

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти



Рассмотрено
На заседании методического совета
Протокол № 5 от 5 июня 2025 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУДО ДТДМ

Л. В. Скрипинская
Приказ № 104 от 5 июня 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа спортивного мастерства»

- Уровень программы: разноуровневая
- Направленность: физкультурно-спортивная
- Возраст учащихся: 3-15 лет
- Срок реализации: 6 лет

Разработчики:
Кирилова М.Г.,
педагог дополнительного образования
Бушарова Д.С.
методист

г. Тольятти 2025 г.

1. Пояснительная записка

Введение

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа спортивного мастерства» обеспечивает условия для получения учащимися знаний, умений и навыков в области художественной гимнастики. Образовательная программа стала брендом в образовательной деятельности учреждения, что соответствует маркетинговой стратегии Дворца творчества детей и молодежи, детские объединения вносят существенный вклад в положительный имидж города Тольятти и Самарской области.

Нормативные основания для разработки программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441 «Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года»
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год).

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам, в ней представлены современные идеи и актуальные направления развития социальной сферы. Программа целиком удовлетворяет потребность общества и детей в решении актуальных для них задач и содействует формированию у учащихся современных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

При реализации образовательной программы используются дистанционные технологии обучения, что позволяет удовлетворить современные требования заказчиков образовательных услуг.

Новизна образовательной программы «Школа спортивного мастерства» заключается в том, что в программу включен раздел «Воспитание», который обеспечивает условия для организации целостного процесса обучения и воспитания. Воспитание в образовательном пространстве Российской Федерации рассматривается как стратегический общенациональный приоритет. Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

Педагогическая целесообразность программы. Дополнительная общеобразовательная программа «Школа спортивного мастерства» способствует повышению уровня физической подготовки посредством творческой и практической деятельности в области спорта.

В процессе реализации программы используются элементы педагогических технологий в соответствии с целями и задачами детского объединения.

В целях развития познавательной и творческой активности, учащихся используется технология проблемного обучения, при этом перед учащимися последовательно и целенаправленно ставятся познавательные задачи, решая которые учащиеся активно осваивают знание и опыт познавательной деятельности. Для обеспечения гибкости образования и применение его к индивидуальным потребностям учащихся, уровню их базовой подготовки применяется технология модульного обучения. Для того, чтобы ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности учащихся и их реализацию применяется технология развивающего обучения. Технология дифференцированного обучения создает оптимальные условия для выявления, развития интересов и способностей учащихся. Информационные технологии используются как средство обучения и как инструмент автоматизации учебной деятельности. Эффективно используются и другие технологии: личностно – ориентированного обучения, саморазвития, игрового обучения и другие.

Цель дополнительной общеобразовательной программы: развитие физически здоровой, социально активной и творческой личности ребенка средствами художественной гимнастики.

Задачи:

обучающие:

– формирование у учащихся знаний, умений, навыков в области художественной гимнастики.

развивающие:

- развитие эмоциональной и мотивационной сферы учащихся;
- развитие социальной активности и самостоятельности.

воспитательные:

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- формирование нравственного сознания, морально-волевых качеств, культуры общения и поведения в социуме.

Возраст учащихся: 3-15 лет. Возраст 3–5 лет считается благоприятным для первого знакомства с художественной гимнастикой. Дети активно двигаются, обладают хорошей гибкостью и легко осваивают простые упражнения. Занятия проходят в игровой форме, развиваются координация, чувство ритма и общая физическая подготовка. В 6–10 лет дети уже могут сосредоточенно слушать объяснения и выполнять более сложные задания. В этом возрасте формируются базовые навыки: растяжка, равновесие, прыжки, работа с предметами (лента, мяч, обруч). В 11–15 лет после освоения основных элементов гимнастики переходят к более сложным упражнениям и композициям. Повышается уровень физической нагрузки, развивается сила, выносливость и техника исполнения. В этом возрасте важно поддерживать мотивацию, стремление к совершенствованию и уверенность в своих силах, чтобы процесс обучения был успешным.

Срок реализации программы: 6 лет. 1-2 год обучения – ознакомительный уровень, 3-4 год обучения – базовый уровень, 5-6 год обучения – продвинутый уровень.

Объем программы

№	Год обучения	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
1.	1 год обучения	42	84
2.	2 год обучения	42	126
3.	3 год обучения	42	168
4.	4 год обучения	42	210
5.	5 год обучения	42	252
6.	6 год обучения	42	252

Календарный учебный график

Год обучения	Начало учебного года	Окончание учебного года	Количество учебных недель в год	Продолжительность учебного часа	Кол-во учебных занятий в неделю
1	01.09	31.08	42	40 мин.	1
2	01.09	31.08	42	40 мин.	2
3	01.09	31.08	42	40 мин.	2
4	01.09	31.08	42	40 мин.	2
5	01.09	31.08	42	40 мин.	3
6	01.09	31.08	42	40 мин.	3

Формы организации образовательного процесса: групповая

Формы обучения: очная, с применением дистанционных технологий

Режим занятий: на 1 году обучения 2 часа в неделю, на 2 году обучения 3 часа в неделю, на 3 году обучения 4 часа в неделю, на 4 году обучения 5 часов в неделю, на 5 и 6 году обучения 6 часов в неделю.

