовать своё воображение для выработки и совершенствования идей, формирования нового знания, решения задач, с которыми он не сталкивался раньше.

Формирование функциональной грамотности улучшает качество жизни и открывает перед человеком новые возможности. В будущем она помогает быстрее продвигаться по карьерной лестнице, находить деловых партнёров, быть востребованной личностью на рынке труда и в социальной сфере. Примерные задания по формированию функциональной грамотности представлены в приложении 1.

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» состоит из 77 часов практических занятий, включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Примерный перечень упражнений по общей физической подготовке представлен в таблице №4.

Таблица №4

**Примерный перечень упражнений
по общей физической подготовке по виду спорта «художественная гимнастика»:**

раздел	содержание	период обучения
Строевые упражнения	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)
Упражнения для рук и плечевого пояса	Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега	
Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее	

	рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений).	
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.	
Упражнения для всех групп мышц	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол. <i>Для рук</i> Ноги должны быть расставлены на ширине ваших плеч, в руки возьмите утяжелители (гантели либо бутылки с водой). Выполните сгибания, совершая 20 повторов для каждой руки (3 подхода). <i>Для мышц грудной клетки (необходим фитбол либо устойчивый стул)</i> Примите позицию лежа (упор на верхний отдел спины), ноги следует согнуть в коленях и оставить их на полу для устойчивого положения тела. Возьмите утяжелитель и плавно опускайте его за голову на вдохе. На выдохе поднимаете груз. Выполните 4 сета по 12 повторов. <i>Для спины</i> Примите классический упор лежа, ладони стоят на среднем расстоянии. Далее плавно опускайте грудную клетку к поверхности пола. Спина в этот момент должна быть ровной, таз и поясница – на одной линии. Выполните 3 подхода по 10 раз. <i>Для пресса</i> Лягте на специальный коврик, ноги согните в коленях. Разместите руки на затылке. На выдохе начинайте подъем тела к коленям (поясница при этом плотно прижата к поверхности пола), после чего опускайтесь обратно. Необходимо сделать 3-4 подхода по 15-20 раз. <i>Для ягодичных мышц</i> Присядьте на пол (используйте коврик), сохраняя вертикальное положение спины без прогибов в пояснице. Поддерживая осанку, поднимитесь за счет напряженных мышц таза (положение напоминает то, как вы сидите на стуле). Задержитесь в верхней точке на 20-30 секунд и присаживайтесь обратно. Повторите упражнение 10-15 раз. <i>Для ног</i> Примите позицию лежа на полу, руки должны располагаться вдоль тела. Далее таз вверх, чтобы плечи и голова оставались прижатыми к полу. Выполните 3-4 сета по 12 подъемов. Можно использовать утяжелители – разместите его чуть ниже линии пояса. <i>Заминка (необходима для комплексной растяжки мышц, устранения напряжения)</i> 1. Ноги расположите на ширине собственных плеч, подтяните одно колено к груди и задержитесь на 20 секунд. Сделайте аналогичное движение для другой ноги. 2. Поднимите левую руку вверх и тянитесь кончиками пальцев к потолку в течение 10-20 секунд. Повторите то же движение для правой	

	руки. 2 Выполните упор лежа на коленях и, прогнув поясницу, опустите таз за пятки. Задержитесь в таком положении на 10 секунд и возвращайтесь в начальную позицию. Повторите движения 3-4 раза.	
Упражнения для развития силы	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на тренажёрах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажёрах. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.	
Упражнения для развития быстроты	Пробегание отрезков 10–20 м. Пробегание отрезков под уклоном. Пробегание отрезков 10–20 м по ветру или за движущимся лидером. Пробегание отрезков 10–20 м с высокого или низкого старта. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег прыжками. Бег с захлестыванием голени назад. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (колесо). Прыжки на одной ноге.	
Упражнения для развития гибкости	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Наклон с вытяжением. «Кошка». «Поза ребёнка». Круговые движения вперед-назад в лучезапястных суставах. Круговые движения вперед-назад в локтевых суставах. Плавные наклоны головы вперед-назад и в стороны. Вращение тазом. Боковые скручивания стоя. «Мельница». Подъем коленей стоя.	
Упражнения для развития ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнение – «классики». Это – одно из самых простых упражнений для развития ловкости, которое подходит абсолютно всем. Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч. Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу. Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги. Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу. Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это – 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.	
Упражнения	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места,	

для развития скоростно-силовых качеств	многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе. Бег прыжками по мягкому грунту в различном темпе. Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Многократные прыжки через препятствия на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
Упражнения для развития общей выносливости	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Для мышц нижних конечностей «Приседание» Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.	
Упражнения типа «полоса препятствий»	Упражнения с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. С ведением мяча пробежать 5–6 м до гимнастической скамейки. Лечь на скамейку, зажав мяч ногами. Подтягивая себя руками, проползти до конца скамейки, встать на пол. Продолжить движение с ведением мяча змейкой, обогнуть 5 стоек. Добежать до баскетбольной корзины, выполнить бросок из-под корзины с ходу, без остановки. Подхватить мяч. Подбежать к гимнастическому мату. Бросить мяч так, чтобы он упал за мат, сделать кувырок, подняться, подхватить мяч. Добежать до второй гимнастической скамейки, идти по ней, одновременно выполняя ведение мяча на скамейке. Спрыгнуть со скамейки, взять мяч в руки. Покатить мяч по полу в сторону второй баскетбольной корзины, побежать прямо, перепрыгнуть препятствие. Добежать до катящегося мяча и подхватить его до того, как он коснется стены.	

Специальная физическая подготовка (СФП) — раздел, который состоит из 2 часов теории и 72 часов практики, является одной из самых основных частей образовательного

процесса в спортивной школе. При обучении художественной гимнастике, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке.

СФП в художественной гимнастике — это процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма, специфичных именно для этого вида спорта. Она направлена на овладение и стабильное выполнение сложнокоординационных элементов (прыжков, поворотов, равновесий, наклонов) и виртуозной работы с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

В отличие от общей физической подготовки (ОФП), которая развивает силу, выносливость и гибкость в целом, СФП максимально приближена к структуре соревновательного упражнения. Интенсивность и периодичность упражнений специальной физической подготовки увеличивается из года в год.

Примерный перечень упражнений по специальной физической подготовке представлен в таблице №5.

Таблица №5

Примерный перечень упражнений

по специальной физической подготовке по виду спорта «художественная гимнастика»:

упражнения	выполнение упражнений	период обучения
1. Упражнения на развитие специальной выносливости	· Многократное выполнение комбинаций без предмета (2–4 комбинации подряд). · Выполнение упражнений с предметом в течение 1,5–2 минут без остановки. · Круговая тренировка с элементами гимнастики (прыжки, повороты, равновесия). · Повторное выполнение прыжковой серии (8–10 прыжков подряд). · Выполнение соревновательных упражнений (полный прогон) 2–3 раза. Методические указания: следить за качеством выполнения на фоне утомления. Постепенно увеличивать длительность и интенсивность	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)
2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки на двух ногах с максимальной высотой (серия 8–10). · Прыжки с разбега (толчком одной, двумя). · Выпрыгивания из глубокого приседа. · Прыжки через скакалку с максимальной скоростью (15–30 сек). · Прыжки с поворотами (90°, 180°, 360°). · Прыжки в шпагат, «казак», «разножка». · Упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели) для ног. Методические указания: акцент на высоту и легкость	

	отталкивания. Чередовать с упражнениями на расслабление.	
3. Упражнения на развитие специальной гибкости	Активная гибкость: · Махи ногами вперед, назад, в стороны (с максимальной амплитудой). · Удержание ноги в различных положениях (вперед, в сторону, назад) 5–10 сек. · Медленное поднятие ноги (вперед, в сторону, назад) до максимума. · «Кольцо» одной и двумя руками. · Шпагаты активные (продольный, поперечный). · Наклоны вперед из положения стоя, сидя (с задержкой). Пассивная гибкость: · Растяжка с партнером (шпагаты, наклоны, «мост»). · Упражнения у гимнастической стенки (махи, удержания). · Использование отягощений для увеличения амплитуды. · Удержание положений (шпагат, мост, «кольцо») 15–30 сек. Методические указания: перед растяжкой обязательна разминка. Не допускать резких движений и боли. Дыхание спокойное, глубокое.	
5. Упражнения на развитие «чувства предмета»	С скакалкой: · Вращения скакалки вперед, назад, в стороны. · Прыжки через скакалку с изменением темпа. · Бег с вращением скакалки. · Броски и ловля скакалки. С мячом: · Броски и ловля одной и двумя руками. · Перекаты по полу, по рукам, по телу. · Отбивы об пол (одной, двумя, поочередно). · Жонглирование двумя мячами. · Ловля мяча после поворота, прыжка. С обручем: · Вращения на руке, на талии, на шее. · Прыжки в обруч и через него. · Прокатывание обруча по полу. · Броски и ловля обруча (одной, двумя руками). · Вращения обруча в разных плоскостях. С булавами: · Махи, вращения (малые, большие). · Жонглирование двумя булавами. · Броски и ловля (одной, двумя).	

	· Упражнения на точность. С лентой: · Махи (вертикальные, горизонтальные, круговые). · Змейки (вертикальные, горизонтальные). · Спирали (вертикальные, горизонтальные). · Восьмерки. · Броски и ловля ленты. Методические указания: начинать с простых элементов, постепенно усложнять. Развивать «чувство предмета» через многократное повторение.	
6. Упражнения на развитие силы (специфические)	Поднимание на носки (на двух, на одной ноге). · Перекаты с носка на пятку. · Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. · Упражнения с эспандером для стоп. Для мышц бедра: · Приседания на одной ноге («пистолетик»). · Выпады вперед, назад, в стороны. · Удержание полуприседа. · Упражнения с отягощениями для ног. Для мышц спины и пресса: · Поднимание туловища из положения лежа. · «Уголок», «складка». · «Лодочка», прогибы. · Удержание туловища на весу. Для мышц плечевого пояса: · Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. · Упражнения с набивным мячом. · Упражнения с гантелями (по возрасту). Методические указания: акцент на мышцы, участвующие в выполнении гимнастических элементов. Дозировка индивидуальная.	
7. Упражнения на развитие прыгучести (специальные)	· Прыжки на двух ногах с максимальной высотой. · Прыжки с разбега (толчком одной, двумя). · Прыжки в шпагат, «казак», «разножка». · Прыжки с поворотами (90°, 180°, 360°). · Прыжки через скакалку с максимальной скоростью. · Прыжки с отягощениями (по возрасту). · Многоскоки, прыжки через препятствия. Методические указания: следить за мягкостью приземления, работой стопы. Чередовать с упражнениями на расслабление.	

8. Упражнения на развитие равновесия (специальные)	· Равновесие на носке (на двух, на одной ноге). · Равновесие на одной ноге с различными положениями рук и предмета. · Равновесие с закрытыми глазами. · Повороты на носке (90°, 180°, 360°). · Упражнения на батуте (по возможности). · Упражнения на неустойчивой опоре (полусфера, подушка). Методические указания: постепенно усложнять задания. Использовать музыкальное сопровождение.	
9. Упражнения на развитие ритмичности и музыкальности	Ходьба, бег, прыжки под музыку (с изменением темпа). · Упражнения на счет (2/4, 3/4, 4/4). · Танцевальные шаги (вальс, полька, мазурка). · Импровизация под музыку. · Упражнения с предметом под музыку. Методические указания: развивать чувство ритма, умение двигаться в такт музыке. Использовать разнообразное музыкальное сопровождение.	
10. Упражнения на расслабление и восстановление	· Дыхательные упражнения. · Упражнения на расслабление мышц (лежа, сидя). · Потягивания. · Ходьба в медленном темпе. · Самомассаж (по возрасту). Методические указания: выполнять в конце занятия. Способствует восстановлению и снятию напряжения.	
11. Контрольные испытания (тесты) по СФП	· Прыжок в высоту с места (прыгучесть). · Прыжок в длину с места. · Шпагат (продольный, поперечный) — оценка гибкости. · Наклон вперед из положения сидя. · Удержание равновесия (проба Ромберга). · Поворот на 360° (оценка устойчивости). · Жонглирование двумя предметами. · Выполнение комбинации с предметом (оценка качества). Методические указания: проводить 2 раза в год (сентябрь, май). Фиксировать результаты, отслеживать динамику.	

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой – **техничко-тактическая подготовка**. Объем данного раздела составляет 2 часа теории и 29 часов практики.

Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основные элементы технической и тактической подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» представлено в таблице № 6

Таблица №6

Основные элементы технической подготовки

Элементы без предмета	Содержание
1.1. Ходьба и шаги	· Мягкий шаг — плавная постановка стопы с носка. · Высокий шаг — с высоким подниманием колена. · Широкий шаг — с максимальным выносом ноги. · Приставной шаг — боком, вперед, назад. · Скрестный шаг — с перекрещиванием ног. · Пружинный шаг — с небольшим приседанием. · Танцевальные шаги: вальс, полька, мазурка, галоп. Методические указания: следить за осанкой, работой стопы, плавностью переходов
1.2. Бег	· Мягкий бег — плавный, с носка. · Высокий бег — с высоким подниманием колена. · Широкий бег — с максимальным выносом ноги. · Скрестный бег — с перекрещиванием ног. · Бег с захлестом — с забрасыванием голени назад. Методические указания: сохранять легкость, ритмичность, правильную осанку.
<u>1.3. Прыжки</u>	· Прыжок на двух ногах — толчком двумя, приземление на две. · Прыжок на одной ноге — толчком одной, приземление на ту же. · Прыжок с ноги на ногу — толчком одной, приземление на другую. · Прыжок в шпагат — с разведением ног в продольный или поперечный шпагат. · Прыжок «казак» — с согнутой ногой вперед. · Прыжок «разножка» — с разведением ног в стороны. · Прыжок «кольцо» — с прогибом назад. · Прыжок с поворотом — на 90°, 180°, 360°. Методические указания: акцент на высоту, легкость, мягкость приземления.
<u>1.4. Повороты</u>	Поворот на носках — на 180°, 360°, 540°, 720°. · Поворот на одной ноге — с различными положениями свободной ноги. · Поворот в приседе — на носке, согнувшись. · Поворот «казак» — с согнутой ногой. · Поворот «аттитюд» — с ногой назад. · Поворот «арабеск» — с ногой назад, поднятой высоко. Методические указания: следить за устойчивостью, четкостью, положением рук и головы.
<u>1.5. Равновесия</u>	· Равновесие на носке — на двух, на одной ноге. · Равновесие «аттитюд» — с ногой назад, согнутой в колене. · Равновесие «арабеск» — с ногой назад, прямой. · Равновесие «пассе» — с согнутой ногой у колена. · Равновесие «шпагат» — с ногой вперед, в сторону, назад. · Равновесие с наклоном — вперед, назад, в сторону. Методические указания: удерживать положение 3–5 сек, следить за осанкой и дыханием.
<u>1.6. Наклоны и волны</u>	· Наклоны вперед, назад, в стороны — с задержкой. · Круговые движения туловищем.

