Администрация Бутурлинского муниципального округа Нижегородской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа»

Принята на заседании

педагогического совета

от «26» августа 2022 г.

Протокол №4

Утверждаю:

директор

МБУ ДО «Спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Филиппов С.Е.

Дополнительная общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности

**«Общая физическая подготовка с элементами художественной гимнастики**»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

|  |
| --- |
| Автор-составитель:  Дементьева Ангелина Вадимовна,  тренер-преподаватель первой квалификационной категории |

р.п. Бутурлино, 2022

# Пояснительная записка

Художественная гимнастика это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Россия - родина художественной гимнастики. Предмет национальной гордости.

**Актуальность**

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, их зрелищность привлекают к занятиям юных граций. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детского организма

Упражнения художественной гимнастики способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, развивают не только силу и подвижность в суставах, но и координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях. Характерной особенностью упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличения работоспособности.

Занятия художественной гимнастикой содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство.

**Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами художественной гимнастики» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Отличительная особенность**

Данную программу можно считать, что она реализуется у девочек дошкольного возраста. Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Адресат программы**.

Программа рассчитана на работу с обучающимися в возрасте 5 - 6 лет.

**Цель –**формирование и развитие личностных качеств дошкольника, его физического развития, самореализации и социальной адаптации через занятия художественной гимнастикой.

**Задачи:**

* развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
* знакомство с историей и основными элементами художественной гимнастики;
* обогащение речи учащихся понятиями в области спорта и художественной гимнастики в частности;
* формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
* освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предметами с предметами;
* развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
* формирование навыков безопасной жизнедеятельности.

1. **Организационно-педагогические условия**

***Объем и срок освоения программы. Режим занятий.***

Дополнительна общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами художественной гимнастики» рассчитана на 108 часов в год. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу (до 45 мин), 36 недель в год. Расписание занятий согласуется с режимом занятий в детских садах р.п. Бутурлино.

***Форма обучения*** очная. Численный состав группы 10 человек.

***Материально-техническое оснащение.*** Занятия проходят в детском саду.

**Оборудование и спортивный инвентарь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Ковровое покрытие в зал | штук | 1 |
|  | Мяч для художественной гимнастики | штук | 10 |
|  | Обруч гимнастический | штук | 10 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 10 |
|  | Зеркало | штук | 1 |
|  | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
|  | Мат гимнастический | штук | 10 |
|  | Пианино | штук | 1 |
|  | Пылесос бытовой | штук | 1 |
|  | Станок хореографический | комплект | 1 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 18 |
|  | Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера) | штук | 1 |
|  | Рулетка 20 м металлическая | штук | 1 |

***Формы аттестации.*** Входной контроль обучающихся проводится в сентябре.

Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения по программе (на учебных занятиях).

В группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Оценка результативности спортивной деятельности обучающегося проводится в рамках промежуточной аттестации в конце учебного года (в мае)*.*

***Критерии оценки:***

* Может дать определение танцевальным элементам и пояснить технику их выполнения.
* Свободно владеет пластикой и динамикой движений, полное и правильное исполнение упражнений.
* Может дать определения танцевальным элементам, допускаются некоторые неточности в пояснении техники их выполнения.
* Допускаются несущественные ошибки при исполнении упражнений.
* Может дать определения танцевальным элементам, но затрудняется пояснить технику их выполнения.
* Не согласованность в движениях, упражнения выполняются с ошибками в исполнительском плане и последовательности элементов.