Планируемые результаты

Личностные: устанавливают связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; определяют общие для всех правила поведения; оценивают усваиваемое содержание учебного материала исходя из личностных ценностей; понимают причины успеха в творческой деятельности; устанавливают связь между целью деятельности и ее результатом.

Метапредметные. Познавательные: ориентируются в своей системе знаний (определять границы знания/незнания); находят ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях, используют свой жизненный опыт; проводят анализ учебного материала; проводят сравнение, объясняют критерии сравнения; умеют определять уровень усвоения учебного материала.

Регулятивные: определяют и формулируют цель своей деятельности; формулируют учебные задачи; работают по предложенному плану, инструкции; высказывают свое предположение на основе учебного материала; осуществляют итоговый и пошаговый контроль в своей творческой деятельности; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки в характере сделанных ошибок; осуществляют поиск информации с использованием литературы и сети Интернет.

Коммуникативные: слушают и понимают речь других; умеют с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли; владеют диалогической формой речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; сотрудничают и оказывают взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строят свое общение со сверстниками и взрослыми; формируют собственное мнение и позицию.

Предметные: имеют представление о художественной гимнастике как виде спорта; знают её отличительные особенности; владеют основами техники художественной гимнастики; владеют сложными элементами художественной гимнастики; умеют совершенствовать технику и выразительность исполнения комбинаций; умеют применять полученные знания и умения во время учебно-контрольных соревнований.

Критерии и способы определения результативности

Для оценивания уровня физической подготовки применяются нормативы (приложение №1 «Оценочные материалы»).

Для оценивания теоретических знаний используются такие формы контроля, как собеседование, опрос и тестирование. Для оценивания теоретических знаний используется трехуровневая система оценки:

Название уровня	Критерии оценивания «Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям»
Высокий	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период (от 70 % и более). При использовании терминологии не делает ошибок
Средний	Объем усвоенных знаний составляет от 40% до 69%. При использовании терминологии допускает неточности.
Низкий	Учащийся овладел менее, чем 40% объема знаний, предусмотренных программой. Делает ошибки при использовании терминологии.

Для оценивания практических знаний и навыков по художественной гимнастике используются такие формы контроля, как участие в показательных выступлениях, соревнованиях и педагогическое наблюдение. Для оценивания практических умений и навыков используется трехуровневая система оценки:

Название уровня	Критерии оценивания «Соответствие практических умений и навыков учащегося программным требованиям»
Высокий	Уверенно владеет техникой художественной гимнастики (беспредметной и с предметами).
Средний	Владеет техникой художественной гимнастики, допускает незначительные ошибки.
Низкий	Неуверенно владеет техникой художественной гимнастики.

Оценочные материалы

№ п/п	Показатель	Диагностический инструментарий
1	Количественный	Анализ данных списочного состава
2	Результат образовательной деятельности	Собеседование, наблюдение, интерактивное занятие, анкетирование, выполнение творческих заданий, выполнение практических работ, тестирование, участие в конкурсах, викторинах в течение года.
3	Результаты исследования развития учащихся	<ul style="list-style-type: none"> - Методика В.С. Юркевич (изучение познавательной активности учащихся) - методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений) - методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности) - методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей) - методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели)

2. Учебный план

№ п/п	Перечень разделов (модулей) содержания образования	Количество часов по годам обучения			Форма промежуточной аттестации
		1 год обучения (ознакоми- тельный уровень)	2 год обучения (ознакоми- тельный уровень)	3 год обучения (базовый уровень)	
1.	Ритмика	12	-		Показательные выступления, соревнования
2.	Общая физическая подготовка	48	68	58	
3.	Базовая техническая подготовка	-	20	45	
4.	Специальная физическая подготовка	24	38	65	
	Итого:	84	126	168	

№ п/п	Перечень разделов (модулей) содержания образования	Количество часов по годам обучения			Форма промежуточной аттестации
		4 год обучения (базовый уровень)	5 год обучения (продвинутый уровень)	6 год обучения (продвинут ый уровень)	
1.	Общая физическая подготовка	56	50	50	Показательные выступления, соревнования
2.	Базовая техническая подготовка	56	84	84	
3.	Специальная физическая подготовка	98	118	118	
	Итого:	210	252	252	

3. Содержание

Содержание программы 1 год обучения

Цель: формирование интереса к занятиям художественной гимнастикой, развитие физических качеств и освоение первоначальных гимнастических навыков.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами художественной гимнастики и правилами поведения на занятиях;
- обучить базовым элементам: упражнениям на гибкость, равновесие, простым прыжкам и движениям с предметами.

Развивающие:

- способствовать развитию творческих способностей учащихся, познавательных интересов, развитию индивидуальности и самореализации;
- развивать гибкость, координацию, ловкость и чувство ритма.

Воспитательные:

- формировать интерес к регулярным занятиям физической культурой.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- основные элементы художественной гимнастики;
- назначение разминки и упражнений на растяжку;
- основы выполнения упражнений под музыку.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять простые гимнастические упражнения (наклоны, растяжки, равновесия, прыжки);
- выполнять элементарные движения с предметами (лента, мяч, обруч);
- двигаться в ритме музыки;
- соблюдать правила поведения и безопасности на занятиях;

1. Раздел. Ритмика.

Теория. Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор

выразительных движений для создания образа. Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Строеие музыкальной речи (музыкальная фраза, музыкальное предложение). Ритмический рисунок. Темп. Метроритм – определение сильной и слабой доли хлопком, притопом. Музыкальный размер. Сильная доля. Правила музыкальных игр.

