Администрация Бутурлинского муниципального района Нижегородской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа»

Принята на заседании

педагогического совета

от «02» сентября 2019 г.

Протокол №1

Утверждаю:

и.о. директора

МБУ ДО «Спортивная школа»

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

«02» сентября 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная программа-

дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

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

Возраст обучающихся: с 6 лет

Срок реализации: 1 год

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

р.п. Бутурлино, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 3

2. Учебный план 6

3. Методическая часть программы 7

Физическая подготовка в художественной гимнастике 7

4. Избранный вид спорта 9

4.1 Техническая подготовка 9

4.2 Упражнения с предметами 11

4.3 Воспитательная работа 13

5. Хореография и акробатика 14

5.1 Хореографическая подготовка в гимнастике 14

5.1 Акробатические и партерные элементы 15

6. Календарный учебный график 17

7. Система контроля и зачетные требования 23

6. Оборудование и спортивный инвентарь 25

9. Перечень информационного обеспечения 26

# Пояснительная записка

Данная программа рассчитана на обучающихся в спортивно-оздоровительных группах по дополнительной общеразвивающей программе общефизическая подготовка с элементами художественной гимнастике.

Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

• Концепция развития дополнительного образования от 04.09.2014 г. № 1756-р;

• Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.1.2018 г. № 196;

• Приказ министерства труда и социальной защиты РФ Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 01 мая 2018 г. № 298

• СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41;

• Письмо Минорбнауки России «О направлении информации» Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» от 18 ноября 2015 г. №09-3242;

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.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными.

Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.).

Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности к выполнению мягких, плавных движений, танцевальных по характеру. Разнообразие, широкий диапазон трудности упражнений позволяют применять их в занятиях с группами различного возраста и разной подготовленности.

Художественная гимнастика развивает гибкость, выносливость, ловкость, дисциплинирует человека, совершенствуя его тело, учит владеть им красиво и грациозно, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Художественная гимнастика воспитывает у детей и морально-волевые качества - целеустремленность, трудолюбие, самодисциплину и умение работать в команде. Это важные факторы в спортивной жизни. Впрочем, но только в ней.

Упражнения художественной гимнастики используются в занятиях другими видами гимнастики и различными видами спорта как одно из средств общей и специальной подготовки женщин.

Дополнительная предпрофессиональная программа включает в себя следующие предметные области: теорию и методику физической культуры и спорта; общую и специальную физическую подготовку; избранный вид спорта; хореографию и акробатику.

**Задачи:**

1.Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.

2.Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

3.Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).

4.Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.

5.Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.

6.Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

7.Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

8. Подготовка обучающихся к поступлению в бюджетные группы по художественной гимнастике.

**2. Учебный план**

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы по

художественной гимнастике для спортивно-оздоровительного этапа состоит

из предметных областей, отнесенных к группе сложно координационных видов спорта.

Учебный план включает обучение по следующему этапу (периоду) подготовки:

спортивно-оздоровительный - 1 год;

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

***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 | 126 |
| Общее количество тренировок в год | 126 |

***Календарный учебный график***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Разделы подготовки* | *Месяцы* | | | | | | | | | | | *Всего*  *за*  *год* |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* |
| *42 недели* | | | | | | | | | | | *42* |
| *Объем по видам подготовки (в часах)* | | | | | | | | | | | | |
| *Теоретическая подготовка* | *1* | *-* | *-* | *-* | *-* | *1* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *2* |
| *Общая физическая подготовка* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *6* | *6* | *6* | *5* | *1* | *48* |
| *Специальная физическая подготовка* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *2* | *1* | *30* |
| *Техническая подготовка* | *2* | *2* | *2* | *3* | *2* | *3* | *2* | *2* | *3* | *2* | *2* | *25* |
| *Хореографическая гимнастика* | *2* | *-* | *2* | *-* | *2* | *1* | *2* | *1* | *1* | *2* | *2* | *15* |
| *Контрольные испытания* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *4* | *-* | *-* | *4* |
| *Медицинское обследование* | *-* | *-* | *-* | *-* | *2* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *2* |
| *Итого* | *12* | *10* | *10* | *11* | *12* | *10* | *12* | *14* | *15* | *10* | ***6*** | *126* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***(3 час)***