**Общеразвивающие упражнения**

* Знает и самостоятельно применяет в практической деятельности технику выполнения общеразвивающих упражнений
* Знает технику выполнения общеразвивающих упражнений. При применении в практической деятельности необходима помощь педагога.
* При применении в практической деятельности техники выполнения общеразвивающих упражнений испытывает затруднения

**Упражнения на координацию и равновесие**

* Знает и самостоятельно применяет в практической деятельности технику выполнения упражнений на координацию и равновесие.
* Знает технику выполнения упражнений на координацию и равновесие. При применении в практической деятельности необходима помощь педагога.
* При применении в практической деятельности техники выполнения упражнений на координацию и равновесие испытывает затруднения

**3. Учебный план**

***Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки***

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Спортивно-оздоровительный этап |
| Год подготовки | 1-й |
| Количество часов в неделю | 3 |
| Количество тренировок в неделю | 3 |
| Общее количество часов в год | 108 |
| Общее количество тренировок в год | 108 |

***Календарный учебный график***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Разделы подготовки* | *Месяцы* | | | | | | | | | *Всего*  *за*  *год* | | | |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| *36 недели* | | | | | | | | | *36* | | | |
| *Объем по видам подготовки (в часах)* | | | | | | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | *-* | *-* |
| *Теоретическая подготовка* | *1* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *1* | *-* | *-* | | *2* | |
| *Общая физическая подготовка* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *5* | *6* | *-* | | *35* | |
| *Специальная физическая подготовка* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | | *27* | |
| *Техническая подготовка* | *2* | *2* | *5* | *5* | *3* | *3* | *3* | *2* | *2* | | *27* | |
| *Хореографическая гимнастика* | *2* | *3* | *2* | *-* | *1* | *1* | *-* | *1* | *2* | | *12* | |
| *Контрольные испытания* | *-* | *1* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *4* | | *5* | |
| *Итого* | *12* | *13* | *14* | *12* | *11* | *12* | *11* | *12* | *11* | | *108* | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | | |

***(3 часа в неделю, 108 ч. в год)***

***Учебный план***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п / п*** | ***Разделы подготовки*** | ***Количество часов*** | | | ***Форма аттестации/контроля*** |
| ***всего*** | ***теория*** | ***практика*** |
|  | *Вводное занятие* | *2* | *2* | *-* | *опрос* |
|  | *Общая физическая подготовка* | *35* | *-* | *35* | *Сдача нормативов* |
|  | *Специальная физическая подготовка* | *27* | *-* | *27* | *Сдача нормативов* |
|  | *Техническая подготовка* | *27* | *-* | *27* | *Показательное выступление* |
|  | *Хореографическая подготовка* | *12* | *-* | *12* | *Показательное выступление* |
| ***Итого :*** | | *108* | *2* | *108* |  |

**Общая физическая подготовка /ОФП/ -** это физическая подготовка осуществляемая без относительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка /СФП/** - это специально развитие организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В художественной гимнастике выделено семь видов физических способностей:

1. Гибкость – подвижность в суставах способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

2. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

3. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

4. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

5. Функция равновесия –способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

6. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности. Здесь же уместно рассматривать и понятие ловкости.

Ловкость – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.

7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными принципами специальной физической подготовки обучающихся художественной гимнастикой являются:

-соразмерность – оптимальное и соразмерное, сбалансированное развитие физических качеств;

-сопряженность–применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;

-опережение–опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП гимнасток являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| На ловкость | - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами; | |
| На гибкость | - упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч, пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление; | |
| На силу | - упражнения насилу мышц рук, ноги туловища; - сгибание и разгибание, отведение и приведение;  - круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.; | |
| На быстроту | -упражнения на развитие скорости, реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; | |
| На прыгучесть | - упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости; | |
| На равновесие | - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: | |
|  | | - после динамических движений;  - после раздражения вестибулярного анализатора; с выключенным зрением;  - на уменьшенной и повышенной опоре. | |
| На выносливость | | - выполнение различных заданий на фоне утомления. | |

Основными методами СФП гимнасток являются: повторный, круговой, игровой и соревновательный.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п |  | СОГ |
| 1 | «Бегущие» ноги в горизонтальной и вертикальной плоскостях | Х |
| 2 | Складка углом из положения лежа | Х |
| 3 | Приседания – стопы параллельно | Х |
| 4 | Углы на шведской стенке | Х |
| 5 | Отведение ног назад – лицом у шведской стенки | Х |
| 6 | Прыжки вверх на высоту вытянутой руки гимнастки | Х |
| 7 | Прыжок по Абалакову | Х |
| 8 | Подвижность плечевого сустава, перевод, выкрут назад и вперед. | Х |
| 9 | Стойка на груди | Х |