Практика. Музыкально-ритмические упражнения. Хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на каждую долю такта, с паузой и т.п. Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов). Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена. Бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки. Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом). Постановка корпуса.

Основные положения ног: свободная и IV позиция. Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе. Повороты головы, наклоны головы. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.

Упражнения со скакалкой, платочком, лентой. Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений.

Музыкально-ритмические композиции: «Мишка косолапый», «В зоопарке», «Белочка», «Веселый путешественник», «Старик Хоттабыч», «Буратино», «Два весёлых гуся».

Вспомогательные коррегирующие упражнения.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц; упражнения на улучшение выворотности ног; упражнения по исправлению недостатков осанки. Музыкальные игры. (Музыкальные ритмы – 2/4; 3/4, 4/4) «Внимание, музыка», «Куклы мягкие, куклы жесткие», «Назови меня», «Садовник», «Пальчики здороваются», «Слушай музыку», «Побегаем, потанцуем»; «Весёлые лошадки», Сапожки скачут по дорожке». Постановка корпуса, постановка рук, ног.

2. Раздел. Общая физическая подготовка.

Практика. Гимнастика. Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячом, скакалкой). Ходьба: на носках, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, под звуковые сигналы. Бег: обычный, с прыжками. Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, с места в длину.

Акробатика. Стойка на лопатках, согнув ноги; мост из положения лёжа на спине; полушпагат, шпагат поперечный; подводящие упражнения к кувырку (группировка);

Подвижные игры. «Весёлая бабочка», «Ветер и листья», «Весёлые воробышки», «Резвые мышата», «Котик идёт», «Скачущий круг», «Весёлые зайчата», «Догоняй-ка».

Прыжки. Прыжок шагом, прыжок «Казак», прыжки в кольцо одной ногой. Прыжки «Ножницы» вперед или назад с согнутыми во время полуповорота ногами. Прыжки «Кабриоль» вперед, в сторону, назад. Вертикальные прыжки с поворотом на 360 С.

Равновесия. Равновесия в пассе, пассе с наклоном туловища вперед. Равновесие на колене (свободная нога вперед или в сторону в горизонтальном положении). Повороты. Поворот, прямая опорная нога. Волны. Полная волна, стоя (во всех направлениях).

3. Раздел. Специальная физическая подготовка.

Практика. Развитие гибкости. Упражнения на развитие подвижности в голеностопных суставах на середине зала, стоя у гимнастической стенки. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника у гимнастической стенки – волны вперед и назад, на середине площадки «Коробочка». Развитие силы. Упражнения для развития силы мышц ног, мышц разгибателей спины. Упражнения для развития мышц ног на гимнастической стенке - и.п. стоя лицом к гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке для мышц брюшного пресса. Развитие быстроты. Упражнения с применением метода «ориентировка по скорости». Развитие прыгучести. Упражнения для развития прыгучести на середине площадки. Развитие функции равновесия. Равновесия с уменьшением площади опоры. «Арабеск на колене». Равновесия с включением зрительного анализатора «Стойка с закрытыми глазами». Развитие координации. Упражнения на согласование движений разными частями тела «Велосипед». Упражнения классификационной программы. Выполнение упражнений классификационной программы: «Юный гимнаст».

Содержание программы 2 год обучения

Цель: совершенствование базовых гимнастических навыков, развитие физических качеств и формирование устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать выполнение базовых элементов (растяжка, равновесие, повороты, прыжки);
- обучить более сложным движениям и связкам упражнений;
- расширить навыки работы с предметами (лента, мяч, обруч, скакалка).

Развивающие:

- развивать гибкость, координацию, силу, ловкость и выносливость;
- совершенствовать чувство ритма и музыкальность;
- развивать двигательную память и выразительность движений.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность и аккуратность при выполнении упражнений;
- формировать стремление к самосовершенствованию;
- развивать эстетический вкус и уверенность в своих силах.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила безопасности на занятиях;
- основные требования к выполнению гимнастических элементов;
- названия и особенности выполнения упражнений с предметами;
- значение регулярных тренировок для достижения результатов.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять гимнастические элементы с большей точностью и координацией;
- выполнять связки упражнений и простые композиции под музыку;
- работать с предметами (лента, мяч, обруч, скакалка);
- соблюдать технику безопасности и дисциплину на занятиях.

Теория. История развития и современное состояние художественной гимнастики. Рациональный распорядок дня. Режим питания. Влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств. Причины и профилактика нарушений осанки. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия.

1. Раздел. Общая физическая подготовка.

Практика. Гимнастика. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, строевой шаг. Интервал. Дистанция. Перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Ходьба: обычная, на носках, на пятках на внешней стороне стопы, широким шагом, перекатом с пятки на носок, в полуприседе. Бег обычный, с прыжками. Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, с места в длину. Равновесие: передвижение по гимнастической скамейке с различными заданиями, различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках. Преодоление полосы препятствий. Акробатика. Стойка на лопатках. Кувырок назад, вперед. Стойка на руках. Мост. Колесо. Перекатывание, стойка на лопатках. Полушпагат, шпагат. Подвижные игры. «Вправо – влево», «Кому бросать», «Зеркало», «Смена мест», «Танцуй, да не зевай», «Найди своего капитана», «Скороходы», «Гусеница», «Запрещённое движение».