	· Волна — последовательное движение туловищем. · Волна руками — плавное движение рук. · Волна вперед, назад, в сторону. Методические указания: движения плавные, слитные, без резких остановок
<u>1.7. Махи и взмахи</u>	· Махи ногами — вперед, назад, в стороны. · Махи руками — вперед, назад, в стороны, круговые. · Взмахи — с большой амплитудой. Методические указания: максимальная амплитуда, легкость, плавность
<u>2. Элементы с предметами</u>	Содержание
<u>2.1. Со скакалкой</u>	Прыжки через скакалку — на двух, на одной, с двойным вращением. · Вращения скакалки — вперед, назад, в стороны. · Бег с вращением скакалки. · Броски и ловля скакалки. · Восьмерки скакалкой. Методические указания: следить за работой кистей, ритмичностью, точностью.
<u>2.2. С обручем</u>	· Вращения — на руке, на талии, на шее. · Прыжки в обруч и через него. · Прокатывание обруча — по полу, по руке. · Броски и ловля — одной, двумя руками. · Вращения обруча в разных плоскостях. · Восьмерки обручем. Методические указания: следить за плоскостью вращения, точностью бросков
<u>2.3. С мячом</u>	· Броски и ловля — одной, двумя руками. · Перекаты — по полу, по рукам, по телу. · Отбивы — об пол (одной, двумя, поочередно). · Жонглирование — двумя мячами. · Ловля мяча — после поворота, прыжка, наклона. · Восьмерки мячом. Методические указания: развивать «чувство мяча», точность, мягкость ловли.
<u>2.4. С булавами</u>	· Махи — малые, большие. · Вращения — малые, большие. · Жонглирование — двумя булавами. · Броски и ловля — одной, двумя. · Восьмерки булавами. · Упражнения на точность. Методические указания: следить за синхронностью, точностью, ритмичностью.
<u>2.5. С лентой</u>	2.5. С лентой · Махи — вертикальные, горизонтальные, круговые. · Змейки — вертикальные, горизонтальные. · Спирали — вертикальные, горизонтальные. · Восьмерки лентой.

	· Броски и ловля ленты. · Переводы ленты. Методические указания: следить за непрерывностью движения, амплитудой, легкостью.
<u>3. Соединения и комбинации</u>	· Соединения из 2–3 элементов без предмета. · Соединения из 2–3 элементов с предметом. · Комбинации из 4–6 элементов. · Комбинации с переходами, поворотами, прыжками. · Соревновательные комбинации (полные упражнения). Методические указания: добиваться слитности, выразительности, музыкальности.
<u>4. Техническая подготовка к соревновательным упражнениям</u>	· Разучивание упражнений по частям. · Соединение частей в целое. · Отработка отдельных элементов. · Прогон полного упражнения. · Работа над выразительностью и артистизмом. · Работа над ошибками. Методические указания: многократное повторение, видеосъемка, анализ, корректировка.
<u>5. Контрольные испытания (тесты) по технической подготовке</u>	· Выполнение базовых элементов без предмета (оценка техники). · Выполнение элементов с предметом (оценка техники). · Выполнение соединений и комбинаций. · Выполнение соревновательного упражнения (оценка). · Оценка выразительности и артистизма. Методические указания: проводить 2 раза в год. Фиксировать результаты, отслеживать динамику

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений двигательных условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

В художественной гимнастике важной стороной реализации тактических замыслов тренера и спортсмена является оптимальный выбор содержания и композиции коротких и произвольных программ, оригинального и произвольного танцев. Зная потенциальные возможности вероятных соперников в освоении всего комплекса элементов гимнастики, их достоинства и недостатки в композиционном и художественном решениях программ, спортсмен совместно с тренером должен тактически грамотно определить содержание своих программ, их композиционное, музыкальное и хореографическое решение.

С точки зрения соблюдения правил соревнований, надежности, стабильности исполнения элементов, эстетического воздействия на зрителя необходимо соблюдение

принципа сбалансированности программы, при котором гимнаст демонстрирует мастерство владения всем комплексом элементов своего вида художественной гимнастики.

С художественной стороны следует учитывать основные принципы создания композиции: законы единства, контраста и нарастания.

Закон единства предполагает создание программ как единого целого, соответствие ее композиции единому замыслу.

Закон контраста проявляется как в различии композиционных элементов, так и в смене движений, различных по пространственно-временным и динамическим характеристикам. Высокие положения тела сочетаются с низкими в комбинации шагов.

Закон нарастания проявляется в увеличении скорости, темпа движений, развитии сюжета программы, выборе такой последовательности элементов, которая отражала бы эту закономерность. Чтобы программа не утомляла своей монотонностью, обычно на протяжении комбинации с двумя-тремя первыми элементами следует определенное нарастание, а затем и кульминация.

Раздел учебного плана *«Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях»* предполагает участие обучающихся в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, в том числе и в качестве зрителей соревнований и составляет 6 практических часов.

Раздел программы *«Различные виды спорта и подвижные игры»* состоит из 34 практических часов, включает в себя интеграцию, использование и выполнение элементов других видов спорта и подвижные игры в процессе организации учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. На занятиях по художественной гимнастике с обучающимися активно используются целый перечень элементов других видов спорта. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др.

«Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими интенсивными и разнообразными тренировки не были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучшие игры нет ничего», – считает бразильский футболист, нападающий, Эдсон Арáнтис ду Насимéнту (Пеле). На занятиях спортивно-оздоровительного этапа по художественной гимнастике достаточное количество времени и

внимания уделяется различным подвижным играм на развитие необходимых умений гимнасток. Примерный перечень подвижных игр представлен в приложении 2.

Самостоятельная работа обучающихся имеет немаловажное значение в формировании спортивной личности. Самостоятельная работа разделена на выполнение теоретических и практических заданий. На данный раздел учебного плана отведено 18 часов, из которых 2 часа на изучение теоретического материала и 16 часов практической работы.

Выполнение заданий данного раздела осуществляется по следующему алгоритму:

1. Постановка цели, определение темы задания, сроков выполнения, формы контроля.
2. Выполнение задания.
3. Контроль выполнения.
4. Подведение итогов выполнения задания.
5. Работа над ошибками.

Формами теоретических заданий самостоятельной работы могут выступать доклады, эссе, проекты и др.

Формами практических заданий самостоятельной работы являются:

- комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы;
- кросс, спортивные игры, плавание;
- самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера;
- занятия с применением дистанционных технологий.

Аттестация - выполнение программных требований по окончании курса, выраженных в теоретической, физической, технической подготовленности занимающихся. Эта область учебного плана включает в себя оценивание теоретических знаний посредством тестирования (приложение 5), прием нормативов по общефизической подготовке обучающихся и выполнение основных элементов фигурного катания с целью определения эффективности реализации программы, и перехода обучающихся на дальнейший уровень спортивно-оздоровительного этапа. На выполнение нормативов выделено 2 часа практических занятий.

2.3. Календарный учебный график

Реализация учебного плана планируется согласно календарно-учебному графику.

1.	Срок реализации программы:	3 года
2.	Продолжительность учебного года:	42 недели;
3.	Количество часов за один год обучения:	252 часа;
4.	Общее количество часов по	756 часов;

	программе:	
5.	Датой начала учебного года:	1 сентября;
6.	Дата окончания учебного года:	согласно учебному плану, но не позднее 31 августа;
7.	Учебные каникулы:	не предусмотрены;
8.	Продолжительность учебной недели:	согласно расписанию, утвержденному директором;
9.	Режим занятий:	с 8.00 до 20.00 часов, согласно расписанию, утвержденному директором; расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся ² ;
10.	Продолжительность занятий:	3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин);
11.	Аттестация:	осуществляется аттестационной комиссией с привлечением администрации школы;
12.	Формы аттестации:	тестирование – апрель; прием нормативов по ОФП – апрель-май; выполнение основных элементов художественной гимнастики – май.

2.4 Формы и режим занятий

Основной формой образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, а также занятия с применением дистанционных технологий. Занятия учебных групп проводятся три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией СШ «Звезда», составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие

² Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по алгоритму действий, который представлен в приложении 3.

2.5. Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы

Основными видами контроля результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Художественная гимнастика» являются: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы.

Входной контроль проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня физических способностей детей. Формой входного контроля является **прием нормативов**, т.е. способ оценки физической подготовленности. За основу оценки на данном этапе берутся основные физические качества: сила, быстрота, выносливость и гибкость, ведущие для данной спортивной дисциплины и характеризующие объем физической разносторонности. Входные контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки обучающихся представлен в таблице №7

Таблица №7

Входные контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки обучающихся

норматив		показатель для приема
Бег 30м (сек)	д	8,0
Бег 1000 м (мин, сек)	д	7,40
Прыжок в длину с места (см)	д	90
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	д	+1
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	д	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	д	2

Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля уровня физической подготовки представлена в приложении №4

Текущий контроль освоения программы осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Форма текущего контроля определяется самим педагогом в зависимости от сложности материала. Формами контроля специальных знаний, развивающего и воспитательного компонента осуществляется посредством педагогического наблюдения, опроса, бесед, тестирования и других форм, позволяющих определить уровень

сформированности личностных качеств. При осуществлении таких форм контроля преподаватель имеет возможность оценить степень любознательности и познавательной активности подростков, уровень сформированности нравственности и волевых качеств, уровень сформированности чувства коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, чувства долга и гражданской ответственности.

Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. К педагогическому наблюдению как методу сбора информации можно обращаться в различных ситуациях. Чаще всего может использоваться в качестве основного приема получения первичной информации, а также для определения уровня метапредметной результативности (мышление, анализ, прогнозирование, постановка цели и пр.) и сформированности личностных качеств (общение с тренером-преподавателем, отношение к спорту, к команде, ориентированность в социуме, культуре и пр.).

В процессе обучения используются различные виды наблюдения.

По степени охвата наблюдение может быть сплошным (когда внимание исследователя обращено на всю группу и выборочным (когда ведётся наблюдение за отдельным обучающимся или небольшой группой ребят).

По регулярности проведения можно различать наблюдение систематическое и случайное. Систематическое наблюдение характеризуется прежде всего регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определённого периода времени и позволяет выявить динамику процессов. Случайное наблюдение обычно не планируется как самостоятельная процедура сбора первичной информации, а возникает по мере необходимости.

Фронтальный (индивидуальный) опрос – вопросно-ответный метод взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися, который применяется для определения уровня усвоения теоретического материала, рефлексии.

Беседа – это вербальный метод взаимодействия педагога и учащихся, применяющийся на всех этапах учебно-воспитательного процесса: для сообщения новых знаний, для закрепления, повторения, проверки и оценки знаний. Она является разновидностью опроса и представляет собой сравнительно свободный диалог исследователя с испытуемым на определённую тему.

Тестирование – это метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определённым нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий (тестов). Тест – это задание, которое обычно содержит вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.),

выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестирование, как правило, проводится для определения знаний теоретического материала.

Нетрадиционные формы контроля (викторины, конкурсы, игры, доклады и пр.) – это приемы, с помощью которых имеется возможность оценить теоретические знания обучающихся, правильность выполнения приемов фигурного катания с применением развлекательно-игровых и соревновательных элементов. Данные формы контроля, помимо уровня познавательной активности, позволяют определить уровень развития личностных качеств: любознательность, активность, темперамент, культуру общения, уровень межличностных связей и другие качества.

Педагогический контроль не предполагает балловую систему оценивания, носит информационный характер и используется при построении дальнейшей работы по освоению программного материала.

Промежуточная аттестация – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам каждого года обучения.

Аттестация по итогам освоения программы осуществляется в конце учебного года по итогам освоения программы за все года обучения. Формы проведения промежуточного и итогового контроля результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «художественная гимнастика» должны соответствовать требованиям дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации применяются следующие виды и формы оценивания результатов:

- **тестирование** - это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученности тестируемых.

- **прием нормативов** - это способ оценки физической, технической и тактической подготовленности. За основу оценки берутся основные физические качества: силы, быстроты, выносливости и гибкости, ведущие для данной спортивной дисциплины физические качества и способности, объем разносторонности и эффективности техники и целесообразность действий спортсмена, направленных на достижение успеха в художественной гимнастике: тактического мышления, действий, приемов, их разносторонность и эффективность использования.

- **соревнование** – форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата. При проведении соревнований оценивание

осуществляется по результату выступлений. В ходе выступления, при применении приемов, тренер-преподаватель также методом наблюдения выявляет уровень отработки специальных умений и навыков фигурного катания.

С целью объективного оценивания уровня физического развития обучающихся и мониторинга освоения программы используются оценочные материалы.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 6.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся при осуществлении итогового контроля представлены в таблице №8.

Таблица №8

**Контрольные нормативы
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся**

норматив		показатель
Бег 30м, 60м (сек)	д	согласно нормативным показателям на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО по возрастным ступеням
Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м(сек)	д	
Челночный бег 3х10м (сек)	д	
Прыжок в длину с места (см)	д	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	д	
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	д	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	д	

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени³.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки гимнасток по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения показательного выступления с использованием изученных за учебный период элементов по заранее составленной тренером-преподавателем программе. Программа составляется за 2 месяца до показательного выступления и предоставляется в учебный отдел.

³ Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Оценочные материалы

Оценивание выполнения осуществляется по 3-х бальной шкале – «2» балла оценивается безупречное и технически правильное выполнение приема; «1» балл означает, что выполнение приема было осуществлено с небольшим искажением, неправильностью, неточностью; «0» баллов – прием не выполнен. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 6). Выполнение приемов менее 60% означает пересдачу нормативов программы.

2.6. Методические материалы

Структура учебно-тренировочного занятия

Структура учебно-тренировочного процесса включает три основные части.

Подготовительная часть. Делится на физиологическую разминку и образовательную часть. В ней подготавливают центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему и дыхательный аппарат. В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения, подготовительные к решению основных задач занятия.

Основная часть. Решает главные задачи занятия: овладение техническими и тактическими навыками, психологическая подготовка, развитие быстроты реакции, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Заключительная часть. Организм занимающегося приводят в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части иногда выполняют упражнения для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят лёгкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей.