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п |  | СОГ |
| 1 | Упражнение на пресс | Х |
| 2 | Упражнение для спины | Х |
| 3 | Бег с высоким подниманием ног | Х |
| 4 | Прыжки на двух ногах со скакалкой | Х |
| 5 | Складка стоя | Х |
| 6 | Наклон на одной ноге в захват |  |
| 7 | Шпагат в складку | Х |
| 8 | Стойка на груди с поочередным касанием ноги пола /правой-левой/ |  |
| 9 | Удержание ног на полупальце | Х |
| 10 | Углы из положения лежа | Х |
| 11 | Бег в скакалку | Х |

**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п |  | СОГ |
| 1 | Базовая техническая подготовка. Упражнения на овладение навыкам правильной осанки | Х |
| 2 | Для правильной постановки рук и ног | Х |
| 3 | - маховые упражнения | Х |
| 4 | - круговые упражнения | Х |
| 5 | - пружинящие упражнения | Х |
| 6 | - упражнения в равновесии | Х |
| 7 | Специально-техническая подготовка |  |
| 8 | Виды шагов– на полупальцах | Х |
| 9 | -мягкий | Х |
| 10 | -высокий | Х |
| 11 | -острый | Х |
| 12 | -пружинящий | Х |
| 13 | -двойной/приставной/ | Х |
| 14 | -скользящий | Х |
| 15 | -перекатный | Х |
| 16 | -широкий | Х |
| 17 | -галоп | Х |
| 18 | -вальс | Х |
| 19 | -полька | Х |
| 20 | Виды бега-на полупальцах | Х |
| 21 | -высокий | Х |
| 22 | -пружинящий | Х |
| 23 | Наклоны стоя |  |
| 24 | -вперед | Х |
| 25 | -в стороны на двух ногах | Х |
| 26 | -на коленях |  |
| 27 | -вперед в стороны назад | Х |
| 28 | Подскоки и прыжки: |  |
| 29 | -с двух ног с места | Х |
| 30 | -выпрямившись | Х |
| 31 | -из приседа | Х |
| 32 | -прогнувшись | Х |
| 33 | -толчком одной ногой с места: |  |
| 34 | -прыжок махом в сторону - назад |  |
| 35 | -толчком одной сходу: |  |
| 36 | -подбивной в сторону-вперед | Х |
| 37 | -закрытый и открытый | Х |
| 38 | -со сменой ног вперед и сзади | Х |
| 39 | -со сменой согнутых ног | Х |
| 40 | -широкий | Х |
| 41 | Упражнения в равновесии: |  |
| 42 | -стойка на носках | Х |
| 43 | -равновесие в полуприсяде |  |
| 44 | -равновесие в стойке на левой, правой | Х |
| 45 | -боковое равновесие | Х |
| 46 | Волны: |  |
| 47 | -волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные | Х |

**УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ**

Применяемые в художественной гимнастике предметы:

**Скакалка**–это пеньковая или другая веревка удобной для гимнастки длины с поперечным диаметром 0,5-1 см с узелками на концах или без них. Цвет по выбору, но должен быть видимым.

**Обруч**–это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90см, толщиной поперечным диаметром 0,8-1,5см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Цвет по выбору.

**Мяч**–это резиновый шар, диаметром 18-20см, весом минимум 400 грамм, цвет по выбору.

**Лента**–это конструкция из палочки-трости длиной 5-60см, диаметром 1см, подвижного крепления-карабинчика и полоски ткани длиной 6м+подгиб 1 см и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм без трости. Цвет по выбору.

**Булава**–это два предмета, состоящие из бочкообразного тела, сужающееся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до3см, длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы минимум 150 грамм. Цвет по выбору.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять пропорционально уменьшенных размеров.

**ХОРЕОГРАФИЯ и АКРОБАТИКА**

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

-классической;

-народно-характерной;

-историко – бытовой;

-современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок.