2. Раздел. Базовая техническая подготовка.

Практика. Прыжки. Подбивные прыжки. Прыжки прогнувшись с поворотом на 180°. Прыжки прогнувшись с поворотом на 360°. Вертикальные прыжки с согнутой ногой, с

поворотом на 180° в полете. Равновесия. Равновесия в горизонтальном положении вперед или в сторону (свободная нога вперед или в сторону). Равновесие арабеск или аттитюд (свободная нога назад). Повороты. Поворот, нога выше горизонтали (шпагат) с помощью. Гибкость. Нога в горизонтальном положении вперед или назад, с вращением туловища (нога вперед горизонтально + круг ногой до положения арабеск). Волны. Полная волна, стоя с переходом через пальцы, направленная к полу. Спиральный поворот на 2 стопах с полной волной.

3. Раздел. Специальная физическая подготовка.

Практика. Развитие гибкости. Упражнения на развитие подвижности в голеностопных суставах на середине зала. Упражнения на развитие подвижности в голеностопных суставах, стоя у гимнастической стенки. Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах без опоры – и.п. основная стойка. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника у гимнастической стенки – волны вперед и назад, наклоны назад. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника на середине площадки: лежа на животе – прогибание в упоре на руки. «Коробочка»–и.п. лежа на животе – прогибание назад, и.п. лежа на спине, разведение ног в стороны. Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах у гимнастической стенки: -шпагат на правую и левую ногу, -махи (правая/левая нога вперед, правая/левая нога в сторону, правая/левая нога назад). Развитие силы. Упражнения для развития силы мышц ног, мышц разгибателей спины, мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног на гимнастической стенке - и.п. стоя лицом к гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке для мышц брюшного пресса. Упражнения на повышенной опоре (скамейке) для мышц ног. Развитие быстроты. Упражнения с применением метода «ориентировка по скорости», «за лидером», с применением соревновательного метода «кто быстрее». Развитие прыгучести. Упражнения для развития прыгучести на середине площадки, у гимнастической стенки, со скакалкой. Развитие функции равновесия. Равновесия с уменьшением площади опоры «Арабеск». Равновесия с включением зрительного анализатора «Флажок». Равновесия на повышенной опоре (скамейке) «Боковое равновесие». Развитие координации. Упражнения на согласование движений разными частями тела «Координационный комплекс». Упражнения в необычных исходных положениях «Пружинные шаги назад». Упражнения классификационной программы. Выполнение упражнений классификационной программы III юношеский разряд.

Содержание программы 3 год обучения

Цель: совершенствование технической и физической подготовки обучающихся, развитие выразительности движений и формирование устойчивых навыков выполнения гимнастических композиций.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения базовых и усложнённых гимнастических элементов;
- обучить выполнению связок движений и композиционных упражнений под музыку;
- углубить навыки работы с предметами художественной гимнастики.

Развивающие:

- развивать гибкость, координацию, силу, выносливость и чувство равновесия;
- совершенствовать музыкальность, ритмичность и выразительность движений;
- развивать двигательную память и способность к быстрому освоению новых элементов.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и ответственность;
- формировать стремление к самосовершенствованию и достижению результатов;
- развивать эстетическое восприятие и уверенность в себе.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила безопасности и основы тренировочного процесса;
- требования к выполнению гимнастических упражнений и композиций;
- особенности работы с предметами художественной гимнастики;
- значение физической и специальной подготовки гимнастки.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять сложные гимнастические элементы с высокой точностью;
- выполнять связки и композиции под музыку;
- уверенно работать с предметами (лента, мяч, обруч, скакалка);
- соблюдать дисциплину, технику безопасности и проявлять выразительность движений.

Теория. Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой и спортом. Значение утренней гимнастики. Самоконтроль на занятиях художественной

гимнастикой.

1. Раздел. Общая физическая подготовка.

Практика. Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Равновесие: упражнение на полу, упражнение на скамейке, различные стойки. Ходьба: коротким, средним, длинным шагом, по наклонной плоскости, с крестным шагом, приставным шагом. Бег: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег, бег с прыжками, с крестным шагом. Прыжки: с продвижением вперёд на одной и двух ногах, прыжки через скакалку, впригивание на возвышение. Ходьба: на носках, в приседе, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад; с закрытыми глазами, под звуковые сигналы, с выпадами. Бег: обычный бег, с высоким подниманием бедра, с прыжками. Бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 300 м. Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, с места в длину, со скакалкой. *Подвижные игры.* «Быстрые шеренги», «Салки», «Пустое место», «Бегущие числа», «Придумай сам», «Внимание, начинаем», «Запрещённое движение», «Пройди не упади», «Свободное место», «Вызов номеров», «Живая цель», «Не дай мяч водящему». «Мяч соседу», «Передал- беги», «Удочка».

2. Раздел. Базовая техническая подготовка.