***Учебный план***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п / п*** | ***Разделы подготовки*** | ***Количество часов*** | | | ***Форма аттестации/контроля*** |
| ***всего*** | ***теория*** | ***практика*** |
|  | *Вводное занятие* | *2* | *2* | *-* | *опрос* |
|  | *Общая физическая подготовка* | *48* | *-* | *48* | *Сдача нормативов* |
|  | *Специальная физическая подготовка* | *30* | *-* | *30* | *Сдача нормативов* |
|  | *Техническая подготовка* | *25* | *-* | *25* | *Соревнование* |
|  | *Хореографическая подготовка* | *15* | *-* | *15* | *Показательное выступление* |
| ***Итого :*** | | *126* | *2* | *126* |  |

**3.** **МЕТОДИЧЕСКАЯ** **ЧАСТЬ** **ПРОГРАММЫ.**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

**Физическая** **подготовка-** это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем.

2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности.

3. Развитие физических способностей, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

**Общая** **физическая** **подготовка** **/ОФП/-** это физическая подготовка осуществляемая безотносительно 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 7 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.

Ловкост*ь* – 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 качествпо 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 на силу мышц рук, ног и 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 |
| 10 | Подвижность плечевого сустава /перевод, выкрут назад и вперед/ | Х |
| 11 | 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 |

**4.** **ИЗБРАННЫЙ** **ВИД** **СПОРТА**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п |  | СОГ |
| А | Базовая техническая подготовка. Упражнения на овладение навыкам правильной осанки | Х |
|  | Для правильной постановки рук и ног | Х |
|  | - маховые упражнения | Х |
|  | - круговые упражнения | Х |
|  | - пружинящие упражнения | Х |
|  | - упражнения в равновесии | Х |
| Б | Специально-техническая подготовка |  |
|  | Виды шагов – на полупальцах | Х |
|  | -мягкий | Х |
|  | -высокий | Х |
|  | -острый | Х |
|  | -пружинящий | Х |
|  | -двойной /приставной/ | Х |
|  | -скользящий | Х |
|  | -перекатный | Х |
|  | -широкий | Х |
|  | -галоп | Х |
|  | -вальс | Х |
|  | -полька | Х |
|  | Виды бега- на полупальцах | Х |
|  | -высокий | Х |
|  | -пружинящий | Х |
|  | Наклоны – а \стоя |  |
|  | -вперед | Х |
|  | -в стороны на двух ногах | Х |
|  | Б/ на коленях: |  |
|  | -вперед, в стороны, назад | Х |
|  | Подскоки и прыжки: |  |
|  | А/ с двух ног с места | Х |
|  | -выпрямившись | Х |
|  | -из приседа | Х |
|  | -прогнувшись | Х |
|  | В/ толчком одной ногой с места: |  |
|  | -прыжок махом в сторону - назад |  |
|  | Г/ толчком одной с ходу: |  |
|  | -подбивной в сторону-вперед | Х |
|  | -закрытый и открытый | Х |
|  | -со сменой ног впереди. сзади | Х |
|  | -со сменой согнутых ног | Х |
|  | -широкий | Х |
|  | Упражнения в равновесии: |  |
|  | -стойка на носках | Х |
|  | -равновесие в полуприсяде |  |
|  | -равновесие в стойке на левой, правой | Х |
|  | -боковое равновесие | Х |
|  | Волны: |  |
|  | -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 с 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 80-90 см, толщиной /поперечным диаметром/ 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Цвет по выбору.