На занятиях хореографией развиваются гибкость, координация, устойчивость, легкий высокий прыжок, вырабатывается правильная осанка, укрепляется опорно-двигательный аппарат и наконец, что очень важно, формируется культура движений и умение творчески мыслить.

При занятиях хореографией с гимнастками не обходимо учитывать:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике являются лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п |  | СОГ |
| 1 | Demiplie, grandpliec  Различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами | Х |
| 2 | Различные варианты Battementtendu | Х |
| 3 | Ronddejam beparterrt различные варианты с волнами, взмахами, наклонами | Х |
| 4 | Упражнения на растягивание | Х |
| 5 | Adagio | Х |
| 6 | Прыжки | Х |
| 7 | Упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками. | Х |
| 8 | Наклоны туловищем вперед, назад, в стороны из различных исходных положений | Х |
| 9 | Упражнение на равновесия | Х |
| 10 | Повороты на месте, с продвижением | Х |
| 11 | Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики | Х |
| 12 | Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали | Х |
| 13 | Большие прыжки | Х |

АКРОБАТИЧЕСКИЕ И ПАРТЕРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений являются их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения горизонтальных осей: фронтальной, движение вперед и назад и сагиттальной, движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в без опорной фазе.

Классификация индивидуальных акробатических элементов:

*1группа* –статистические положения:

-мосты – на двух и одной ногах, руках;

-шпагаты на правую, левую ногу,

-поперечные упоры стоя, сидя, лежа

-стойки на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

*2группа*–динамические движения:

-перекаты, кувырки, перевороты, повороты, сальто.

Партерные элементы–это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа.

Классификация партерных элементов:

-седы: обычный, на пятках, бедре, ноги врозь, углом;

-упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;

-положения лежа: на спине, животе, боку;

-движения: повороты, переползания, перекаты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| -движения: повороты, переползания, перекаты.№п\п |  | СОГ |
| 1. | Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях | X |
| 2. | Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев | X |
| 3. | Из упора присев кувырки вперед, назад, в упор присев и на коленях. Тоже через плечо на зад в упор стоя на коленях | X |
| 4. | Перекаты вправо, в лево из положения лежа и из положения стоя на коленях, перекат на грудь | X |
| 5. | Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой | X |
| 6. | Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста | X |
| 7. | Мост из положения стоя, вставание или поворот в упор присев |  |
| 8. | Переворот вправо, влево /колесо/ | X |