Практика. Прыжки. Подбивные прыжки в кольцо. Вертикальные прыжки с согнутой ногой, с поворотом в полете на 360°. Вертикальные прыжки с разным положением ног с поворотом на 360° в полете. Равновесия. Шпагат вперед (с помощью), шпагат в сторону (с помощью). Шпагат вперед (без помощи), шпагат в сторону (без помощи). Арабеск или аттитюд (свободная нога назад). «Казак» вперед, «казак» в сторону (согнутая опорная нога). Равновесие нога вверх, назад с помощью, кольцо с помощью. Повороты. Поворот, нога в горизонтальном положении. Гибкость. Нога горизонтально, с наклоном туловища (нога вперед горизонтально + круг ногой и наклон туловища вперед). Задний шпагат туловищем горизонтально вперед из положения на полу. Вертолет в опоре на стопе один вперед. Волна на полу на груди: вращение вокруг горизонтальной оси + позиция лежа на животе ноги вверх с помощью.

3. Раздел. Специальная физическая подготовка.

Практика. Развитие гибкости. Упражнения на развитие подвижности в голеностопных суставах на середине зала. Упражнения на развитие подвижности в голеностопных суставах, стоя у гимнастической стенки. Упражнения на развитие подвижности в плечевых

и коленных суставах без помощи партнера. Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах без опоры – и.п.основная стойка. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника у гимнастической стенки – волны вперед и назад; наклоны назад. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника на середине площадки: - лежа на животе – прогибание в упоре на руки-«коробочка»; -и.п. стойка на груди, пружинные движения, сгибая ноги в коленях. -и.п. лежа на спине, разведение ног в стороны. Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах у гимнастической стенки: поперечный шпагат, махи (правая/левая нога вперед, правая/левая нога в сторону, правая/левая нога назад). Развитие силы. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития мышц ног на гимнастической стенке- и.п. стоя лицом к гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке для мышц брюшного пресса, мышц разгибателей спины. Упражнения на повышенной опоре (скамейке) для мышц брюшного пресса, разгибателей спины, мышц верхнего плечевого пояса и рук. Упражнения с амортизационной резиной для мышц ног, мышц брюшного пресса. Развитие быстроты. Упражнения с применением метода «ориентировка по скорости», «за лидером». Развитие прыгучести. Упражнения для развития прыгучести у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке. Развитие функции равновесия. Равновесия с уменьшением площади опоры «Силовое равновесие». Равновесия с включением зрительного анализатора «Юла», «Поворот- равновесие». Развитие координации. Упражнения на согласование движений разными частями тела «Координационный комплекс». Подвижные игры на быстроту реакции «Бег пингвинов», «Скакалка-подсекалка». Упражнения с различными предметами (обруч, мяч). Развитие общей и силовой выносливости. Бег, бег ускорением; сгибания и разгибания рук в упоре лёжа; приседания; складки. Упражнения классификационной программы. Выполнение упражнений классификационной программы II, I юношеские разряды.

Содержание программы 4 год обучения

Цель: совершенствование спортивного мастерства обучающихся, развитие выразительности, техники и устойчивых навыков выполнения соревновательных программ художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения сложных гимнастических элементов и связок;

- обучить выполнению соревновательных композиций под музыку;
- углубить знания о правилах выполнения упражнений и требованиях к выступлениям.

Развивающие:

- развивать гибкость, силу, координацию, выносливость и чувство равновесия на высоком уровне;
- совершенствовать музыкальность, выразительность и артистизм движений;
- развивать двигательную память, концентрацию и быстроту освоения новых элементов.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, целеустремлённость и ответственность за результат;
- формировать устойчивую мотивацию к спортивному совершенствованию;
- развивать эстетическое восприятие, уверенность в себе и культуру выступлений.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила безопасности и требования к соревновательным программам;
- структуру гимнастической композиции и критерии её выполнения;
- особенности работы с предметами художественной гимнастики на соревновательном уровне;
- основы подготовки к выступлениям и самоконтроля.

Обучающийся должен уметь:

- уверенно выполнять сложные гимнастические элементы и связки;
- исполнять соревновательные композиции под музыку с высокой точностью и выразительностью;
- использовать предметы художественной гимнастики на продвинутом уровне;
- соблюдать дисциплину, технику безопасности и демонстрировать артистизм на выступлениях.

Теория. Успехи российских спортсменов на международной арене. Основные требования выполнения упражнений классификационной программы. Спортивная терминология. Судейская терминология. Правила соревнований. Здоровый образ жизни - основа здоровьесбережения.

1. Раздел. Общая физическая подготовка.

Практика. Гимнастика. Строевые упражнения. Перестроения. Общеразвивающие

упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Равновесие: передвижение по гимнастической скамейке с различными заданиями, различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры. «Вправо – влево», «Кому бросать», «Зеркало», «Смена мест», «Танцуй, да не зевай», «Найди своего капитана», «Скороходы», «Гусеница», «Запрещённое движение».

2. Раздел. Базовая техническая подготовка.

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Равновесия. Шпагат вперед (без помощи), шпагат в сторону (без помощи). Переднее равновесие (туловище в горизонтальном положении). Повороты. Поворот, нога выше горизонтали (шпагат) во фронтальной и боковой плоскости. Гибкость. Нога горизонтально, с наклоном туловища (нога вперед горизонтально + круг ногой и наклон туловища назад). Задний шпагат вращение вокруг горизонтальной оси из положения стоя с приходом в позицию заднего шпагата с туловищем горизонтально вперед. Волны. От пола к положению стоя, с наклоном или без наклона туловища назад.

3. Раздел. Специальная физическая подготовка.