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

**Лента** – это конструкция из палочки-трости длиной 5-60 см, диаметром 1 см, 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 до 3 см, 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п |  | НП-1 |
| 1 | Упражнения со скакалкой: |  |
|  | А\ качание, махи: |  |
|  | - двумя руками | Х |
|  | -одной рукой | Х |
|  | Б/ круги скакалкой: |  |
|  | - два конца скакалки в двух руках | Х |
|  | -скакалка сложена вдвое | Х |
|  | -один конец скакалки в одной руке, середина в другой руке | Х |
|  | В/ вращение скакалки: |  |
|  | -вперед и назад | Х |
|  | -скрестно вперед и назад | Х |
|  | Г/ броски и ловля: |  |
|  | -одной рукой –сложенной вдвое, четверо | Х |
|  | -двумя руками из основного хвата | Х |
|  | -обвивание и развивание вокруг тела | Х |
|  | Д/мельницы: |  |
|  | -в лицевой плоскости | Х |
|  | - поперечная | Х |
|  | - горизонтальная | Х |
| 2 | Упражнения с обручем: |  |
|  | А/махи: |  |
|  | -одной и двумя руками во всех направлениях | Х |
|  | б/круги одной и двумя руками вверх, вниз | Х |
|  | в/вращение одной рукой вокруг туловища | Х |
|  | г/перекаты по полу в различных направлениях: | Х |
|  | - с вращением |  |
|  | -д/броски и ловля | Х |
|  | -одной рукой вверх после маха или круга | Х |
|  | е/вертушки однократные и многократные | Х |
|  | -обруч в руках | Х |
|  | з/передача из одной руки в другую | Х |
| 3 | Упражнения с мячом: |  |
|  | а/передача: |  |
|  | -около шеи туловища | Х |
|  | -над головой и под ногами |  |
|  | б/отбивы: |  |
|  | -однократные и многократные | Х |
|  | г/броски и ловля: |  |
|  | -низкие/ до 1м/ двумя руками | Х |
|  | -на полу | Х |
| 4 | Упражнение с лентой: |  |
|  | -махи,круги, восьмерки | Х |
|  | -змейки | Х |
|  | -спирали | Х |
| 5 | Упражнения с булавами: |  |
|  | -махи | Х |
|  | -круги | Х |
|  | -постукивание | Х |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6 | Специальные средства: |  |
|  | Музыкально-двигательное обучение: |  |
|  | -распознавание основных музыкально-двигательных средств | Х |
|  | -музыкальные игры | Х |
|  | -музыкально-двигательные задания | Х |
|  | -танцы | Х |

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной

работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий. Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного выявления многих факторов социальной системы воспитания, в том числе, семьи, школы, коллектива, педагогов.

Главенствующую роль в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру - педагогу /главные воспитательные факторы: личный тренер и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация учебно-тренировочного процесса; формирование и укрепление коллектива; наставничество более опытных спортсменов и др.

В процессе тренировки юных спортсменов решаются следующие воспитательные задачи:

-Воспитание волевых качеств: целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели;

-Воспитание спортивного трудолюбия- способности преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;

-Интеллектуальное /умственное/ воспитание: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин.

- Самовоспитание юного спортсмена - его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности.

-Следует подчеркнуть, что учебно-тренировочный процесс должен способствовать формированию у обучающихся сознательного, творческого отношения к занятиям и труду, высокой организованности и требовательности к себе, бережное отношение к спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

**5.** **ХОРЕОГРАФИЯ** **и** **АКРОБАТИКА**

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

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

- классической;

- народно-характерной;

- историко – бытовой;

- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок.

На занятиях хореографией развиваются гибкость, оординация, 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 необходимо учитывать: 1.Хореографическая подготовка в гимнастике являются лишь часть учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

2.Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п |  | СОГ |
| 1 | Demi plie, grand plie c  различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами | Х |
| 2 | Различные варианты Battement tendu | Х |
| 3 | Rond de jambe par terrt различные варианты с волнами, взмахами, наклонами | Х |
| 4 | Упражнения на растягивание | Х |
| 5 | Adagio | Х |
| 6 | Прыжки | Х |
|  | На середине: |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем | Х |
|  | Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений | Х |
|  | Упражнение на равновесия | Х |
|  | Повороты на месте, с продвижением | Х |
|  | Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики | Х |
|  | Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали | Х |
|  | 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 безопорной фазе.

Классификация индивидуальных акробатических элементов: *1* *группа* – статистические положения:

- мосты – на двух и одной ногах, руках;

- шпагаты –на правую, левую ногу, поперечный - упоры –стоя, сидя, лежа

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

*2* *группа* – 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. То же через плечо назад в упор стоя на коленях | X |
| 4. | Перекаты вправо, влево 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 |