**4.Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Тема занятий | Количество часов | Формы занятий |
| 1 |  | Т.Б. при занятиях художественной гимнастикой | 1 | теория |
| 2 |  | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 3 |  | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 4 |  | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 5 |  | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 6 |  | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 7 |  | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 8 |  | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 9 |  | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 10 |  | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 11 |  | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 12 |  | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 13 |  | ОРУ ОФП СФП  перекаты | 1 | практика |
| 14 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнения на гибкость | 1 | практика |
| 15 |  | ОРУ ОФП СФП  Волны руками | 1 | практика |
| 16 |  | ОРУ ОФП СФП  полушпагат | 1 | практика |
| 17 |  | ОРУ ОФП СФП стойка на лопатках | 1 | практика |
| 18 |  | ОРУ ОФП СФП  стойка на лопатках | 1 | практика |
| 19 |  | ОРУ ОФП СФП  мост из положения лежа | 1 | практика |
| 20 |  | ОРУ ОФП СФП  мост из положения лежа | 1 | практика |
| 21 |  | ОРУ ОФП СФП мост из положения лежа | 1 | практика |
| 22 |  | ОРУ ОФП СФП  мост из положения лежа | 1 | практика |
| 23 |  | ОРУ ОФП СФП мост из положения лежа | 1 | практика |
| 24 |  | ОРУ ОФП СФП  полушпагат | 1 | практика |
| 25 |  | ОРУ ОФП СФП  полушпагат | 1 | практика |
| 26 |  | ОРУ ОФП СФП  полушпагат | 1 | практика |
| 27 |  | ОРУ ОФП СФП  волны | 1 | практика |
| 28 |  | ОРУ ОФП СФП  волны | 1 | практика |
| 29 |  | ОРУ ОФП СФП  волны | 1 | практика |
| 30 |  | ОРУ ОФП СФП  волны | 1 | практика |
| 31 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнение со скакалками | 1 | практика |
| 32 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнение со скакалками | 1 | практика |
| 33 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнение со скакалками | 1 | практика |
| 34 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнение со скакалками | 1 | практика |
| 35 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнение с обручем | 1 | практика |
| 36 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнение с обручем | 1 | практика |
| 37 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнение с обручем | 1 | практика |
| 38 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнение с обручем | 1 | практика |
| 39 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнение с обручем | 1 | практика |
| 40 |  | ОРУ ОФП СФП  мост из положения стоя | 1 | практика |
| 41 |  | ОРУ ОФП СФП  мост из положения стоя | 1 | практика |
| 42 |  | ОРУ ОФП СФП  мост из положения стоя | 1 | практика |
| 43 |  | ОРУ ОФП СФП  мост из положения стоя | 1 | практика |
| 44 |  | ОРУ ОФП СФП  мост из положения стоя | 1 | практика |
| 45 |  | ОРУ ОФП СФП  мост из положения стоя | 1 | практика |
| 46 |  | ОРУ ОФП СФП  мост из положения стоя | 1 | практика |
| 47 |  | ОРУ ОФП СФП  мост из положения стоя | 1 | практика |
| 48 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнения с лентой | 1 | практика |
| 49 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнения с лентой | 1 | практика |
| 50 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнения с лентой | 1 | практика |
| 51 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнения с лентой | 1 | практика |
| 52 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнения с лентой | 1 | практика |
| 53 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения | 1 | практика |
| 54 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения | 1 | практика |
| 55 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения | 1 | практика |
| 56 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, шпагаты, мост стоя | 1 | практика |
| 57 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, шпагаты, мост стоя | 1 | практика |
| 58 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, шпагаты, мост стоя | 1 | практика |
| 59 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, шпагаты, мост стоя | 1 | практика |
| 60 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, шпагаты, мост стоя | 1 | практика |
| 61 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнения с мячом | 1 | практика |
| 62 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнения с мячом | 1 | практика |
| 63 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнения с мячом | 1 | практика |
| 64 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с лентой | 1 | практика |
| 65 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с лентой | 1 | практика |
| 66 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с лентой | 1 | практика |
| 67 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с лентой | 1 | практика |
| 68 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнения с мячом | 1 | практика |
| 69 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнения с мячом | 1 | практика |
| 70 |  | ОРУ ОФП СФП упражнения с мячом | 1 | практика |
| 71 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнения с мячом | 1 | практика |
| 72 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с обручем | 1 | практика |
| 73 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с обручем | 1 | практика |
| 74 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с обручем | 1 | практика |
| 75 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с обручем | 1 | практика |
| 76 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с обручем | 1 | практика |
| 77 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения со скокалкой | 1 | практика |
| 78 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения со скокалкой | 1 | практика |
| 79 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения со скокалкой | 1 | практика |
| 80 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения со скокалкой | 1 | практика |
| 81 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения со скокалкой | 1 | практика |
| 82 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения со скакалкой | 1 | практика |
| 83 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы | 1 | практика |
| 84 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы | 1 | практика |
| 85 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы | 1 | практика |
| 86 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, шпагаты | 1 | практика |
| 87 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, шпагаты | 1 | практика |
| 88 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, шпагаты | 1 | практика |
| 89 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, волна | 1 | практика |
| 90 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, волна | 1 | практика |
| 91 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, волна | 1 | практика |
| 92 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы | 1 | практика |
| 93 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы | 1 | практика |
| 94 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы | 1 | практика |
| 95 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы | 1 | практика |
| 96 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы | 1 | практика |
| 97 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения комбинированные с лентой и обручем | 1 | практика |
| 98 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения комбинированные с лентой и обручем | 1 | практика |
| 99 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения комбинированные с лентой и обручем | 1 | практика |
| 100 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения комбинированные с лентой и обручем | 1 | практика |
| 101 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы с мячом | 1 | практика |
| 102 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы с мячом | 1 | практика |
| 103 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы с мячом | 1 | практика |
| 104 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы с мячом | 1 | практика |
| 105 |  | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы с мячом | 1 | практика |
| 106 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнения, со скакалкой, с мячом и обручем | 1 | практика |
| 107 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнения, со скакалкой, с мячом и обручем | 1 | практика |
| 108 |  | ОРУ ОФП СФП  упражнения, со скакалкой, с мячом и обручем | 1 | практика |