Практика. Развитие гибкости. Упражнения на развитие подвижности в голеностопных суставах на середине зала, стоя на первой рейке гимнастической стенки. Упражнения на развитие подвижности в коленных суставах с помощью партнера из седа ноги врозь с наклоном вперед. Упражнения на развитие подвижности в голеностопных суставах, стоя у гимнастической стенки. Упражнения на развитие подвижности в плечевых и коленных суставах без помощи партнера. Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах стоя у гимнастической стенки. Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах без опоры - и.п. лежа на животе рук вверх. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника у гимнастической стенки – и.п. стойка спиной к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника на середине площадки:

- лежа на животе – прогибание в упоре на руки.
- при помощи партнера – и. п. стойка на коленях.
- и.п. стойка на груди, пружинные движения, сгибая ноги в коленях.

Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах у гимнастической стенки:

- поперечный шпагат со стула, стола;
- махи (правая/левая нога вперед, правая/левая нога в сторону, правая/левая нога назад).

Развитие силы. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития мышц

ног на гимнастической стенке - и.п. лежа на боку, одна нога на опоре. Упражнения на гимнастической стенке для мышц брюшного пресса. Упражнения на повышенной опоре (скамейке) для мышц брюшного пресса, разгибателей спины. Упражнения с амортизационной резиной для мышц брюшного пресса, мышц разгибателей спины.

Развитие прыгучести. Упражнения для развития прыгучести у гимнастической стенки.

Развитие функции равновесия. Равновесия на повышенной опоре (скамейке) «Высокий шаг». Развитие координации. Упражнения на согласование движений разными частями тела «Координационный комплекс». Упражнения в необычных исходных положениях. Упражнения с различными предметами (жонглирование 2 булавы). Развитие координационной выносливости. Броски развернутой скакалки подряд, поточные броски обруча. Основные упражнения художественной гимнастики.

Упражнения с предметами:

Обруч. Броски и ловля обруча в наклонной плоскости. Передача обруча ногой во время прыжка. Скакалка. Покачивания скакалки. Круговые движения скакалкой. Движения в виде восьмерки. Вуалеобразные движения скакалкой. Спирали скакалкой. Вращения скакалки назад. Мяч. Броски и ловля мяча. Отбивы мяча. Свободные перекиды мяча по телу. Свободные перекиды мяча по полу. Булавы. Круги булавами. Мельница. Броски без вращения булавы во время полета. Мастерство со специфическим броском предмета.

Броски и ловля открытой скакалки удерживаемой за конец. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за середину. Мастерство со специфическим броском обруча. Бросок обруча с вращением вокруг его диаметра. Бросок обруча в наклонной плоскости. Мастерство со специфическим броском булавы. Бросок с вращением в горизонтальной плоскости. Бросок 2 булавы. Ассиметричный бросок. Бросок «двойным каскадом». Бросок «тройным каскадом». Мастерство со специфическим броском ленты. Бросок бумерангом. Мастерство с ловлей предмета. Без зрительного контроля. Во время полета тела. Во время выполнения телом движения гибкости. Во время равновесия тела. Ловля в положении на полу. Прямая ловля мяча с перекидом. Ловля мяча на тыльную сторону кисти. Прямая ловля обруча с перекидом. Комбинации с броском: Бросок, 1 поворот в боковом шпагате и ловля во время 1 переворота в сторону на кистях. Выполнение риска с броском предмета. Во время полета предмета 1 вращение вокруг оси (горизонтальной и вертикальной) тела, с переходом на пол. Ловля во время 1 вращения вокруг горизонтальной оси тела без перехода на пол. Мастерство с броском предмета. Без зрительного контроля. Во время выполнения телом движения гибкости/волн. Под ногой/ногами. Обратный бросок или отталкивание. Мастерство со специфической ловлей мяча. Прямая ловля мяча с перекидом. Мастерство со

специфической ловлей обруча. Прямая ловля обруча с перекатом. Прыжки. Прыжок шагом, толчком двумя стопами с прямой или полусогнутой ногой. Подбивной прыжок с наклоном туловища назад. Прыжок «Казак» с ногой в горизонтальном положении с поворотом на 180° всего тела в полете. Прыжки «Щука» ноги вместе, толчок 2 стопами или ноги врозь, толчок 2 стопами. Равновесия. Арабеск или аттитюд с наклоном туловища назад (свободная нога назад). Задний шпагат или кольцо с помощью. Согнутая опорная нога, постепенное сгибание опорной ноги. Повороты. Нога в горизонтальном положении, наклон туловища вперед. Согнутая опорная нога, свободная нога в разных направлениях (казак). Гибкость. Шпагат и вращение туловища: передний шпагат с помощью + круг с помощью. Аттитюд без вращения (с 1 дополнительным махом). Аттитюд + переход в положение бокового шпагата без помощи с вращением. Вертолет (один) в опоре на стопе назад с наклоном туловища. Задний шпагат с боковым кувырком 360°. Упражнения классификационной программы. Выполнение упражнений классификационной программы: III спортивный разряд.

Содержание программы 5 год обучения

Цель: достижение высокого уровня спортивной и технической подготовленности обучающихся, совершенствование соревновательной деятельности и формирование устойчивых навыков выполнения программ художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения сложных элементов, связок и соревновательных композиций;
- обучить выполнению программ с учётом требований соревнований и судейства;
- углубить знания о структуре выступлений и подготовке к соревнованиям.