1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Тема занятий | Количество часов | Формы занятий |
| 1 | 03.09.18 | Т.Б. при занятиях художественной гимнастикой | 1 | теория |
| 2 | 05.09.18 | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 3 | 06.09.18 | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 4 | 10.09.18 | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 5 | 12.09.18 | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 6 | 13.09.18 | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 7 | 17.09.18 | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 8 | 19.09.18 | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 9 | 20.09.18 | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 10 | 24.09.18 | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 11 | 26.09.18 | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 12 | 27.09.18 | ОРУ ОФП СФП | 1 | практика |
| 13 | 01.10.18 | ОРУ ОФП СФП  перекаты | 1 | практика |
| 14 | 03.10.18 | ОРУ ОФП СФП  упражнения на гибкость | 1 | практика |
| 15 | 04.10.18 | ОРУ ОФП СФП  Волны руками | 1 | практика |
| 16 | 08.10.18 | ОРУ ОФП СФП  полушпагат | 1 | практика |
| 17 | 10.10.18 | ОРУ ОФП СФП стойка на лопатках | 1 | практика |
| 18 | 11.10.18 | ОРУ ОФП СФП  стойка на лопатках | 1 | практика |
| 19 | 15.10.18 | ОРУ ОФП СФП  мост из положения лежа | 1 | практика |
| 20 | 17.10.18 | ОРУ ОФП СФП  мост из положения лежа | 1 | практика |
| 21 | 18.10.18 | ОРУ ОФП СФП мост из положения лежа | 1 | практика |
| 22 | 22.10.18 | ОРУ ОФП СФП  мост из положения лежа | 1 | практика |
| 23 | 24.10.18 | ОРУ ОФП СФП мост из положения лежа | 1 | практика |
| 24 | 25.10.18 | ОРУ ОФП СФП  полушпагат | 1 | практика |
| 25 | 29.10.18 | ОРУ ОФП СФП  полушпагат | 1 | практика |
| 26 | 31.10.18 | ОРУ ОФП СФП  полушпагат | 1 | практика |
| 27 | 01.11.18 | ОРУ ОФП СФП  волны | 1 | практика |
| 28 | 05.11.18 | ОРУ ОФП СФП  волны | 1 | практика |
| 29 | 07.11.18 | ОРУ ОФП СФП  волны | 1 | практика |
| 30 | 08.11.18 | ОРУ ОФП СФП  волны | 1 | практика |
| 31 | 12.11.18 | ОРУ ОФП СФП  упражнение со скакалками | 1 | практика |
| 32 | 14.11.18 | ОРУ ОФП СФП  упражнение со скакалками | 1 | практика |
| 33 | 15.11.18 | ОРУ ОФП СФП  упражнение со скакалками | 1 | практика |
| 34 | 19.11.18 | ОРУ ОФП СФП  упражнение со скакалками | 1 | практика |
| 35 | 21.11.18 | ОРУ ОФП СФП  упражнение с обручем | 1 | практика |
| 36 | 22.11.18 | ОРУ ОФП СФП  упражнение с обручем | 1 | практика |
| 37 | 26.11.18 | ОРУ ОФП СФП  упражнение с обручем | 1 | практика |
| 38 | 28.11.18 | ОРУ ОФП СФП  упражнение с обручем | 1 | практика |
| 39 | 29.11.18 | ОРУ ОФП СФП  упражнение с обручем | 1 | практика |
| 40 | 03.12.18 | ОРУ ОФП СФП  мост из положения стоя | 1 | практика |
| 41 | 05.12.18 | ОРУ ОФП СФП  мост из положения стоя | 1 | практика |
| 42 | 06.12.18 | ОРУ ОФП СФП  мост из положения стоя | 1 | практика |
| 43 | 10.12.18 | ОРУ ОФП СФП  мост из положения стоя | 1 | практика |
| 44 | 12.12.18 | ОРУ ОФП СФП  мост из положения стоя | 1 | практика |
| 45 | 13.12.18 | ОРУ ОФП СФП  мост из положения стоя | 1 | практика |
| 46 | 17.12.18 | ОРУ ОФП СФП  мост из положения стоя | 1 | практика |
| 47 | 19.12.18 | ОРУ ОФП СФП  мост из положения стоя | 1 | практика |
| 48 | 20.12.18 | ОРУ ОФП СФП  упражнения с лентой | 1 | практика |
| 49 | 21.12.18 | ОРУ ОФП СФП  упражнения с лентой | 1 | практика |
| 50 | 24.12.18 | ОРУ ОФП СФП  упражнения с лентой | 1 | практика |
| 51 | 26.12.18 | ОРУ ОФП СФП  упражнения с лентой | 1 | практика |
| 52 | 27.12.18 | ОРУ ОФП СФП  упражнения с лентой | 1 | практика |
| 53 | 09.01.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения | 1 | практика |
| 54 | 10.01.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения | 1 | практика |
| 55 | 14.01.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения | 1 | практика |
| 56 | 16.01.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, шпагаты, мост стоя | 1 | практика |
| 57 | 17.01.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, шпагаты, мост стоя | 1 | практика |
| 58 | 21.01.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, шпагаты, мост стоя | 1 | практика |
| 59 | 23.01.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, шпагаты, мост стоя | 1 | практика |
| 60 | 24.01.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, шпагаты, мост стоя | 1 | практика |
| 61 | 28.01.19 | ОРУ ОФП СФП  упражнения с мячом | 1 | практика |
| 62 | 30.01.19 | ОРУ ОФП СФП  упражнения с мячом | 1 | практика |
| 63 | 31.01.19 | ОРУ ОФП СФП  упражнения с мячом | 1 | практика |
| 64 | 04.02.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с лентой | 1 | практика |
| 65 | 06.02.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с лентой | 1 | практика |
| 66 | 07.02.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с лентой | 1 | практика |
| 67 | 11.02.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с лентой | 1 | практика |
| 68 | 13.02.19 | ОРУ ОФП СФП  упражнения с мячом | 1 | практика |
| 69 | 14.02.19 | ОРУ ОФП СФП  пражнения с мячом | 1 | практика |
| 70 | 15.02.19 | ОРУ ОФП СФП упражнения с мячом | 1 | практика |