Структура учебно-тренировочного процесса может варьироваться в зависимости от конкретных условий и уровня подготовленности занимающихся. Структура учебно-тренировочного занятия представлена в схеме №1

Схема №1





Методические приемы и формы организации занятий

В учебно-тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы, формы и методы работы, которые представлены в таблице №9:

Таблица №9

Формы, приемы и методы работы

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - занятия с	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам; - фото- видео-отчеты.

	применением дистанционных технологий		литература; -оборудование и инвентарь.	
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие; - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль; - фото- видео-отчеты.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература;	- контрольные нормативы и упражнения - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	- контрольные нормативы и упражнения; - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	-спортивный инвентарь	- протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	- протокол - вводный, текущий; - фото- видео-отчеты.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	- вводный; - текущий.

Методы работы на занятиях.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

Игровой метод - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений.

Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение.

Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Интегрированный метод - используется для объединения в единое целое ранее разрозненных частей и элементов на основе их взаимозависимости и взаимодополняемости.

Метод демонстрации – показ упражнения или его элемента, приема, композиции тренером-преподавателем или при помощи ИКТ, технических устройств и оборудования.

Ключевую роль в улучшении спортивных результатов играет учет возрастных физиологических и психологических способностей обучающихся. При правильном построении учебно-тренировочного процесса, повышение результатов спортсменов напрямую зависит от развития организма. Особенности развития физиологических способностей детей в детско-юношеском возрасте представлены в таблице №10

Таблица №10

Особенности развития физиологических способностей детей в детско-юношеском возрасте

Морфофункциональные показатели физических качеств	возраст											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост												
Мышечная масса												
Быстрота												

Скоростно-силовые качества												
Силовые способности												
Общая выносливость												
Анаэробные возможности												
Гибкость												
Координационные способности												
Равновесие												

Ключевые компетенции для формирования функциональной грамотности:

- **Информационная грамотность** - умение работать с разными источниками данных, находить нужную информацию, оценивать её качество и использовать по назначению.
- **Критическое мышление** - способность анализировать, сравнивать, выявлять причинно-следственные связи, делать логичные выводы.
- **Коммуникация и сотрудничество** - навык ведения диалога, переговоров, эффективной групповой работы.
- **Творческое и адаптивное мышление** - умение действовать в нестандартных ситуациях, искать новые подходы, адаптироваться к изменениям.
- **Социальная и эмоциональная компетентность** - навык взаимодействовать в обществе, учитывать эмоции и мотивы, устанавливать доверительные отношения.

С целью формирования функциональной грамотности используются следующие технологии: проблемное обучение, игровые технологии, технологии коллективного обучения, технологии развивающего обучения, информационно-коммуникативные технологии, технологии дифференцированного обучения.

Примерные задания для формирования функциональной грамотности обучающихся представлены в приложении 1

2.7.Условия и ресурсное обеспечение реализации программы

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у обучающихся;

Временно-пространственные условия:

- ✓ соблюдение расписания занятий;

- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Кадрово-методические условия:

- ✓ наличие дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- ✓ обеспечение обучения кадровых участников программы.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Для того, чтобы данные условия были соблюдены, необходимо принять ряд мер по обеспечению реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Для тренировок по художественной гимнастике, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

Спортивный зал с ковровым покрытием.

Гимнастическая площадка на соревнованиях обычно достигает размеров 12 × 12 м.

Булава гимнастическая

Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)

Мяч для художественной гимнастики

Обруч гимнастический

Скакалка гимнастическая

Гантели массивные от 0,5 до 5 кг

Зеркало 12х2

Мат гимнастический

Медицинбол от 1 до 5 кг

Мяч волейбольный

Палка гимнастическая

Станок хореографический

Скамейка гимнастическая

Стенка гимнастическая

Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)

Доска информационная

Рулетка 20 м металлическая

Особое место в организации учебно-тренировочного процесса отводится технике безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования

К занятиям по художественной гимнастике допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

Во время занятий по художественной гимнастике возможно воздействие на обучающихся различных опасных факторов получения травм при столкновениях, нарушении правил художественной гимнастики, при падении.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по художественной гимнастике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной специальной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Основные требования техники безопасности к проведению занятий по художественной гимнастике приведены в приложении 7.

Информационное обеспечение

Информационное сопровождение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется через размещение информации:

- На информационном стенде (информационные листовки, стенгазеты)

➤ На интернет-ресурсах: сайт СШ «Звезда» ТМО, группа Вконтакте «Здоровым быть модно», канал в МАХ «Здоровым быть модно», сообщество в ОК.ru «Здоровым быть модно» (новости, фото-, сопровождение).

Эффективность информационного сопровождения заключается в том, что оно является одним из инструментов для передачи информации целевой аудитории, основным каналом для информирования населения. В связи с этим запланировано размещение пост-релиза и пресс-релиза спортивных, физкультурных, спортивно-массовых мероприятий.

Также дополнительная информация распространяется по общеобразовательным школам, детским садам. Материалы для информационного освещения подготавливают инструктор-методист совместно с заместителем директора.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по избранному виду спорта и соответствующее образование, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

3. Рабочая программа

Цель программы - создание условий, направленных на оздоровление и всестороннее физическое развитие, овладение учащимися специальными знаниями, умениями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, силу, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению, технически сложных движений, формирование необходимых в жизни морально-волевых качеств, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Достижение главной цели программы предполагает решение следующих **задач**:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр и элементов художественной гимнастики;
- удовлетворение естественной потребности организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «художественная гимнастика».

Развивающие:

- совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание спортсменов, формирование норм и навыков ЗОЖ, развитие общефизических качеств и навыков художественной гимнастики;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Воспитательные:

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности и социальной адаптации;
- воспитание трудолюбия, нравственно-эстетических, морально-волевых, гражданско-патриотических качеств.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Общее количество часов по программе за 3 учебных года – 756 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» и соответствующее календарно-тематическое планирование по годам обучения представлен в таблицах №№11-16.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» 1 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		1 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
		252			
	Общий объём часов	16	236		
1	Обязательные предметные области	8	184		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. История развития художественной гимнастики в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Основные сведения о технике в художественной гимнастике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике художественной гимнастики. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания,	фронтальный опрос, беседа, тест

				острый болевой печеночный синдром. Общая и специальная психологическая подготовка. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	
1.2	Общая физическая подготовка		77	Развитие 7 видов физических способностей: гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) строевые упражнения 2) общеразвивающие упражнения (ОРУ) а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) прыжки 5) разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «художественная гимнастика»	4	107	Специально-физическая подготовка (СФП) в художественной гимнастике — это процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма, специфичных именно для этого вида спорта. Она направлена на овладение и стабильное выполнение сложнокоординационных элементов (прыжков, поворотов, равновесий, наклонов) и виртуозной работы с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	В отличие от общей физической подготовки (ОФП), которая развивает силу, выносливость и гибкость в целом, СФП максимально приближена к структуре соревновательного упражнения. В художественной гимнастике — процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма, специфичных для этого вида спорта. Направлена на овладение и стабильное выполнение сложнокоординационных элементов (прыжков, поворотов, равновесий, наклонов) и виртуозной работы с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Основные компоненты: А. Специальная гибкость и подвижность: активная гибкость (удержание ноги за счёт силы мышц), пассивная гибкость (под воздействием внешних сил), гибкость позвоночника и тазобедренных суставов. Б. Специальная сила (силовая выносливость): сила стопы, мышц спины и пресса, рук и плечевого пояса, статическая сила. В. Скоростно-силовые качества (прыгучесть): взрывная сила, амортизационная сила. Г. Специальная выносливость: скоростная, статическая, координационная. Д. Координационные способности: перестроение, пространственная ориентация, реакция, вестибулярная устойчивость. Е. Специальная выносливость вестибулярного аппарата. Средства и методы: с предметами и без предметов; сопряжённый, интервальный, игровой и соревновательный методы. Примерные упражнения:	

				прыжки на скакалке, прыжки в глубину, прыжки с отягощением; стойка на одной ноге с закрытыми глазами, равновесие на полупальцах с предметом, повороты на 360° с фиксацией взгляда; активные махи ногами, «складки» с предметом, мосты; жонглирование булавами, броски мяча, вращение обруча. Периодизация СФП. Ключевые принципы: специфичность, интеграция, регулярность, безопасность.	
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	. Тактическая подготовка — искусство побеждать без контакта. Тактическая подготовка в художественной гимнастике — процесс вооружения спортсменки способами и формами ведения борьбы в условиях соревнований, направленный на наиболее эффективную реализацию своих возможностей. Основные виды тактики: А. Индивидуальная тактика: выбор музыки и образа (соответствие индивидуальности гимнастки), составление композиции (надёжность в сильных сторонах, минимизация риска в слабых), внешнее оформление (купальник, причёска, макияж), распределение сил по ходу многоборья. Б. Поведенческая тактика: потеря предмета (продолжить без паники), выход за площадку, психологическое воздействие. В. Командная и групповая тактика: расстановка гимнасток, синхронизация, командный дух. Интеграция: технико-тактические действия — управление рисками, адаптация техники, работа с судейской оценкой. Этапы формирования: начальный (техническая база), углублённой специализации (индивидуальная тактика), высшего мастерства (тонкая настройка). Методы: лекции, просмотр видео, моделирование соревновательных ситуаций, прогоны, прикидки.	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	
2	Вариативные предметные области		40	Упражнения из акробатики; упражнения из лёгкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки); упражнения из тяжёлой атлетики; упражнения на тренажёрах; ходьба на лыжах; спортивные и подвижные игры.	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	педагогическое наблюдение

3	Самостоятельная работа	2	16	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по художественной гимнастике. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №12

Календарно-тематическое планирование материала 1 года обучения

I. Теоретическая подготовка — 4 часа

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России, подготовки к труду и защите Родины	2	Лекция, беседа
7	История развития художественной гимнастики в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире	2	Лекция, беседа

II. Общая физическая подготовка (ОФП) — 77 часов

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
2	Строевые упражнения. Повороты, построения, перестроения	2	Практическое занятие
3	ОРУ для шеи, рук и плечевого пояса	2	Практическое занятие
4	ОРУ для туловища. Наклоны, повороты, вращения	2	Практическое занятие
5	ОРУ для ног. Махи, приседания, выпады	2	Практическое занятие
6	ОРУ для всего тела. Комбинированные упражнения	2	Практическое занятие
8	Прикладные упражнения: бег, ходьба (разновидности)	2	Практическое занятие
9	Прикладные упражнения: метание, лазание, преодоление препятствий	2	Практическое занятие

10	Прыжки: в длину с места, с разбега	2	Практическое занятие
11	Прыжки: в высоту, через препятствия	2	Практическое занятие
12	Подвижные игры: «Салки», «Третий лишний»	2	Игровая форма
13	Спортивные эстафеты с элементами гимнастики	2	Соревновательная форма
14	Развитие гибкости: упражнения на растяжку (шпагаты, наклоны)	2	Практическое занятие
15	Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения	2	Практическое занятие
16	Развитие силы: упражнения с собственным весом (отжимания, планка)	2	Практическое занятие
17	Развитие силы: упражнения для пресса и спины	2	Практическое занятие
18	Развитие быстроты: беговые упражнения (спринт, ускорения)	2	Практическое занятие
19	Развитие быстроты: челночный бег, эстафеты	2	Практическое занятие
20	Развитие прыгучести: прыжки на скакалке, выпрыгивания	2	Практическое занятие
21	Развитие прыгучести: прыжки в глубину, с отягощением	2	Практическое занятие
22	Развитие равновесия: стойка на одной ноге, «ласточка»	2	Практическое занятие
23	Развитие равновесия: упражнения с закрытыми глазами	2	Практическое занятие
24	Развитие координации: упражнения на согласованность движений	2	Практическое занятие
25	Развитие ловкости: подвижные игры с мячом	2	Игровая форма
26	Круговая тренировка на все физические качества	2	Практическое занятие
27	Круговая тренировка (усложнённый вариант)	2	Практическое занятие
28	Спортивные эстафеты с элементами гимнастики	2	Соревновательная форма
29	Подвижные игры с мячом: «Вышибалы», «Перестрелка»	2	Игровая форма
30	Упражнения на гимнастической стенке	2	Практическое занятие
31	Упражнения на гимнастической скамейке	2	Практическое занятие
32	Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад	2	Практическое занятие
33	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост»	2	Практическое занятие
34	Лёгкая атлетика: кросс 500 м	2	Практическое занятие
35	Лёгкая атлетика: бег на выносливость 1000 м	2	Практическое занятие
36	Лыжная подготовка (имитация): ходьба на лыжах	2	Практическое занятие
37	Лыжная подготовка: техника скольжения	2	Практическое занятие
38	Контрольные нормативы по ОФП: гибкость, сила	2	Контрольное занятие
39	Контрольные нормативы по ОФП: быстрота, прыгучесть	2	Контрольное занятие
	Итого ОФП:	77 часов	

III. Вид спорта «Художественная гимнастика» — 107 часов

III.1. Специально-физическая подготовка (СФП) — 72 часа

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
40	Специальная гибкость: активная гибкость (удержание ноги)	2	Практическое занятие
41	Специальная гибкость: пассивная гибкость (с помощью)	2	Практическое занятие
42	Гибкость позвоночника: волны, наклоны, мосты	2	Практическое занятие
43	Гибкость тазобедренных суставов: шпагаты	2	Практическое занятие
44	Сила стопы: подъёмы на полупальцы, толчки	2	Практическое занятие
45	Сила мышц спины и пресса: удержание корпуса	2	Практическое занятие
46	Сила рук и плечевого пояса: упражнения с предметом	2	Практическое занятие
47	Статическая сила: удержание равновесий	2	Практическое занятие
48	Скоростно-силовые качества: взрывная сила	2	Практическое занятие
49	Амортизационная сила: мягкость приземления	2	Практическое занятие
50	Специальная выносливость: скоростная	2	Практическое занятие
51	Специальная выносливость: статическая	2	Практическое занятие
52	Координационные способности: перестроение	2	Практическое занятие
53	Пространственная ориентация: чувство тела	2	Практическое занятие
54	Реакция: мгновенная реакция на движение предмета	2	Практическое занятие
55	Вестибулярная устойчивость: повороты 360°	2	Практическое занятие
56	Вестибулярная устойчивость: повороты 720°	2	Практическое занятие
57	Упражнения со скакалкой: прыжки, вращения	2	Практическое занятие
58	Упражнения со скакалкой: броски и ловля	2	Практическое занятие
59	Упражнения с обручем: вращения, перекаты	2	Практическое занятие
60	Упражнения с обручем: броски и ловля	2	Практическое занятие
61	Упражнения с мячом: перекаты, отбивы	2	Практическое занятие
62	Упражнения с мячом: броски и ловля	2	Практическое занятие
63	Упражнения с булавами: жонглирование	2	Практическое занятие
64	Упражнения с булавами: мельницы, броски	2	Практическое занятие
65	Упражнения с лентой: змейки, спирали	2	Практическое занятие
66	Упражнения с лентой: броски и ловля	2	Практическое занятие
67	Сопряжённый метод: сила + гибкость + скакалка	2	Практическое занятие