Развивающие:

- развивать гибкость, силу, координацию, выносливость и артистизм на высоком уровне;
- совершенствовать музыкальность, выразительность и технику исполнения движений;
- развивать концентрацию, двигательную память и устойчивость к соревновательному стрессу.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремлённость, трудолюбие и высокую ответственность за результат;
- формировать спортивный характер и стремление к достижению высоких результатов;
- развивать культуру поведения на соревнованиях, уважение к соперникам, судьям и тренеру.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила соревнований по художественной гимнастике и критерии оценивания;
- требования к соревновательным программам и технике исполнения;
- основы подготовки к соревнованиям (физическая, техническая, психологическая);
- значение восстановления и самоконтроля в тренировочном процессе.

Обучающийся должен уметь:

- стабильно и технически точно выполнять соревновательные программы;
- демонстрировать высокий уровень владения предметами и сложными элементами;
- сохранять выразительность и концентрацию во время выступлений;
- анализировать собственное выступление и корректировать ошибки.

Теория. Развитие художественной гимнастики в городе Тольятти. Техника выполнения упражнений художественной гимнастики с предметами: скакалка, мяч, булавы, лента, обруч. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия. Понятия «Здоровье», «Здоровый образ жизни». Подготовка к соревнованиям, психологическая готовность к стартам.

1. Раздел. Общая физическая подготовка.

Практика. Гимнастика. ОРУ для всех групп мышц; ходьба и бег в различных направлениях; упражнения для мышц брюшного пресса; упражнения для мышц спины; упражнения на боковые мышцы; -комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств; упражнения для мышц рук и кистей (с предметами); упражнения для мышц ног и стоп; комплексы на развитие ловкости и подвижные игры; круговая тренировка (интервальным, безинтервальным методами); упражнения с отягощениями.

2. Раздел. Базовая техническая подготовка.

Теория. Техника выполнения изучаемых упражнений. Прыжки. Прыжок в кольцо. Равновесия. Шпагат вперед или в сторону «турлян» 1800 с помощью. Волны. Спиральный

поворот на 2-х стопах с полной волной 7200.

3. Раздел. Специальная физическая подготовка.

Развитие гибкости. Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах стоя у гимнастической стенки. Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах без опоры - и.п. лежа на животе рук вверх. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника у гимнастической стенки – и.п. стойка спиной к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника на середине площадки при помощи партнера – и. п. стойка на коленях.

Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника на середине площадки:

- лежа на животе – прогибание в упоре на руки.
- и.п. лежа на животе – прогибание назад с помощью партнера.
- и.п. стойка на груди, пружинные движения, сгибая ноги в коленях.
- и.п. лежа на спине, разведение ног в стороны.

Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах у гимнастической стенки:

- шпагат между стульев;
- махи (правая/левая нога вперед, правая/левая нога в сторону, правая/левая нога назад).

Развитие силы. Упражнения для развития мышц ног на гимнастической стенке - и.п. лежа на боку, одна нога на опоре. Упражнения на гимнастической стенке для мышц брюшного пресса. Развитие прыгучести. Упражнения для развития прыгучести у гимнастической стенки Развитие координации. Упражнения с различными предметами (жонглирование 2 теннисных мячей). Основные упражнения художественной гимнастики. Упражнения с предметами. Скакалка. Покачивания скакалки. Круговые движения скакалкой. Движения в виде восьмерки. Вуалеобразные движения скакалкой. Спирали скакалкой. Проход во время прыжка «жене ан турнан» через скакалку вращающуюся назад. Передача скакалки под ногой во время прыжка. Передача скакалки без помощи кистей. Вращения скакалки в сторону. Броски и ловля открытой скакалки удерживаемой за конец. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за середину. Мяч. Броски и ловля мяча. Отбивы мяча. Свободные перекаты мяча по телу. Свободные перекаты мяча по полу. Прямая ловля мяча с перекатом. Ловля мяча на тыльную сторону кисти. Булавы. Круги булавами. Мельница. Броски с вращением булав во время полета. Ассиметричные движения булавами. Лента. Змейки (4-5 гребней). Змейки на полу (рисунок на поверхности пола). Спирали (4-5 колец). Спирали на полу (рисунок на поверхности пола). Обруч. Броски и ловля обруча в наклонной плоскости. Передача обруча ногой во время прыжка. Мастерство с ловлей

предмета. Под ногой/ногами. Ловля в момент перехода через предмет во время полета.

Комбинации с броском: бросок 3 кувырка и ловля во время кувырка. Выполнение риска с броском предмета. Во время полета предмета 1 вращение вокруг оси (горизонтальной и вертикальной) тела без перехода на пол. Ловля во время 1 вращения вокруг горизонтальной оси тела без перехода на пол. Проход через предмет и тут же бросок.

Прыжки. Прыжок шагом (переход согнутой ногой). Прыжки в кольцо 2 ногами (толчком 1 или 2 стопами). Равновесия. «Турлянь» 1800. Переднее равновесие с ногой (шпагат с помощью). Согнутая опорная нога «Турлянь» 1800. Повороты. Нога в горизонтальном положении, наклон туловища назад. Гибкость. Шпагат и вращение туловища: нога вперед вверх без помощи + круг без помощи. Аттитюд + вращение (с 1 дополнительным махом). Кольцо: вращение вокруг горизонтальной оси из положения стоя с приходом в кольцо. Передний шпагат и наклон туловища назад: из положения стоя. Задний шпагат с помощью, с наклоном назад, приход на другую стопу: из заднего шпагата в передний шпагат с наклоном туловища (без возвращения в исходную позицию). Вертолет (два подряд) в опоре на стопе назад с наклоном туловища. Волна на полу на груди: вращение вокруг горизонтальной оси + позиция лежа на животе ноги вверх с помощью. Волна на полу с порой на предплечьях: с приходом вперед на колени с наклоном назад с движением ног или без. Упражнения классификационной программы. Выполнение упражнений классификационной программы: II спортивный разряд.