| 71 | 18.02.19 | ОРУ ОФП СФП  упражнения с мячом | 1 | практика |
| 72 | 20.02.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с обручем | 1 | практика |
| 73 | 21.02.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с обручем | 1 | практика |
| 74 | 25.02.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с обручем | 1 | практика |
| 75 | 27.02.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с обручем | 1 | практика |
| 76 | 28.02.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения с обручем | 1 | практика |
| 77 | 04.03.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения со скокалкой | 1 | практика |
| 78 | 06.03.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения со скокалкой | 1 | практика |
| 79 | 07.03.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения со скокалкой | 1 | практика |
| 80 | 11.03.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения со скокалкой | 1 | практика |
| 81 | 12.03.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения со скокалкой | 1 | практика |
| 82 | 14.03.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, упражнения со скакалкой | 1 | практика |
| 83 | 18.03.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы | 1 | практика |
| 84 | 20.03.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы | 1 | практика |
| 85 | 21.03.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы | 1 | практика |
| 86 | 25.03.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, шпагаты | 1 | практика |
| 87 | 27.03.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, шпагаты | 1 | практика |
| 88 | 28.03.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, шпагаты | 1 | практика |
| 89 | 01.04.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, волна | 1 | практика |
| 90 | 04.04.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, волна | 1 | практика |
| 91 | 08.04.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, волна | 1 | практика |
| 92 | 10.04.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы | 1 | практика |
| 93 | 11.04.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы | 1 | практика |
| 94 | 15.04.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы | 1 | практика |
| 95 | 17.04.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы | 1 | практика |
| 96 | 18.04.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы | 1 | практика |
| 97 | 22.04.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения комбинированные с лентой и обручем | 1 | практика |
| 98 | 24.04.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения комбинированные с лентой и обручем | 1 | практика |
| 99 | 25.04.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения комбинированные с лентой и обручем | 1 | практика |
| 100 | 29.04.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения комбинированные с лентой и обручем | 1 | практика |
| 101 | 06.05.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы с мячом | 1 | практика |
| 102 | 08.05.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы с мячом | 1 | практика |
| 103 | 13.05.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы с мячом | 1 | практика |
| 104 | 15.05.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы с мячом | 1 | практика |
| 105 | 16.05.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения, акробатические элементы с мячом | 1 | практика |
| 106 | 20.05.19 | ОРУ ОФП СФП  упражнения, со скакалкой, с мячом и обручем | 1 | практика |
| 107 | 22.05.19 | ОРУ ОФП СФП  упражнения, со скакалкой, с мячом и обручем | 1 | практика |
| 108 | 23.05.19 | ОРУ ОФП СФП  упражнения, со скакалкой, с мячом и обручем | 1 | практика |
| 109 | 27.05.19 | ОРУ ОФП СФП  упражнения, со скакалкой, с мячом и обручем | 1 | практика |
| 110 | 29.05.19 | ОРУ ОФП СФП  упражнения, со скакалкой, с мячом и обручем | 1 | практика |
| 111 | 30.05.19 | ОРУ ОФП СФП  упражнения, со скакалкой, с мячом и обручем | 1 | практика |
| 112 | 03.06.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения | 1 | практика |
| 113 | 05.06.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения | 1 | практика |
| 114 | 06.06.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения | 1 | практика |
| 115 | 10.06.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения | 1 | практика |
| 116 | 13.06.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения | 1 | практика |
| 117 | 17.06.19 | ОРУ ОФП СФП  шпагаты | 1 | практика |
| 118 | 19.06.19 | ОРУ ОФП СФП  шпагаты | 1 | практика |
| 119 | 20.06.19 | ОРУ ОФП СФП  шпагаты | 1 | практика |
| 120 | 24.06.19 | ОРУ ОФП СФП  подвижные игры | 1 | практика |
| 121 | 26.06.19 | ОРУ ОФП СФП  подвижные игры | 1 | практика |
| 122 | 27.06.19 | ОРУ ОФП СФП подвижные игры | 1 | практика |
| 123 | 01.07.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения | 1 | практика |
| 124 | 03.07.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения | 1 | практика |
| 125 | 04.07.19 | ОРУ ОФП СФП хореографические упражнения | 1 | практика |
| 126 | 08.07.19 | Контрольные нормативы | 1 | контроль |
| 127 | 10.07.19 | Контрольные нормативы | 1 | контроль |
| 128 | 11.07.19 | Контрольные нормативы | 1 | контроль |