68	Сопряжённый метод: сила + гибкость + обруч	2	Практическое занятие
69	Сопряжённый метод: сила + гибкость + мяч	2	Практическое занятие
70	Сопряжённый метод: сила + гибкость + булавы	2	Практическое занятие
71	Сопряжённый метод: сила + гибкость + лента	2	Практическое занятие
72	Контрольные нормативы по СФП: гибкость	2	Контрольное занятие
73	Контрольные нормативы по СФП: сила, прыгучесть	2	Контрольное занятие
74	Контрольные нормативы по СФП: равновесие	2	Контрольное занятие
75	Контрольные нормативы по СФП: работа с предметами	2	Контрольное занятие
	Итого СФП:	72 часа	

III.2. Техничко-тактическая подготовка (ТТП) — 29 часов

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
76	Тактическая подготовка: понятие, виды тактики	2	Лекция, практическое занятие
77	Индивидуальная тактика: выбор музыки и образа	2	Практическое занятие
78	Составление композиции: сильные и слабые стороны	2	Практическое занятие
79	Внешнее оформление: купальник, причёска, макияж	2	Практическое занятие
80	Распределение сил по ходу многоборья	2	Практическое занятие
81	Поведенческая тактика: потеря предмета	2	Практическое занятие
82	Поведенческая тактика: выход за площадку	2	Практическое занятие
83	Психологическое воздействие: уверенность на разминке	2	Практическое занятие
84	Техничко-тактические действия: управление рисками	2	Практическое занятие
85	Адаптация техники: упрощение/усложнение элемента	2	Практическое занятие
86	Работа с судейской оценкой: чистота линий, амплитуда	2	Практическое занятие
87	Моделирование соревновательных ситуаций (прогон)	2	Соревновательная форма
88	Контрольный прогон композиции	2	Контрольное занятие
89	Разбор ошибок. Коррекция программы	2	Практическое занятие
90	Итоговый прогон перед соревнованиями	1	Контрольное занятие
	Итого ТТП:	29 часов	

III.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях — 6 часов

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
91	Внутришкольный турнир. Приём нормативов	2	Соревнование
92	Внутришкольный турнир. Показательные выступления	2	Соревнование
93	Участие в качестве зрителей. Разбор соревнований	2	Выездное мероприятие
	Итого соревнования:	6 часов	

IV. Вариативные предметные области — 40 часов

IV.1. Различные виды спорта и подвижные игры — 34 часа

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
94	Упражнения из акробатики: кувырки, перевороты	2	Практическое занятие
95	Упражнения из акробатики: стойки, мосты	2	Практическое занятие
96	Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции	2	Практическое занятие
97	Лёгкая атлетика: кросс, бег на выносливость	2	Практическое занятие
98	Лёгкая атлетика: метания (мяч, граната)	2	Практическое занятие
99	Лёгкая атлетика: прыжки в длину, высоту	2	Практическое занятие
100	Упражнения из тяжёлой атлетики (лёгкие веса)	2	Практическое занятие
101	Упражнения на тренажёрах	2	Практическое занятие
102	Ходьба на лыжах: техника попеременного хода	2	Практическое занятие
103	Ходьба на лыжах: техника одновременного хода	2	Практическое занятие
104	Спортивные игры: баскетбол (упрощённые правила)	2	Игровая форма
105	Спортивные игры: волейбол (упрощённые правила)	2	Игровая форма
106	Подвижные игры: «Перестрелка», «Вышибалы»	2	Игровая форма
107	Эстафеты с элементами гимнастики	2	Соревновательная форма
108	Эстафеты с предметами (скакалка, мяч)	2	Соревновательная форма
109	Контрольное занятие по вариативной части	2	Контрольное занятие
110	Итоговое занятие по вариативной части	2	Практическое занятие
	Итого вариативная часть:	34 часа	

IV.2. Специальные навыки и творческие задания — 6 часов

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
-----------	------	------------------	----------------------

111	Составление комплекса утренней гимнастики	2	Творческое задание
112	Составление простейшей композиции	2	Творческое задание
113	Показательные выступления	2	Практическое занятие
	Итого:	6 часов	

V. Самостоятельная работа — 18 часов

V.1. Теоретические задания — 2 часа

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
114	Самостоятельное изучение материала. Доклады, эссе, проекты. Просмотр фрагментов выступлений, соревнований по художественной гимнастике	2	Самостоятельная работа

V.2. Практические задания — 16 часов

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
115	Комплекс утренней гимнастики	2	Самостоятельная работа
116	Физкультурные паузы	2	Самостоятельная работа
117	Кросс	2	Самостоятельная работа
118	Спортивные игры	2	Самостоятельная работа
119	Плавание	2	Самостоятельная работа
120	Самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера	2	Самостоятельная работа
121	Занятия с применением дистанционных технологий	2	Самостоятельная работа
122	Итоговое самостоятельное занятие	2	Самостоятельная работа
	Итого самостоятельная работа:	18 часов	

VI. Аттестация — 2 часа

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
123	Тестирование, опрос, приём нормативов	2	Контрольное занятие
124	Выполнение технических заданий	2	Контрольное занятие

Сводная таблица распределения часов по разделам

№	Раздел	Кол-во часов	% от общего объёма
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	1,6%
2	Общая физическая подготовка	77	30,6%
3	Специально-физическая подготовка	72	28,6%
4	Технико-тактическая подготовка	29	11,5%
5	Участие в соревнованиях	6	2,4%
6	Вариативные предметные области	40	15,9%
7	Самостоятельная работа	18	7,1%
8	Аттестация	2	0,8%
	ИТОГО	252	100%

Детализация по предметам художественной гимнастики

Скакалка (распределение по занятиям)

№ занятия	Тема	Количество часов
57	Прыжки через скакалку (двойные, тройные)	2
58	Броски и ловля скакалки	2
67	Сопряжённый метод: сила + гибкость + скакалка	2
107	Эстафеты со скакалкой	2

Обруч (распределение по занятиям)

№ занятия	Тема	Количество часов
61	Перекаты, отбивы мяча	2
62	Броски и ловля мяча	2
69	Сопряжённый метод: сила + гибкость + мяч	2
108	Эстафеты с мячом	2

Мяч (распределение по занятиям)

№ занятия	Тема	Количество часов
-----------	------	------------------

61	Перекаты, отбивы мяча	2
62	Броски и ловля мяча	2
69	Сопряжённый метод: сила + гибкость + мяч	2
108	Эстафеты с мячом	2

Булавы (распределение по занятиям)

№ занятия	Тема	Количество часов
63	Жонглирование булавами	2
64	Мельницы, броски булав	2
70	Сопряжённый метод: сила + гибкость + булавы	2

Лента (распределение по занятиям)

№ занятия	Тема	Количество часов
65	Змейки, спирали лентой	2
66	Броски и ловля ленты	2
71	Сопряжённый метод: сила + гибкость + лента	2

Примечания к планированию

1. **Физическая подготовка** включает упражнения для гибкости, силы, выносливости и координации. Каждое занятие начинается с разминки и заканчивается заминкой.
2. **Техническая подготовка** осуществляется с акцентом на индивидуальные успехи каждого ребёнка, с обязательным разбором ошибок.
3. **Хореография** интегрирована в занятия через игровые формы, что делает уроки более интересными для детей.
4. **Соревновательная деятельность** важна для проработки психологии выступления и контроля за нервной системой.
5. **Календарно-тематическое планирование** обеспечивает структурированный и последовательный подход к обучению в художественной гимнастике, охватывая все основные аспекты подготовки: физическое развитие, технические навыки и артистизм.

Планируемые результаты 1 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
- формирование готовности к развитию,	- формирование навыков	<i>Знать:</i>

сформированность их мотивации к обучению и познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	самоорганизации, осуществлять выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде;	- общие основы в области ФКиС и художественной гимнастики; - основные понятия и термины в теории и методике художественной гимнастики; - как правильно распределять свою физическую нагрузку. <i>Уметь:</i> - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «художественная гимнастика». <i>Владеть:</i> - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - успешное освоение и качественное выполнение основных приемов вида спорта.
--	--	--

Таблица №13

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» 2 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		2 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
		252			
	Общий объём часов	16	236		
1		Обязательные предметные	8	184	

	области				
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Достижения гимнасток России на мировой арене. Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей соревнований. О соединении технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей выступлений. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий художественной гимнастикой; оказание первой помощи при несчастных случаях. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по художественной гимнастике. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	фронтальный опрос, беседа, тест
1.2	Общая физическая подготовка		77	Развитие 7 видов физических способностей: гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) строевые упражнения 2) общеразвивающие упражнения (ОРУ) а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) прыжки 5) разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3	Вид спорта	4	107	Упражнения из акробатики; упражнения из лёгкой атлетики (разновидности бега, кроссы,	педагогиче

	«художественная гимнастика»			метания, прыжки); упражнения из тяжёлой атлетики; упражнения на тренажёрах; ходьба на лыжах; спортивные и подвижные игры.	ское наблюдени е, контрольн ые нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	СФП в художественной гимнастике — процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма, специфичных для этого вида спорта. Направлена на овладение и стабильное выполнение сложнокоординационных элементов (прыжков, поворотов, равновесий, наклонов) и виртуозной работы с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Основные компоненты: А. Специальная гибкость и подвижность: активная гибкость (удержание ноги за счёт силы мышц), пассивная гибкость (под воздействием внешних сил), гибкость позвоночника и тазобедренных суставов. Б. Специальная сила (силовая выносливость): сила стопы, мышц спины и пресса, рук и плечевого пояса, статическая сила. В. Скоростно-силовые качества (прыгучесть): взрывная сила, амортизационная сила. Г. Специальная выносливость: скоростная, статическая, координационная. Д. Координационные способности: перестроение, пространственная ориентация, реакция, вестибулярная устойчивость. Е. Специальная выносливость вестибулярного аппарата. Средства и методы: с предметами и без предметов; сопряжённый, интервальный, игровой и соревновательный методы. Примерные упражнения: прыжки на скакалке, прыжки в глубину, прыжки с отягощением; стойка на одной ноге с закрытыми глазами, равновесие на полупальцах с предметом, повороты на 360° с фиксацией взгляда; активные махи ногами, «складки» с предметом, мосты; жонглирование булавами, броски мяча, вращение обруча. Периодизация СФП. Ключевые принципы: специфичность, интеграция, регулярность, безопасность.	
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Расширение тактического арсенала. Выбор соревновательной программы. Постановка индивидуальных композиций. Отработка поведения в экстремальных ситуациях. Изучение правил судейства. Анализ выступлений соперниц. Участие в прикидках и контрольных прогонах.	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	

2	Вариативные предметные области		34	Расширение спектра видов спорта. Плавание. Баскетбол, волейбол, футбол по упрощённым правилам. Гимнастика. Акробатика. Лёгкая атлетика. Лыжная подготовка. Подвижные игры с элементами художественной гимнастики.	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по художественной гимнастике. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №14

Календарно-тематическое планирование материала 2 года обучения

I. Теоретическая подготовка — 4 часа

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1	Физическая культура и спорт в системе воспитания. Олимпийское движение. История развития художественной гимнастики в России и за рубежом	2	Лекция, беседа
7	Выдающиеся гимнастки России и мира. Правила соревнований по художественной гимнастике. Судейство. Классификация элементов	2	Лекция, беседа

II. Общая физическая подготовка (ОФП) — 77 часов

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
-----------	------	------------------	----------------------

2–3	Строевые упражнения. Повороты, перестроения, размыкания	4	Практическое занятие
4–5	ОРУ с предметами: гимнастическая палка, набивной мяч	4	Практическое занятие
6	ОРУ со скакалкой. Упражнения для всех групп мышц	2	Практическое занятие
8–9	Упражнения на гимнастической стенке и скамейке	4	Практическое занятие
10–11	Упражнения на перекладине. Висы, упоры, подтягивания	4	Практическое занятие
12–13	Акробатические упражнения: кувырки, стойки, перевороты	4	Практическое занятие
14–15	Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м)	4	Практическое занятие
16–17	Лёгкая атлетика: бег на средние дистанции, кросс	4	Практическое занятие
18–19	Лёгкая атлетика: прыжки в длину и высоту	4	Практическое занятие
20–21	Лёгкая атлетика: метание мяча	4	Практическое занятие
22–23	Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения	4	Практическое занятие
24–25	Развитие силы: упражнения с отягощениями (гантели)	4	Практическое занятие
26–27	Развитие быстроты: беговые и игровые упражнения	4	Практическое занятие
28–29	Развитие прыгучести: прыжковые упражнения	4	Практическое занятие
30–31	Развитие равновесия: статические и динамические упражнения	4	Практическое занятие
32–33	Развитие координации и ловкости: эстафеты, игры	4	Практическое занятие
34–35	Круговая тренировка на все физические качества	4	Практическое занятие
36–37	Подвижные и спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол	4	Игровая форма
38–39	Контрольные нормативы по ОФП	4	Контрольное занятие

III. Вид спорта «Художественная гимнастика» — 107 часов

III.1. Специально-физическая подготовка (СФП) — 72 часа

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
40–41	Специальная гибкость: шпагаты (продольный, поперечный)	4	Практическое занятие
42–43	Специальная гибкость: мосты из разных положений	4	Практическое занятие
44–45	Специальная гибкость: наклоны с предметом	4	Практическое занятие
46–47	Сила мышц спины и пресса: удержание корпуса	4	Практическое занятие
48–49	Сила рук и плечевого пояса: упражнения с предметом	4	Практическое занятие
50–51	Сила стопы: подъёмы на полупальцы, толчки	4	Практическое занятие
52–53	Статическая сила: удержание сложных равновесий	4	Практическое занятие
54–55	Прыгучесть: прыжки с предметом, серийные прыжки	4	Практическое занятие

56–57	Прыгучесть: прыжки через скакалку (двойные, тройные)	4	Практическое занятие
58–59	Специальная выносливость: скоростная	4	Практическое занятие
60–61	Специальная выносливость: статическая и координационная	4	Практическое занятие
62–63	Равновесие: на полупальцах, с закрытыми глазами	4	Практическое занятие
64–65	Равновесие: с предметом, после поворотов	4	Практическое занятие
66–67	Вестибулярная устойчивость: повороты 360°, 720°	4	Практическое занятие
68–69	Работа со скакалкой: броски, ловля, перекуты	4	Практическое занятие
70–71	Работа с обручем: броски, ловля, перекуты	4	Практическое занятие
72–73	Работа с мячом: броски, ловля, перекуты	4	Практическое занятие
74–75	Контрольные нормативы по СФП	4	Контрольное занятие