1. **Оценочные материалы**

Промежуточная аттестация осуществляется два раза в год (осень, весна)

- общая физическая подготовка–сдача контрольных нормативов; - избранный вид спорта сдача контрольных нормативов.

1.**Наклон вперед,** ноги вместе, колени прямые измеряется расстояние между площадью опоры и кончиками пальцев рук.

Для детей 6лет - норма10-15см.

2.**«Мост»** с прямыми ногами и руками, измеряется угол между спиной и выпрямленной рукой.

Для детей 6 лет - норма80-100см.

3. **Шпагат** - измеряется расстояние от симфиза до пола. Для детей 6 лет - норма0-5см.

4. **Поднимание ног,** вперед и в сторону, фиксация 5сек. Для детей-6лет - 100-110градусов.

5**. Прыжок вверх**/по Абалакову/.

Для детей6лет - норма20-25см,

6. **Прыжок в длину с места.**

Для детей6лет - 100-110 см.

1. **Список литературы**
2. Вайцеховский СМ. «Книга тренера» М; Физкультура и спорта, 1998г.
3. КечедоваЛ., ВанковаМ., ЧипряноваМ., «Обучениедетей художественной гимнастике».М; Физкультура и спорт, 1999г.
4. Лисицкая Т.С.«Хореография в гимнастике»М; Физкультура и спорт, 1998г.

4. Семенов Л.П. «Советы тренерам»М; Физкультураиспорт,1999г.

5. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников, библиотечка учителя физической культуры, "Владос", 2011.

**Интернет – источники.**

* Художественная гимнастика для вас: [http://rg4u.clan.su/publ/literatura/stikhi\_o\_khudozhestvennoj\_gimnastike/7-1-0-63](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Frg4u.clan.su%2Fpubl%2Fliteratura%2Fstikhi_o_khudozhestvennoj_gimnastike%2F7-1-0-63)
* [Сайт о художественной гимнастике:](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fclck.yandex.ru%2Fredir%2FAiuY0DBWFJ4ePaEse6rgeAjgs2pI3DW99KUdgowt9XvY9-CbRpPwDObyJ-_DUbm3-YMNpg4Jqh1f5bSo-oC8KkXHVcUmkO1zIFkNTjBgFc_3I4G5zqJaGJjzvX-GGdeRXiisXqdfsMZqMlJiO8HGaJjzYR17W_Sj%3Fdata%3DUlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxbDQ0WE9FckVUZGxjZWtDQU1CN2pJRlI5blA0OHFBTWktSm91UUtUdE1YbDFCNk50U2VnS1VIVVpTNFlHellUZVZWa3hHa3ZSd0diT1owTFE4RW1tR2E3MktPNER1TEMzUQ%26b64e%3D2%26sign%3Dedfcec8ba66bbad84eefa0b661242f71%26keyno%3D8%26l10n%3Dru%26mc%3D0%26i%3D9) [figgimnastika.sitecity.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffiggimnastika.sitecity.ru%2F)
* Фестиваль художественной гимнастики: [http://www.youtube.com/watch?v=07I9np\_X0tM&feature=related](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D07I9np_X0tM%26feature%3Drelated)

[http://www.youtube.com/watch?v=4NkvOZlhIbM](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D4NkvOZlhIbM)

* Нормативы ОФП:http://www.es145.perm.ru/fiznorm.htm