1. **СИСТЕМА** **КОНТРОЛЯ** **И** **ЗАЧЕТНЫЕ** **ТРЕБОВАНИЯ**

Целью проведения промежуточной аттестации является определение

уровня освоения обучающимися программы по виду спорта после каждого периода обучения.

Задачи аттестации–определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области программы.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации по каждой предметной области программы:

- теория и методика физической культуры и спорта - зачёт;

- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;

- избранный вид спорта – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

- технико-тактическая и психологическая подготовка – соревнования; Промежуточная аттестация осуществляется два раза в год (осень, весна) При проведении аттестации могут присутствовать родители,

представители образовательного учреждения, на базе которого проводятся тренировочные занятия.

При условии положительных результатов сдачи контрольно-

переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта обучающийся считается аттестованным и может быть переведён на следующий год обучения.

Освоение программы завершается промежуточной (итоговой) аттестацией. При проведении итоговой аттестации обучающихся учитывают

результаты освоения программы по предметной области.

В учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по каждой предметной области программы:

- 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 6 лет - норма 10-15 см.

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

Для детей 6 лет - норма 80-100 см.

3. Шпагат - измеряется расстояние от симфиза до пола. Для детей 6 лет - норма 0-5 см.

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

5. Прыжок вверх /по Абалакову/.

Для детей 6 лет - норма 20-25 см, для 7-8 лет 25-30 см. 6. Прыжок в длину с места.

Для детей 6 лет - 100-110 см, для 7-8 лет - 120-130 см.

### 

### **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 |

**9.** **ПЕРЕЧЕНЬ** **ИНФОРМАЦИОННОГО** **ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

1. Боброва Г.А. «Художественная гимнастика в спортивных школах» М; Физкультура и спорт, 1998 г.

2. Богомолов А.М. «Психологическая подготовка гимнастов» М; Физкультура и спорт, 1994 г.

3. Вайцеховский СМ. «Книга тренера» М; Физкультура и спорта, 1998 г. 4. Кечедова Л., Ванкова М., Чипрянова М., «Обучение детей

художественной гимнастике».М; Физкультура и спорт, 1999 г.

5. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. «Теория и методика физического воспитания» М; Физкультура и спорт, 1996 г.

6. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки» М; Физкультура и спорт, 1999 г.

7. Лисицкая Т.С. « Хореография в гимнастике» М; Физкультура и спорт, 1998 г.

8. Семенов Л.П. «Советы тренерам»М; Физкультура и спорт, 1999 г. 9. Фомин Н.А. «Нормирование тренировочных нагрузок» М;

Физкультура и спорт, 1998 г.

10. Художественная гимнастика. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства,2003 г.

11. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Карпенко Л.А., Москва, 2003 год.

12. http:// www minobraz.ru; http:// [www.minsport.midural.ru;](http://www.minsport.midural.ru/) http:// www.minsport.gov.ru