III.2. Техничко-тактическая подготовка (ТТП) — 29 часов

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
76–77	Тактическая подготовка: расширение тактического арсенала	4	Лекция, практическое занятие
78–79	Выбор соревновательной программы	4	Практическое занятие
80–81	Постановка индивидуальных композиций	4	Практическое занятие
82–83	Отработка поведения в экстремальных ситуациях	4	Практическое занятие
84–85	Изучение правил судейства. Анализ выступлений соперниц	4	Практическое занятие
86–87	Участие в прикидках и контрольных прогонах	4	Соревновательная форма
88–89	Работа над артистизмом и выразительностью	4	Практическое занятие
90	Контрольный прогон композиции	1	Контрольное занятие

III.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях — 6 часов

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
91–92	Внутришкольный турнир. Приём нормативов	4	Соревнование
93	Участие в районных (городских) соревнованиях. Разбор	2	Соревнование

IV. Вариативные предметные области — 40 часов

IV.1. Различные виды спорта и подвижные игры — 34 часа

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
94–95	Упражнения из акробатики (усложнённые)	4	Практическое занятие
96–97	Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции, кросс	4	Практическое занятие
98–99	Лёгкая атлетика: метания, прыжки	4	Практическое занятие
100–101	Упражнения из тяжёлой атлетики (лёгкие веса)	4	Практическое занятие
102–103	Упражнения на тренажёрах	4	Практическое занятие
104–105	Ходьба на лыжах	4	Практическое занятие
106–107	Спортивные и подвижные игры	4	Игровая форма
108–109	Эстафеты с элементами гимнастики	4	Соревновательная форма
110	Контрольное занятие по вариативной части	2	Контрольное занятие

IV.2. Специальные навыки и творческие задания — 6 часов

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
111–112	Составление комплекса утренней гимнастики	4	Творческое задание
113	Показательные выступления	2	Практическое занятие

V. Самостоятельная работа — 18 часов

V.1. Теоретические задания — 2 часа

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
114	Самостоятельное изучение материала. Доклады, эссе, проекты	2	Самостоятельная работа

V.2. Практические задания — 16 часов

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
115–122	Комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы, кросс, спортивные игры, плавание. Занятия с применением дистанционных технологий	16	Самостоятельная работа

VI. Аттестация — 2 часа

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
23–124	Тестирование, опрос, приём нормативов, выполнение технических заданий	2	Контрольное занятие

Сводная таблица распределения часов по разделам

№	Раздел	Кол-во часов	% от общего объёма
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	1,6%
2	Общая физическая подготовка	77	30,6%
3	Специально-физическая подготовка	72	28,6%
4	Технико-тактическая подготовка	29	11,5%
5	Участие в соревнованиях	6	2,4%
6	Вариативные предметные области	40	15,9%
7	Самостоятельная работа	18	7,1%
8	Аттестация	2	0,8%
	ИТОГО	252	100%

Отличия 2 года от 1 года (при одинаковых часах)

Раздел	1 год	2 год
Теория	Понятие ФК, история ХГ, гигиена	Олимпийское движение, правила соревнований, судейство
ОФП	Базовые упражнения	Упражнения с предметами, мастерство с предметом, усложнённые
СФП	Базовая гибкость, сила, равновесие	Шпагаты, мосты, сложные равновесия, повороты 720°
ТПП	Понятие тактики, выбор музыки	Расширение тактики, постановка композиций, анализ соперниц
Соревнования	Внутришкольные	Внутришкольные + районные (городские)
Вариативная часть	Акробатика, лёгкая атлетика, лыжи	Плавание, спортивные игры, усложнённая акробатика
Самостоятельная работа	Общие задания	Рефераты, дневник тренировок

Промежуточная аттестация в конце полугодия. Оценка развития индивидуальных способностей и успехов на соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование на второй год обучения в художественной гимнастике предполагает последовательное и систематическое развитие физических и артистических качеств, а также подготовку к соревнованиям на основе анализа предыдущего опыта. Занятия разнообразны и нацелены на максимальное вовлечение спортсменок в учебный процесс

Планируемые результаты 2 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	- формирование навыков самоорганизации, умения планировать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде	<i>Знать:</i> - общие основы в области ФКиС и художественной гимнастики; - правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях; - основные понятия и термины в теории и методике художественной гимнастики; - технику основных приемов; - правила проведения соревнований. <i>Уметь:</i> - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «художественная гимнастика». <i>Владеть:</i> - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - техникой приемов.

Таблица №15

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «художественная гимнастика» 3 год обучения

№	Наименование	Периоды обучения	Форма
---	--------------	------------------	-------

	предметных областей/формы учебной нагрузки			Содержание работы	контроля
		3 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
	Общий объём часов	252			
16		236			
1	Обязательные предметные области	8	184		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		Правильный режим дня для спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Переутомление. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Основные сведения о технике в художественной гимнастике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Разнообразие технических приемов. Просмотр видеозаписей выступлений. Соединение технической и физической подготовки. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	фронтальный опрос, беседа, тест
1.2	Общая физическая подготовка		77	Развитие 7 видов физических способностей: гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) строевые упражнения 2) общеразвивающие упражнения (ОРУ) а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела.	педагогическое наблюдение, контрольные

				3) <i>прикладные упражнения</i> – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) <i>прыжки</i> 5) <i>разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты</i>	<i>е</i> <i>нормативы</i>
1.3	Вид спорта «художественная гимнастика»	4	107	Углублённое развитие специальных качеств. Гибкость: шпагаты (продольный, поперечный), мосты из разных положений, наклоны с предметом. Сила: упражнения на пресс, спину, руки с предметом и без. Прыгучесть: прыжки с предметом, серийные прыжки, прыжки через скакалку (двойные, тройные). Равновесие: на полупальцах, с закрытыми глазами, с предметом, после поворотов. Работа с предметами: броски и ловля скакалки, обруча, мяча; перекаты; вращения. Совершенствование специальных качеств в связке с соревновательными элементами. Гибкость: максимальная амплитуда в динамике и статике. Сила: силовая выносливость при многократном выполнении элементов. Прыгучесть: прыжки максимальной высоты и сложности с предметом. Равновесие: сложные повороты (720°, 1080°) с фиксацией. Работа с предметами: жонглирование, сложные броски и ловля в прыжке, комбинированные элементы.	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72		
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Совершенствование тактического мастерства. Разработка стратегии на сезон. Подготовка к конкретным соревнованиям (изучение соперниц, судей, условий). Тонкая настройка программ. Психологическая подготовка к стартам. Моделирование соревновательных ситуаций повышенной сложности.	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	
2	Вариативные предметные области		34	Углублённое освоение избранных видов спорта. Кроссовая подготовка. Плавание. Спортивные игры. Аэробика. Фитнес. Йога. Пилатес. Упражнения на растяжку и расслабление.	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах;	педагогическое наблюдение

				- ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	
3	Самостоятельная работа	2	16	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по художественной гимнастике. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №16

Календарно-тематическое планирование материала 3 года обучения

I. Теоретическая подготовка — 4 часа

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1	Физическая культура и спорт в системе воспитания гармонично развитой личности. Спорт высших достижений. Допинг и антидопинговые правила	2	Лекция, беседа
7	Основы спортивной тренировки: принципы, средства, методы, периодизация. Планирование и контроль в спорте. Ведение дневника самоконтроля	2	Лекция, беседа

II. Общая физическая подготовка (ОФП) — 77 часов

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
2–3	Строевые упражнения. Повороты, перестроения, размыкания	4	Практическое занятие
4–5	ОРУ с отягощениями: гантели, набивные мячи	4	Практическое занятие
6	ОРУ на гимнастической стенке и скамейке	2	Практическое занятие
8–9	Упражнения на перекладине, брусьях. Подтягивания, отжимания	4	Практическое занятие
10–11	Акробатические упражнения: кувырки, стойки, перевороты, сальто (с поддержкой)	4	Практическое занятие

12–13	Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м)	4	Практическое занятие
14–15	Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, кросс	4	Практическое занятие
16–17	Лёгкая атлетика: прыжки в длину и высоту	4	Практическое занятие
18–19	Лёгкая атлетика: метание мяча, гранаты	4	Практическое занятие
20–21	Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения	4	Практическое занятие
22–23	Развитие силы: упражнения с отягощениями (гантели, штанга, тренажёры)	4	Практическое занятие
24–25	Развитие быстроты: беговые и игровые упражнения	4	Практическое занятие
26–27	Развитие прыгучести: прыжковые упражнения, прыжки в глубину	4	Практическое занятие
28–29	Развитие равновесия: статические и динамические упражнения	4	Практическое занятие
30–31	Развитие координации и ловкости: эстафеты, игры	4	Практическое занятие
32–33	Круговая тренировка на все физические качества	4	Практическое занятие
34–35	Подвижные и спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол	4	Игровая форма
36–37	Спортивные эстафеты с элементами гимнастики	4	Соревновательная форма
38–39	Контрольные нормативы по ОФП	4	Контрольное занятие

III. Вид спорта «Художественная гимнастика» — 107 часов

III.1. Специально-физическая подготовка (СФП) — 72 часа

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
40–41	Специальная гибкость: максимальная амплитуда в динамике и статике	4	Практическое занятие
42–43	Специальная гибкость: шпагаты, мосты, наклоны с предметом	4	Практическое занятие
44–45	Силовая выносливость: многократное выполнение элементов	4	Практическое занятие
46–47	Сила рук и плечевого пояса: упражнения с предметом	4	Практическое занятие
48–49	Сила мышц спины и пресса: удержание сложных равновесий	4	Практическое занятие
50–51	Статическая сила: удержание равновесий с предметом	4	Практическое занятие
52–53	Прыгучесть: прыжки максимальной высоты и сложности с предметом	4	Практическое занятие
54–55	Прыгучесть: серийные прыжки, прыжки через скакалку	4	Практическое занятие
56–57	Специальная выносливость: скоростная и координационная	4	Практическое занятие
58–59	Специальная выносливость: статическая	4	Практическое занятие
60–61	Равновесие: сложные повороты (720°, 1080°) с фиксацией	4	Практическое занятие
62–63	Вестибулярная устойчивость: серии поворотов	4	Практическое занятие
64–65	Работа со скакалкой: сложные броски и ловля в прыжке	4	Практическое занятие

66–67	Работа с обручем: комбинированные элементы	4	Практическое занятие
68–69	Работа с мячом: жонглирование, сложные броски	4	Практическое занятие
70–71	Работа с булавами: жонглирование, мельницы, броски	4	Практическое занятие
72–73	Работа с лентой: сложные броски, ловля, комбинированные элементы	4	Практическое занятие
74–75	Контрольные нормативы по СФП	4	Контрольное занятие

III.2. Техничко-тактическая подготовка (ТТП) — 29 часов

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
76–77	Совершенствование тактического мастерства	4	Лекция, практическое занятие
78–79	Разработка стратегии на сезон	4	Практическое занятие
80–81	Подготовка к конкретным соревнованиям (изучение соперниц, судей, условий)	4	Практическое занятие
82–83	Тонкая настройка программ	4	Практическое занятие
84–85	Психологическая подготовка к стартам	4	Практическое занятие
86–87	Моделирование соревновательных ситуаций повышенной сложности	4	Соревновательная форма
88–89	Работа над артистизмом и выразительностью	4	Практическое занятие
90	Контрольный прогон композиции	1	Контрольное занятие

III.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях — 6 часов

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
91–92	Внутришкольный турнир. Приём нормативов	4	Соревнование
93	Участие в соревнованиях различного уровня (городские, региональные). Судейская практика	2	Соревнование

IV. Вариативные предметные области — 40 часов

IV.1. Различные виды спорта и подвижные игры — 34 часа

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
-----------	------	------------------	----------------------

94–95	Упражнения из акробатики (усложнённые)	4	Практическое занятие
96–97	Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции, кросс	4	Практическое занятие
98–99	Лёгкая атлетика: метания, прыжки	4	Практическое занятие
100–101	Упражнения из тяжёлой атлетики (лёгкие веса)	4	Практическое занятие
102–103	Упражнения на тренажёрах	4	Практическое занятие
104–105	Ходьба на лыжах	4	Практическое занятие
106–107	Спортивные и подвижные игры	4	Игровая форма
108–109	Эстафеты с элементами гимнастики	4	Соревновательная форма
110	Контрольное занятие по вариативной части	2	Контрольное занятие

IV.2. Специальные навыки и творческие задания — 6 часов

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
111–112	Постановка соревновательных программ	4	Творческое задание
113	Показательные выступления. Наставничество над младшими гимнастками	2	Практическое занятие

V. Самостоятельная работа — 18 часов

V.1. Теоретические задания — 2 часа

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
114	Исследовательские проекты. Анализ соревновательных программ. Ведение дневника самоконтроля	2	Самостоятельная работа

V.2. Практические задания — 16 часов

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
115–122	Индивидуальные планы самоподготовки. Самостоятельная работа над техникой и артистизмом. Участие в дистанционных соревнованиях	16	Самостоятельная работа

VI. Аттестация — 2 часа

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
123–124	Тестирование, опрос, приём нормативов, выполнение технических заданий	2	Контрольное занятие

Сводная таблица распределения часов по разделам

№	Раздел	Кол-во часов	% от общего объёма
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	1,6%
2	Общая физическая подготовка	77	30,6%
3	Специально-физическая подготовка	72	28,6%
4	Технико-тактическая подготовка	29	11,5%
5	Участие в соревнованиях	6	2,4%
6	Вариативные предметные области	40	15,9%
7	Самостоятельная работа	18	7,1%
8	Аттестация	2	0,8%
	ИТОГО	252	100%

Отличия 2 года от 1 года (при одинаковых часах)

Раздел	1 год	2 год	3 год
Теория	Понятие ФК, история ХГ, гигиена	Олимпийское движение, правила соревнований	Спорт высших достижений, антидопинг, планирование
ОФП	Базовые упражнения	Упражнения с предметами, на снарядах	Упражнения с отягощениями, сложная акробатика
СФП	Базовая гибкость, сила, равновесие	Шпагаты, мосты, повороты 720°	Максимальная амплитуда, повороты 1080°, сложные броски
ТТП	Понятие тактики, выбор музыки	Постановка композиций, анализ соперниц	Стратегия сезона, тонкая настройка, психология старта
Соревнования	Внутришкольные	Внутришкольные + районные	Городские, региональные, судейская практика
Вариативная часть	Акробатика, лёгкая атлетика, лыжи	Плавание, спортивные игры, усложнённая акробатика	Углублённое освоение, наставничество

Самостоятельная работа	Общие задания	Рефераты, дневник тренировок	Исследовательские проекты, самоподготовка
-------------------------------	---------------	------------------------------	---

Примечания к планированию

1. **Физическая подготовка** включает упражнения для гибкости, силы, выносливости и координации. Каждое занятие начинается с разминки и заканчивается заминкой.
2. **Техническая подготовка** осуществляется с акцентом на индивидуальные успехи каждого ребёнка, с обязательным разбором ошибок.
3. **Хореография** интегрирована в занятия через игровые формы, что делает уроки более интересными для детей.
4. **Соревновательная деятельность** важна для проработки психологии выступления и контроля за нервной системой.
5. **Календарно-тематическое планирование** обеспечивает структурированный и последовательный подход к обучению в художественной гимнастике, охватывая все основные аспекты подготовки: физическое развитие, технические навыки и артистизм.

Планируемые результаты 3 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и	- формирование навыков самоорганизации, умения планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде;	<i>Знать:</i> - общие основы в области ФКиС и художественной гимнастике; - правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях; - основные понятия и термины в теории и методике фигурного катания; - технику и тактику упражнений; - правила проведения соревнований; - как правильно распределять свою физическую нагрузку. <i>Уметь:</i> - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «художественная гимнастика».

индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни		<i>Владеть:</i> - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - техникой перемещений; - навыками судейства; - успешное освоение и качественное выполнение приемов конкретного вида спорта.
---	--	--

4. Рабочая программа воспитания

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися, является «Рабочая программа воспитания».

Рабочая программа воспитания направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью программы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Структура воспитательной работы МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО по направлениям деятельности представлена в схеме №2.

Схема №2



Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсмена. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе учебно- тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы.

Воспитательными средствами являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса и физкультурно-спортивной деятельности;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Наиболее эффективному решению поставленных воспитательных задач способствует детальный подход к планированию учебно-воспитательного процесса.

Основные направления воспитательной работы представлены в таблице №17

Таблица №17

Календарный план воспитательной работы

направление	содержание работы	сроки проведения
Обеспечение безопасности	Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий.	в течение года
Профилактическая деятельность	Информационная беседа «Что такое допинг и допинг-контроль»	сентябрь
	Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	сентябрь
	Профилактическая беседа «Поведение во время пожара»	сентябрь
	Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья»	октябрь
	Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», направленное на профилактику ЗОЖ	октябрь
	Профилактические беседы «Здоровье в наших руках»	октябрь
	Профилактическое мероприятие (квест-игра) «Время развеять дым», приуроченное к Международному Дню отказа от курения	ноябрь
	Беседа «Нормы толерантного поведения»;	ноябрь
	беседы, лекции с обучающимися, направленные на предупреждение подростковой преступности «Субкультуры в современном мире»	ноябрь

	Беседа с родителями «Что такое АУЕ и стоит ли его опасаться?»	ноябрь
	Информационная беседа «Запрещенный список препаратов»	декабрь
	Тематические беседы-дискуссии о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ	декабрь
	Профилактические беседы и инструктажи с обучающимися «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах»	декабрь
	Беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один»	декабрь
	Беседы «Правила поведения на льду»	ноябрь-март
	Профилактические беседы: «Профилактика различных видов экстремизма в российском обществе»	январь-февраль
	Профилактическое мероприятие «ЧС – что это?»	февраль
	Беседа с несовершеннолетними «Субкультуры в современном мире»	март-апрель
	Беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	май
	Беседа «Безопасный интернет»	июнь
	Беседа «Соблюдай правила поведения на воде!»	июнь-август
Экологическое воспитание	Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»	октябрь
Работа с семьей, родителями	Проведение родительских собраний на тему «Ответственность родителей за воспитание своих детей»	сентябрь
	Консультация, памятка, информация «Каникулы – период опасности»	декабрь
	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях	в течение года
Сплочение коллектива	Проведение бесед с обучающимися о нормах и правилах поведения, взаимоуважения	сентябрь
Гражданско-патриотическое воспитание	Принятие участия в мероприятиях, посвященных Единому дню голосования	сентябрь
	Информационный блок «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения)	октябрь, ноябрь
	Тематический конкурс «День народного единства»	ноябрь
	Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения)	февраль
	Военно-патриотические мероприятия, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате)	май
	Информационный блок «Герой российского спорта – это...» (доклады, рефераты, сообщения)	июнь
	Лекции, беседы, конкурсы патриотической направленности «Моя Россия, моя страна!»	июнь
Физическое воспитание	Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные праздникам (в том числе в онлайн формате)	январь, февраль, март

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Для гармоничного и разностороннего воздействия на обучающихся осуществляется **работа с родителями.**

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей:

- родительское собрание;
- совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.;
- индивидуальные (групповые) консультации.

В ходе взаимодействия с родителями тренер-преподаватель понимает собственную роль в обучении и воспитании детей, а также формирует общую картину развития ребенка в социуме.

5. Перечень используемой литературы

1. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова — М.:Просвещение, 2011.
2. Рабочие программы. Физическая культура. Гимнастика 1-4 классы. Предметная линия учебников / под редакцией И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова — М.:Просвещение, 2011.
3. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике. Методические рекомендации / Н.А. Овчинникова — Киев: КГИФК 1991г.
4. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. пособие /под редакцией Карпенко Л.А., Румба О.Г. — М.: Изд-во «РЕГЕНС», 2013.
5. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие, / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий — М: 2016.
6. Плотников А.И., Плешкань А.В., Орлакис Л.Ф. Художественная гимнастика: учебно-образовательная программа для СДЮСШОР, ШВСМ / А.И. Плотников, А.В. Плешкань, Л.Ф. Орлакис — Краснодар, 2016.

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова — М.: Просвещение, 2011.
2. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. пособие /под редакцией Карпенко Л.А., Румба О.Г. — М.: Изд-во «РЕГЕНС», 2013.
3. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие, / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий — М: 2016.
4. Плотников А.И., Плешкань А.В., Орлакис Л.Ф. Художественная гимнастика: учебно-образовательная программа для СДЮСШОР, ШВСМ / А.И. Плотников, А.В. Плешкань, Л.Ф. Орлакис — Краснодар, 2016.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике. Методические рекомендации / Н.А. Овчинникова — Киев: КГИФК 1991г.
2. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. пособие /под редакцией Карпенко Л.А., Румба О.Г. — М.: Изд-во «РЕГЕНС», 2013.
3. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие, / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий — М: 2016.

Интернет сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

Спортивная энциклопедия «СпортВики»: <https://ru.sport-wiki.org/>

Фигурное катание: <https://www.tulup.ru/>

Примерные задания для формирования функциональной грамотности

Читательская грамотность.

Задание 1 Знакомство со спортивными терминами (названия видов спорта, спортивного инвентаря, амплуа спортсменов). Все это расширяет кругозор и обогащает словарный запас. Пример заданий: - По описанию угадать вид спорта (анализ текста) - Загадки про спортивный инвентарь - Викторина «Знатоки спорта» (вопрос – ответ) - Игра «Кто это? Что это?» (голкипер, булава...)	Задание 2 Прочитай текст: Художественная гимнастика - это вид спорта, в котором гимнастки выполняют красивые упражнения с предметами, такими как ленты, мячи, обручи и булавы. Гимнастки выступают под музыку и комбинируют танец, акробатику и элементы гимнастики. Этот вид спорта требует много тренировки, грации и терпения!	Задание 3 Ответь на вопросы: - Что такое художественная гимнастика? - С какими предметами работают гимнастки? - Что нужно для успешного выступления в этом виде спорта?
Задание 4 Напиши свои мысли: Напиши 2-3 предложения о том, что тебе больше всего понравилось в художественной гимнастике и почему. Ответ: Мне нравится, как гимнастки красиво движутся под музыку	Задание 5 Составить текст: Расскажи о гимнастке, которая выполняет упражнение с одним из предметов (лента, мяч, обруч).	Задание 6 Используя знания алфавита обучающимся можно предложить следующее задание: Используя последовательность букв в алфавите, отгадайте пословицу: 16, 20, 5, 1, 26, 30/ 19, 17, 16, 18, 20, 21/ 3, 18, 6, 14, 33/ -/ 3, 9, 1, 14, 6, 15/ 17, 16, 13, 21, 25, 10, 26, 30/ 9, 5, 16, 18, 16, 3, 30, 6 Ответ: <i>Отдашь спорту время - взамен получишь здоровье.</i>

Задание 7

П	О	Х	И	Т	Е	Н	Н	И	С
Л	К	О	Л	Ф	С	К	С	О	К
А	У	К	Ё	Р	Л	И	Н	Г	Е
В	В	К	Р	И	А	С	О	А	Л
А	Ы	Е	Е	С	Л	О	У	Н	Е
Н	Р	Й	Г	Т	О	М	Б	Д	Т
И	О	Н	Б	А	М	К	О	Б	О
Е	К	И	Й	Я	С	Р	О	Н	
Б	И	А	Т	Л	О	Н	Д	Л	Я
О	М	Я	Ч	Е	С	Т	И	У	А
Б	О	Б	С	Л	Е	Й	Н	П	У
Ы	М	У	К	А	Н	Т	Г	А	Т

Сколько названий зимних олимпийских видов спорта спрятано в прямоугольнике? Слова располагаются только по вертикали и горизонтали.

- 1) по горизонтали 3 слова, по вертикали – 4 слова
- 2) по горизонтали 3 слова, по вертикали – 5 слов
- 3) по горизонтали 4 слова, по вертикали – 3 слова
- 4) по горизонтали 4 слова, по вертикали – 5 слов

Математическая грамотность.

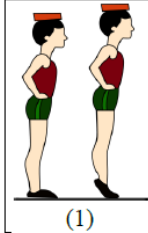
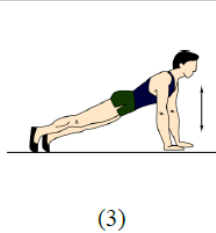
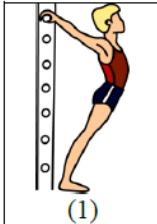
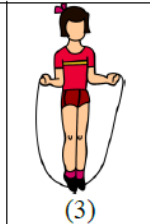
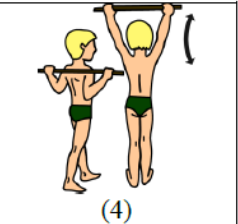
Задание 1 Сколько всего: пробежать 15 кругов по залу лицом вперед, 10 кругов спиной вперед, 15 кругов приставным шагом левым боком, 10 кругов приставным шагом правым боком; 10 кругов с партнером; 5 кругов на коленях; 2 круга проползти.	Задание 2 Сделать 5 подходов по 8 подтягиваний; 6 подходов по 15 отжиманий; 4 подхода для мышц пресса по 20 раз.	Задание 3 1. Перечислите свои вещи: - Создайте список всей экипировки, которую вы используете для занятий художественной гимнастикой (например, форма, туфли, инвентарь). 2. Подсчет: - Запишите, сколько у вас всего предметов каждой категории, и посчитайте общее количество. - Пример таблицы: <table><tr><td>Категория</td><td>Количество</td><td></td></tr><tr><td>Спортивная форма</td><td> </td><td></td></tr><tr><td>Обувь</td><td> </td><td></td></tr><tr><td>Обруч</td><td> </td><td></td></tr><tr><td>Мяч</td><td> </td><td></td></tr><tr><td>Лента</td><td> </td><td></td></tr><tr><td>Итого</td><td> </td><td></td></tr></table>	Категория	Количество		Спортивная форма			Обувь			Обруч			Мяч			Лента			Итого		
Категория	Количество																						
Спортивная форма																							
Обувь																							
Обруч																							
Мяч																							
Лента																							
Итого																							
Задание 4 Вычисление не сложного математического действия при борьбе с соперником. Для того, чтобы слышать тренера-преподавателя во время схватки на соревнованиях и адекватно реагировать.	Задание 5 Применение математики при выполнении строевых упражнениях. - Порядковые номера (команда: по порядку рассчитайся, на первый второй рассчитайся и т.д. - Знакомство с параллельными прямыми (в две колонны, в две шеренги, в круг становись и т.д	Задание 6 Рассчитать индекс массы тела по формуле: I (индекс массы тела) = m (вес в кг) h² (рост в метрах) Вес в килограммах нужно разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат. <table><tr><td>Индекс массы</td><td>Соответствие между массой человека и его ростом</td></tr><tr><td>16 и менее</td><td>Выраженный дефицит массы тела</td></tr><tr><td>16—18,5</td><td>Недостаточная (дефицит) масса тела</td></tr><tr><td>18,5—25</td><td>Норма</td></tr><tr><td>25—30</td><td>Избыточная масса тела (предожирение)</td></tr><tr><td>30—35</td><td>Ожирение первой степени</td></tr><tr><td>35—40</td><td>Ожирение второй степени</td></tr><tr><td>40 и более</td><td>Ожирение третьей степени (морбидное)</td></tr></table>	Индекс массы	Соответствие между массой человека и его ростом	16 и менее	Выраженный дефицит массы тела	16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела	18,5—25	Норма	25—30	Избыточная масса тела (предожирение)	30—35	Ожирение первой степени	35—40	Ожирение второй степени	40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)					
Индекс массы	Соответствие между массой человека и его ростом																						
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела																						
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела																						
18,5—25	Норма																						
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)																						
30—35	Ожирение первой степени																						
35—40	Ожирение второй степени																						
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)																						

Задание 7 1. Взвешивание: Узнайте вес вашего инвентаря (например, мяч, обруч) с помощью кухонных весов. 2. Сравнение: Сравните, какой из предметов тяжелее, а какой легче. Запишите результаты. Пример: - Вес обруча: ____ грамм - Вес мяча: ____ грамм Какой предмет тяжелее? ____ и на сколько граммов тяжелее.	. Задание 8 Расписание тренировок: Составьте расписание своих тренировок на одну неделю. Запишите время начала и окончания каждой тренировки. 2. Расчеты времени: - Подсчитайте, сколько часов вы проводите на тренировках за неделю. Пример таблицы: <table><tr><th>День недели</th><th>Время начала</th><th>Время окончания</th><th>Продолжительность</th></tr><tr><td>Понедельник</td><td>17:00</td><td>19:00</td><td></td></tr><tr><td>Вторник</td><td>16:30</td><td>18:30</td><td></td></tr><tr><td>Среда</td><td>17:00</td><td>19:00</td><td></td></tr><tr><td>...</td><td>...</td><td>...</td><td>...</td></tr><tr><td>Итого</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	День недели	Время начала	Время окончания	Продолжительность	Понедельник	17:00	19:00		Вторник	16:30	18:30		Среда	17:00	19:00		...	...	...	...	Итого				Задание 9 Финансовый расчет: Вы узнали, что стоимость нового инвентаря (например, нового обруча) составляет 1000 рублей. Если ваш бюджет составляет 800 рублей, дайте ответ на вопрос: сколько процентов от суммы бюджета вам не хватает для покупки? 2. Расчеты: Подсчитайте, сколько рублей составляет разница: 1000 рублей - 800 рублей = ____ рублей Теперь посчитайте, сколько это в процентах от вашего бюджета: Формула: (разница / бюджет) × 100%
День недели	Время начала	Время окончания	Продолжительность																							
Понедельник	17:00	19:00																								
Вторник	16:30	18:30																								
Среда	17:00	19:00																								
...	...	...	...																							
Итого																										
Задание 10 Используя таблицу, рассчитайте, сколько калорий потратил Владимир на тренировке, если он: пробежал на беговой дорожке 15 минут, выполнил прыжки через скакалку 10 минут и выполнил силовую тренировку с гантелями 20 минут.																										

 СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 13 мин	 ЙОГА 30 мин	 МЫТЬЕ ПОЛОВ	 ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ 20 мин	 ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ 45 мин				
КАЛОРИИ 115	130	140	160	190	220	285	315	400
 БЕГОВАЯ ДОРОЖКА 12 мин	 ХОДЬБА 25 мин	 БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ 45 мин	 КОПАНИЕ ОГОРОДА 30 мин	 ПЛАВАНИЕ 45 мин				



Естественнонаучная грамотность.

Задание 1 Какое упражнение позволит сохранить правильную осанку? Выбери верный ответ.  (1)  (2)  (3)  (4)	Задание 2 Реши задачу. Выбери верный ответ. Олег начал закаливание с обтирания утром в понедельник. В субботу температура воды составила 30°C. Каждые три дня он снижал температуру воды на 1°C. С какой температуры начал закаливание школьник? 1) 30°C 2) 34°C 3) 32°C 4) 40°C	Задание 3 Какие физические упражнения включают в комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки? Выбери верные ответы.  (1)  (2)  (3)  (4)
Задание 4 Выбери утверждения по формированию физического здоровья, которые являются неверными. 1) Основное условие в борьбе с ожирением – регулярность занятий физическими упражнениями на протяжении недели, месяца. 2) Для формирования правильной осанки используются имитационные и подводящие упражнения. 3) Суммарный объём нагрузки в день в процессе оздоровительных занятий должен быть не менее 2 часов. 4) Основная причина развития плоскостопия – ослабление мышечно-связочного аппарата спины.	Задание 5 Выбери утверждения, которые сформулированы некорректно. 1) При выполнении любых физических упражнений дышать надо ртом. 2) Выдох в процессе занятий физическими упражнениями должен быть более продолжительным, чем вдох. 3) Вдох следует делать при скрещивании и опускании рук, при наклонах. 4) Упражнения, связанные со стрельбой и подъемом груза, выполняются с задержкой дыхания.	

Финансовая грамотность.

Задание 1 1. Список расходов - Подумай о том, что тебе нужно для занятий художественной гимнастикой. Напиши список: - Что ты покупаешь для тренировок? (например, форма, обувь, инвентарь) - Какие у тебя другие расходы? (например, поездки на занятия, еда) - Пример списка: - Спортивная форма - _ рублей - Обруч - _ рублей - Поездки - _ рублей - Продукты, которые помогают поддерживать форму - _ рублей	Задание 2 Определение доходов - Подумай, откуда ты получаешь деньги. Напиши свои источники дохода: Карманные деньги от родителей Подарки на день рождения Работа, например, помощь по дому Пример списка: Карманные деньги Подарки - _ рублей (например, на день рождения) Подработка (помощь родителей) - _ рублей	Задание 3 Создание простого бюджета - Теперь давай посчитаем, сколько у тебя денег и сколько нужно на занятия: - Заполни таблицу бюджет Доходы Карманные деньги Подарки Подработка Итого доходов Расходы Форма Обруч Поездки Продукты Итого расходов Итог (Доходы - Расходы)	Задание 4 Что ты можешь сэкономить? - Напиши, как ты можешь сэкономить деньги для будущих покупок. Например: - Не покупать чипсы, а отложить деньги на новую форму. - Уделить 15 минут в день на помощь родителям за небольшую плату. 5. Презентация - Подготовь небольшую презентацию для своих друзей или родителей: - Расскажи, сколько у тебя денег есть и сколько нужно для занятий. - Покажи свою таблицу бюджета и расскажи, как ты можешь сэкономить или заработать.		
Задание 5 Влад любит плавать. Каждый день он посещает бассейн и плавает утром с 7-00 до 7-30. Стоимось 1 сеанса (30 мин) = 250р. Стоимось абонемента на 1 месяц = 6200р. Какую сумму Влад может сэкономить, если приобретёт абонемент на 2 месяца?	Задание 3 1Ботинки4200р 2Термос 450р 3Складной нож 300р 4Кастрюля 200р 5Фонарик 360р 6Рюкзак5950р 7Бинокль 3400р 8Складной стул 420р 9Спальный мешок 2300р 10Палатка 3900р 11Горелка 1680р 12Кружка 220р 13Головной убор (от комаров) 340р 14Рация 3700р 15Спички 140р				Арсений решил подготовиться к предстоящему походу. Для этого он пошёл в магазин и приобрёл недостающий товар. Арсений взял с собой 25000р. Вопрос: Сколько денег осталось у Арсения, если он купил в магазине различные товары (описать товары и их стоимость).

Задание 1

Рассмотрим глобальную компетенцию в области спорта. На сегодняшний день, отечественный спорт на фоне продолжающихся антидопинговых санкций, столкнулся с полной изоляцией и запретом на международные выступления. Глобальные допинговые обвинения российскому спорту предъявляют с конца 2014 года. Изначально удар был направлен на нашу легкую атлетику, затем на Олимпиаду в Сочи и т.д. Под давлением международных структур наша страна частично признала нарушения (но не со стороны государства) и извинилась за них. На фоне санкций Российские спортсмены лишены флага на церемониях награждения и всех официальных мероприятиях, так же российские спортсмены выступают в нейтральном статусе. Инициатива по поводу такой меры исходит от Международного олимпийского комитета, который рекомендовал всем спортивным федерациям и организаторам соревнований отказывать в допуске на них российским спортсменам. Олимпийский комитет России назвал заявление МОК противоречащим Олимпийской хартии.



Задание 2

В группу пришел новенький занимающийся. Как Вы считаете важно ли, чтобы группа была дружной? Какие действия помогут новенькому адаптироваться к другим занимающимся? Что для этого необходимо сделать тренеру, участникам группы? Что из предложенного Вы выберете?

1. Пойдете с ним к друзьям и познакомите с ними.
2. Зададите вопрос, сколько зарабатывают его родители.
3. Расскажите ему о товарищах - кто в группе хулиган, кто все рассказывает тренеру и т.п.
4. Покажете ему, где в спорткомплексе находятся раздевалки, спортивные залы, кабинеты, где находится необходимый инвентарь.
5. Будете называть его по имени и подсказывать другим, если они будут забывать.
6. Позовете его погулять с друзьями, предварительно спросив, чем он любит заниматься.
7. Дадите ему кличку и будете дразнить.



Креативное мышление.

Задание 1 Ребенку на выбор предложены 3 мяча: волейбольный, футбольный (сдутый), набивной. Задача: использовать необходимо 1 из предложенных мячей (другие в руках). Преодолеть: 1. 10 кругов по залу, бегом с мячами; 2. 10 кругов пинать ногами мяч; 3. Толкать мяч головой 1-2 круга.	Задание 2 Условия задания 1. Создание комбинации: Придумай свою уникальную хореографическую комбинацию, используя 5 элементов из художественной гимнастики (например, баланса, вращения, прыжки). - Постарайся комбинировать различные стили движения, чтобы получить интересное сочетание. 2. Представление: Поставь свою комбинацию на музыку. Можно выбрать любую мелодию, которая тебе нравится. Запиши видео или представь свою комбинацию перед классом или родителями!	Задание 3: Иллюстрация движений Условия задания 1. Иллюстрация: Нарисуй или создай коллаж, изображающий разные элементы художественной гимнастики (например, гимнастка с обручем, мячом, лентой). - Добавь описания к каждому элементу: как он выполняется, каковы ощущения при его выполнении и т.д. 2. Экспозиция: Создай выставку своих работ и пригласи друзей и семью, чтобы они могли оценить твои художественные способности и понять больше о гимнастике.
Задание 4 Постановка: - Представьте свою историю в виде мини-постановки. Выберите роли, распределите их среди друзей и покажите, как выглядит «гимнастика в мире фантазии»	Задание 5 Игра «Назовите вид спорта». Разделить учащихся на команды. Предложить каждой команде назвать как можно больше видов спорта на букву «В», «К», «Б». Побеждает та команда, которая назовет как можно больше видов спорта.	Задание 6 Разгадай ребус. Запиши полученное слово в ответ. Ответ: турник

Задание 7 Моделирование инвентаря Условия задания 1. Создание инвентаря: - Используя бумагу, карто## н, ткани и другие подручные материалы, создайте модель инвентаря для художественной гимнастики (например, мяч или лента). - Постарайтесь, чтобы ваша модель выглядела как можно ближе к настоящему инвентарю, обратите внимание на детали. 2. Демонстрация: - Презентуйте свою модель классу или родителям. Расскажите, из каких материалов вы использовали её и какие элементы были самые трудные для создания	Задание 8 Гимнастика на фантазию Условия задания 1. Организация «Гимнастики в мире фантазии»: Придумай уникальную историю о гимнастке, которая живет в вымышленном мире (например, в стране, где все делают гимнастику, используя волшебные способности). Опиши, как героиня выполняет различные элементы художественной гимнастики в этом мире, используя необычное окружение.	Задание 9 Составить Кластер по теме: «Спорт» 

**Подвижные игры,
используемые в учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике**

развитие общефизических качеств	наименова ние игры	содержание игры
Прыгучесть	С кочки на кочку	На полу раскладываются обручи («кочки») в шахматном порядке. Дети изображают «лягушек», которые прыгают с «кочки» на «кочку». По сигналу педагога «Лягушки прыгают!» дети выполняют прыжки на двух ногах, на одной ноге, с поворотами, стараясь не наступить на пол. По сигналу «Лягушки отдыхают!» — останавливаются на «кочке», удерживая равновесие. Побеждает тот, кто точнее выполнил прыжки и удержал равновесие.
Прыгучесть	Фламинго и лягушки	Дети делятся на две команды: «Фламинго» и «Лягушки». «Фламинго» стоят на одной ноге, руки в стороны (или с лентой), удерживая равновесие. «Лягушки» прыгают на двух ногах вокруг них, стараясь не задеть. По сигналу педагога «Фламинго» начинают ловить «Лягушек», которые должны успеть запрыгнуть в обруч («кочку»). Пойманные «Лягушки» становятся «Фламинго». Игра продолжается до тех пор, пока все «Лягушки» не станут «Фламинго».
Сила	Ленивые тюлени	Дети изображают «ленивых тюленей», лежащих на матах. По сигналу педагога «Тюлени проснулись!» они выполняют различные движения: перекаты с боку на бок, прогибы назад, поднимание ног, «плавание» на животе, вытягивание вперёд. По сигналу «Тюлени отдыхают!» — расслабляются. Педагог отмечает самых ловких и гибких «тюленей».
Быстрота	Воробьи и вороны	Две команды («Воробьи» и «Вороны») становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Названия команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.
Быстрота	Хитрые лисички	Дети изображают «хитрых лисичек», у каждой — «хвостик» (лента, закреплённая на поясе). По сигналу «Лисички играют!» они бегают по площадке, стараясь сорвать «хвостики» у других, но сохранить свой. По сигналу «Лисички отдыхают!» — останавливаются, выполняют плавные движения, наклоны, повороты. Побеждает «лисичка», сохранившая свой «хвостик» и собравшая больше всего чужих.
Быстрота	Рыбки	Дети изображают «рыбок», плавающих в «аквариуме» (ограниченное пространство). По сигналу «Рыбки резвятся!» они выполняют плавные движения руками, наклоны, повороты, волны телом. По сигналу «Акула!» все «рыбки» должны быстро спрятаться в «укрытия» (обручи). Кому не хватило укрытия, тот становится «акулой». Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна самая ловкая «рыбка».
Ловкость	Жирафы на прогулке	Дети изображают «жирафов», которые гуляют по саванне. «Жирафы» ходят на носках, высоко поднимая колени, с вытянутой шеей. По сигналу педагога «Жирафы ищут листья!» они выполняют наклоны вперёд, в стороны, назад, стараясь достать «листья» (ленты, подвешенные на разной высоте). По сигналу «Жирафы отдыхают!» — встают на одну ногу, удерживая равновесие. Педагог отмечает самых ловких и грациозных «жирафов».
Ловкость	На озере	Дети изображают обитателей озера: «лягушек», «рыбок», «уток», «цапель». По сигналу педагога каждый изображает своё животное: «лягушки» прыгают, «рыбки» плавают, «утки» ходят вперевалочку, «цапли» стоят на одной ноге. По сигналу «Опасность!» все должны быстро занять «островки» (обручи). Кому не хватило «островка», тот выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один победитель.
Ловкость	Гусеницы	Дети делятся на две команды — «гусеницы». Каждая команда встаёт в колонну, положив руки на плечи впереди стоящего. По сигналу «Гусеницы

		ползут!» команды начинают двигаться вперёд, выполняя волнообразные движения телом (волна вперёд, волна в стороны). По сигналу «Гусеницы сворачиваются!» команды образуют круг, не разрывая рук. По сигналу «Гусеницы распрямляются!» снова встают в колонну. Побеждает команда, которая выполнила задания точнее и слаженнее.
Ловкость	Журавли и журавушки	Дети делятся на пары: «журавль» и «журавушка». «Журавли» стоят на одной ноге, руки в стороны (или с лентой), удерживая равновесие. «Журавушки» ходят вокруг них, выполняя плавные движения руками, наклоны, повороты. По сигналу «Журавли летят!» «журавли» меняют ногу, а «журавушки» занимают их место. По сигналу «Журавушки танцуют!» — выполняют танцевальные движения. Побеждает пара, которая точнее выполнила задания и дольше удержала равновесие.
Выносливость	Бег командами	Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2–4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15–20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперёд к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись и первыми вернулись на место.

**Алгоритм работы в условиях реализации программы с применением
дистанционных технологий**

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видео-сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Telegram», «Мх» и пр.).
3. Контроль выполнения заданий.

Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля уровня физической подготовки

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке, и голова была прямо.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Челночный бег 30 м (3х10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Примерные тестовые задания по теме: "Художественная гимнастика"

1. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Что за вид спорта?

- А) Легкая атлетика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Плавание
- Г) Спортивная гимнастика

2. В художественной гимнастике оценивают выступления?

- А) На снаряде
- Б) С предметом

3. С какими снарядами могут выступать гимнастки?

- А) скакалка, мяч, булавы
- Б) скакалка, гиря, обруч
- В) булавы, шест, лента

4. Какова продолжительность индивидуального упражнения?

- А) 1 минута 50 секунд
- Б) 2 минуты
- В) 1 минута 30 секунд
- Г) 1 минута

5. Какова продолжительность группового упражнения?

- А) 1 минута 30 секунд
- Б) 2 минуты
- В) 3 минуты
- Г) 2 минуты 30 секунд

6. Сколько человек выступает на площадке в групповом упражнении?

- А) 5 человек
- Б) 3 человека
- В) 6 человек
- Г) 7 человек

7. Как зовут известную гимнастку?

- А) Юлия Ефимова
- Б) Алина Кабаева
- В) Мария Шарапова
- Г) Аделина Сотникова

8. С какого возраста можно заниматься гимнастикой?

- А) 2 года
- Б) 8 лет
- В) 3 года
- Г) 6 лет

9. В чём выступают гимнастки?

- А) в шортах и майке
- Б) в лосинах и футболке
- В) в купальнике и чешках
- Г) в платье

10. С какой причёской выступают гимнастки?

- А) хвост
- Б) пишка (пучок)
- В) распущенные
- Г) косички

11.Сколько предметов в художественной гимнастике:

а.Два(скакалка ,мяч)

б.Четыре(скакалка,обруч,мяч ,булавы)

*с.Пять(скакалка,обруч,мяч ,булавы,лента)

12.Раз во сколько лет один вид многоборья меняет другой?

а.Раз в два года

б.Раз в пять лет

*с.Раз в четыре года

13.Сколько максимально элементов должно быть в упражнении без предмета и в упражнении с предметами для юниорок?

а.7 и 5

*б.9 и 7

с.5 и 5

14.Нужно ли касаться ногой головы во время элементов кольцо?

*а.Касание любой частью ноги обязательно

б.Касание не обязательно

с.Достаточно просто немного согнуть ногу.

15.Какая стоимость равновесия «пассе» и «арабеск»?

*а.0,1 и 0,2

б.0,2и 0,3

с.0,1 и 0,3

16.Какая стоимость прыжков «касясь в кольцо» и прыжок в «шпагат»?

а.0,2 и 0,4

*б.0,2 и 0,3

с.0,1 и 0,3

17.Какая стоимость вращения «аттетюд» и «в кольцо с помощью»

а.0,3 и 0,3

б.0,2 и 0,4

*с.0,2 и 0,3

18.Сколько минимум нужно сделать вращений, чтобы был засчитан риск?

*а.Два непрерывных вращения

б.Одно,поймать предмет и сделать еще одно вращение

с.Два разных непрерывных вращения,со сменой уровня или оси.

19.Какой может быть стоимость трудности предмета(мастерства)?

а.0,3

*б.0,2;0,3;0,4

с.0,3;0,4

20.В каком случае гимнастка может начать упражнение сначала:

а.Если предмет укатился или зацепился за конструкцию потолка

б.Если гимнастка забыла упражнение

*с.Если произошла проблема с музыкой по вине принимающей стороны(поломка или выключение света)

21. Гимнастика - ЭТО...

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования

двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.+

22. Методы — это.....

- А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся+

23. Классификация видов гимнастики.

- А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные+
- Б) Механические, развивающие, химические
- В) Культурные, эстетические
- Г) Урочные, тренировочные

24. Средствами гимнастики являются...

- А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
- Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др+
- В) Ключи, гайки, болты
- Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

25. Выбери пропущенное слово? В школе

основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

- А) Борьба

- Б) Система
- В) Гимнастика+
- Г) Технология

26. Выбери пропущенное слово? гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

- А) Французская
- Б) Железная
- В) Женская+
- Г) Мужская

27. Атлетическая гимнастика — это

- А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- В) Прекрасное средство развития ловкости
- Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма+

28. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

- А) Художественная гимнастика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Спортивная гимнастика+

29. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

- А) Легкая атлетика
- Б) Художественная гимнастика+
- В) Плавание
- Г) Спортивная гимнастика

30. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

- А) Спортивная аэробика+
- Б) Спортивная акробатика
- В) Волейбол
- Г) Легкая атлетика

31. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

- А) страшного познания и удара в лоб
- Б) познания и практической деятельности+
- В) познания и умственной деятельности
- Г) познания и быть терпеливым

32. Выбери пропущенный текст? Методика преподавания гимнастики является частью, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

- А) методики нравственного воспитания
- Б) спортивной одежды
- В) методики физического воспитания+
- Г) утренней гимнастики

33. Выбери пропущенный текст? Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также и др.

- А) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники+
- Б) столовой, кухни, ножа, вилки
- В) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

34. История гимнастики — это...

- А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей
- Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры
- В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей+

35. Гимнастическая терминология — это...

- А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
- Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений+
- В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

36. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...

- А) Формулой
- Б) Термином+
- В) Снарядом

37. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

- А) формированность, развитие, совершенствование
- Б) краткость, точность, доступность+
- В) признательность, отрицательность

38. Выбери способы образования терминов.

- А) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя+
- Б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение
- В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

39. Выбери способы образования терминов.

- А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя+
- Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение
- В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

40. Выбери способы образования терминов.

- А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя+
- Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение
- В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

41. Выбери способы образования терминов.

А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя+

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

42. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...

- А) условную и знаковую+
- Б) простую и сложную
- В) очень простую и очень сложную
- Г) моделирующую и программную

43. Расшифруйте смешанную запись и.п.

- А) индивидуальный предприниматель
- Б) идеальный прыгун
- В) исходное положение+
- Г) индекс Пинье

44. Расшифруйте смешанную запись о.с.

- А) основной стиль
- Б) очень серьезный
- В) очень сильный
- Г) основная стойка+

45. Расшифруйте смешанную запись в/ж и н/ж.

- А) вьетнамская жаба, вьетнамский жук
- Б) верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев+
- В) верхний желудок, нижний желудок

46. Выбери пропущенное слово? Графическая запись представляет собой в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.

- А) положение
- Б) графику
- В) изображение+
- Г) идеал

47. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

- А) 1.Исходное положение.2.Название упражнения. 3.Содержание упражнения
- Б) 1.Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения+
- В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение

48. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок,

.....
..... сотрясение мозга и др.

- А) рвоты, удары, улыбка, радость
- Б) обрывание волос, облысение, головокружение
- В) обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы+

49. Выбери пропущенный текст? Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе.....

- А) учебных занятий и соревнований+
- Б) умывания и баньки
- В) химических разработок
- Г) прогулки

50. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

- А) страховкой+
- Б) вниманием
- В) опасностью
- Г) объяснением

51. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...

- А) Жизненным фактором
- Б) Спортивной метрологией
- В) Врачебным контролем+
- Г) Физиологией

52. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.

- А) Внимание
- Б) Дисциплина
- В) Самоконтроль+
- Г) Поведение

53. Это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга.

Сущность этого составляет сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу; готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.

- А) Самоконтроль
- Б) Неуклонность
- В) Дисциплинированность+
- Г) Хулиганство

54. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение

- А) техники
- Б) движения
- В) упражнения+
- Г) тактики

55. Это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на

основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.

А) Техника гимнастического упражнения+

Б) Техника двигательных действий

56. Выбери пропущенный текст?

.....П

редставляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи

А) Техника владения двигательного действия

Б) Техника исполнения гимнастического упражнения+

57. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю их называют...

А) Статическими+

Б) Двигательными

В) Скоростными

Г) Ускоренными

58. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, их называют...

А) Динамическими+

Б) Ускоренными

В) Взрывными

Г) Быстрыми

59. Методика – это...

А) Совокупность упражнений и дозировок

Б) Совокупность двигательных действий и физических качеств

В) Совокупность элементов и снарядов

Г) Совокупность средств и методов+

60. Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью.

А) Навык

Б) Умение

В) Ощущение

Г) Чувства

Протокол оценки специально-физической, технико-тактической подготовки обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по художественной гимнастике

Дата _____

Группа _____

№ п/п	Ф.И. обучающихся	критерии оценивания									ИТОГ
		мост	Шпагат на правую/на левую	складка сидя	угол на гимнастической стенке, 10 раз	прыжки через скакалку, 10 раз:	захват ноги в шпагат, 3 сек.	равновесие на полупальце, 5 сек.	удержание ног	наклоны назад на скорость, нога на опоре выше уровня головы за 10 сек.	

Тренер-преподаватель: _____

(подпись)

Требования техники безопасности на занятиях по художественной гимнастике в спортивном зале

I. Требования безопасности перед началом занятий

№	Требование	Содержание
1	Спортивная форма	Надеть спортивную форму (купальник, лосины, футболку) и спортивную обувь (чешки, получешки) с нескользкой подошвой. Одежда не должна иметь свисающих элементов, которые могут запутаться в предметах
2	Внешний вид	Снять украшения (серьги, кольца, цепочки, браслеты), заколоть волосы, убрать длинные ногти. Это предотвращает травмы и зацепки за предметы
3	Проверка зала	Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу. Убедиться в исправности гимнастического ковра, его креплении и отсутствии складок
4	Проверка оборудования	Проверить надёжность установки и крепления гимнастической стенки, скамеек, перекладины, зеркал, хореографического станка
5	Проверка инвентаря	Проверить состояние предметов: скакалок, обручей, мячей, булав, лент. Убедиться в их целостности и исправности
6	Проветривание	Тщательно проветрить спортивный зал. Температура воздуха должна быть комфортной (18–20°C)
7	Освещение	Проверить освещение зала. Свет должен быть равномерным, без бликов на зеркалах и полу
8	Разминка	Провести разминку: ходьба, бег, ОРУ, упражнения на гибкость. Разминка должна включать все группы мышц и суставы
9	Самочувствие	Сообщить тренеру-преподавателю о плохом самочувствии или наличии травм
10	Инструктаж	Прослушать инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятии

II. Требования безопасности во время занятий

№	Требование	Содержание
1	Команды тренера	Начинать и заканчивать выполнение упражнений, делать остановки только по команде тренера-преподавателя
2	Правила выполнения	Строго соблюдать правила выполнения упражнений, не выполнять сложные элементы без страховки
3	Дистанция	Соблюдать безопасную дистанцию между занимающимися, особенно при выполнении упражнений с предметами (скакалка, обруч, булавы)
4	Страховка	Выполнять сложные элементы (прыжки, повороты, равновесия) только со страховкой тренера
5	Работа с предметами	Не бросать предметы в направлении других занимающихся. Быть внимательным при ловле предметов
6	Столкновения	Избегать столкновений с другими гимнастками, толчков, ударов по рукам и ногам
7	Падение	При падении необходимо сгруппироваться во избежание

		получения травмы
8	Утомление	При появлении усталости, боли, головокружения — прекратить выполнение упражнения и сообщить тренеру
9	Внимательность	Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя
10	Дисциплина	Не отвлекаться, не разговаривать, не мешать другим занимающимся

III. Требования безопасности по окончании занятий

№	Требование	Содержание
1	Уборка инвентаря	Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь (скакалки, обручи, мячи, булавы, ленты) в места его хранения
2	Порядок в зале	Привести в порядок спортивную форму, проверить отсутствие личных вещей на полу
3	Заминка	Выполнить упражнения на растяжку и расслабление (заминка)
4	Выход из зала	Организованно покинуть место проведения занятий
5	Гигиена	Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом
6	Самочувствие	Сообщить тренеру о своём самочувствии после занятия
7	Дисциплина	Покидать зал только с разрешения тренера-преподавателя

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

№	Требование	Содержание
1	Плохое самочувствие	При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю
2	Травма	При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение
3	Неисправность инвентаря	При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования
4	Пожар	При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, чётко выполняя распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику
5	Посторонние предметы	При обнаружении посторонних предметов на полу или в зоне выполнения упражнений — прекратить занятие и сообщить тренеру
6	Повреждение ковра	При обнаружении складок, разрывов или смещения гимнастического ковра — прекратить выполнение упражнений и сообщить тренеру
7	Землетрясение	При землетрясении — прекратить занятия, организованно покинуть зал, следуя указаниям тренера
8	Эвакуация	При эвакуации — соблюдать порядок, не толкаться, помогать младшим

V. Сводная таблица по технике безопасности

Этап занятия	Основные требования
Перед началом	Спортивная форма, снятие украшений, проверка зала и инвентаря, проветривание, разминка, инструктаж
Во время занятия	Выполнение команд тренера, соблюдение дистанции, страховка, внимательность, дисциплина
По окончании	Уборка инвентаря, заминка, гигиена, организованный выход
В аварийных ситуациях	Прекращение занятия, сообщение тренеру, первая помощь, эвакуация

VI. Особенности техники безопасности в художественной гимнастике

№	Особенность	Содержание
1	Работа с предметами	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента требуют особой внимательности. Не бросать предметы в сторону других
2	Сложнокоординационные элементы	Прыжки, повороты, равновесия, наклоны выполняются только со страховкой
3	Гибкость	Упражнения на растяжку выполняются плавно, без резких движений, после разогрева мышц
4	Акробатика	Кувырки, стойки, перевороты выполняются на гимнастическом ковре, со страховкой
5	Хореография	Упражнения у станка выполняются с соблюдением осанки, без резких движений
6	Музыкальное сопровождение	Музыка не должна заглушать команды тренера
7	Внешний вид	Волосы собраны, украшения сняты, ногти коротко подстрижены
8	Обувь	Чешки или полчешки с нескользкой подошвой, без посторонних предметов внутри

VII. Памятка для гимнастки

№	Правило
1	Всегда надевай спортивную форму и обувь
2	Снимай украшения перед занятием
3	Слушай тренера и выполняй его команды
4	Не выполняй сложные элементы без страховки
5	Соблюдай дистанцию при работе с предметами
6	При плохом самочувствии — сообщи тренеру
7	Убирай инвентарь после занятия
8	Соблюдай чистоту и порядок в зале