Содержание программы 6 год обучения

Цель: достижение высокого спортивного мастерства, совершенствование соревновательных программ и формирование устойчивой готовности к выступлениям на высоком уровне.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику сложных гимнастических элементов, связок и композиций;
- обучить выполнению программ с максимальной точностью, выразительностью и соответствием соревновательным требованиям;
- углубить знания о правилах соревнований и критериях судейства.

Развивающие:

- развивать высокий уровень гибкости, силы, координации, выносливости и

артистизма;

- совершенствовать музыкальность, выразительность и технику владения предметами;
- развивать устойчивость к физическим и психологическим нагрузкам соревнований.

Воспитательные:

- воспитывать спортивную зрелость, ответственность и целеустремлённость;
- формировать устойчивую мотивацию к достижению высоких результатов;
- развивать культуру поведения, уважение к соперникам, судьям и спортивным традициям.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила и требования соревнований по художественной гимнастике высокого уровня;
- критерии оценки соревновательных программ;
- особенности подготовки к соревнованиям (физическая, техническая, психологическая);
- принципы самоконтроля и восстановления после нагрузок.

Обучающийся должен уметь:

- стабильно выполнять сложные соревновательные программы на высоком техническом уровне;
- демонстрировать выразительность, артистизм и уверенное владение предметами;
- сохранять концентрацию и работоспособность в условиях соревнований;
- анализировать выступления и самостоятельно корректировать ошибки.

Теория. Современное развитие художественной гимнастики в России, в мире. Мастерство выдающихся спортсменов. Значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

1. Раздел. Общая физическая подготовка.

Практика. Гимнастика. Ходьба: с изменением длины и частоты шага, коротким, средним, длинным шагом, приставным шагом. Бег: с преодолением препятствий, челночный бег, бег на короткие дистанции. Прыжки: через скакалку в тройках, с места в длину, многоскоки, прыжки через препятствия.

2. Раздел. Базовая техническая подготовка.

Теория. Техника выполнения изучаемых упражнений.

Равновесия. Шпагат вперед (без помощи), шпагат в сторону (без помощи). Переднее

равновесие (туловище в горизонтальном положении). Повороты. Поворот, нога выше горизонтали (шпагат) во фронтальной и боковой плоскости. Гибкость. Нога горизонтально, с наклоном туловища (нога вперед горизонтально + круг ногой и наклон туловища назад). Задний шпагат вращение вокруг горизонтальной оси из положения стоя с приходом в позицию заднего шпагата с туловищем горизонтально вперед. Вертолет в опоре на стопе 2 подряд. Волны. От пола к положению стоя, с наклоном или без наклона туловища назад.

3. Раздел. Специальная физическая подготовка.

Теория. Развитие физических качеств.

Практика. Развитие гибкости. Упражнения на развитие подвижности в коленных суставах с помощью партнера. Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах стоя у гимнастической стенки. Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах без опоры – и.п. лежа на животе рук вдоль туловища. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника у гимнастической стенки – и.п. стойка спиной к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника на середине площадки при помощи партнера – и.п. стойка на коленях. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника на середине площадки: – и.п. лежа на животе – прогибание назад с помощью партнера. -и.п. стойка на груди, пружинные движения, сгибая ноги в коленях. -и.п. лежа на спине, разведение ног в стороны. Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах у гимнастической стенки: -шпагаты -махи (правая/левая нога вперед, правая/левая нога в сторону, правая/левая нога назад). Развитие силы. Упражнения для развития мышц ног на гимнастической стенке – и.п. лежа на боку, одна нога на опоре. Упражнения на гимнастической стенке для мышц брюшного пресса. Развитие координации. Упражнения с различными предметами (2 обруча). Развитие общей и силовой выносливости. Бег, бег с ускорением, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, складки. Основные упражнения художественной гимнастики. Упражнения с предметами: Скакалка. Вращения скакалки вперед. Вращения скакалки в сторону. Вращения скакалки назад. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за конец. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за середину. Прямая ловля мяча с перекатом. Ловля мяча на тыльную сторону кисти. Передача скакалки ногами во время прыжка. Мяч. Броски и ловля мяча. Отбивы мяча. Свободные перекаты мяча по телу. Свободные перекаты мяча по полу. Булавы. Круги булавами. Мельница. Броски с вращением двух булав во время полета. Ассиметричные движения булавами. Постукивания. Лента. Бросок ленты бумерангом. Эшашпе лентой. Проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью.

Обруч. Броски и ловля обруча в наклонной плоскости. Передача обруча ногами во время прыжка. Мастерство с ловлей предмета. Ловля в момент перехода через предмет во время полета. Смешанная ловля (кистью рук и другой частью тела). Комбинации с броском: во время полета предмета 1 вращение вокруг оси (горизонтальной и вертикальной) тела без перехода на пол. Ловля вовремя 1 вращения вокруг горизонтальной оси тела без перехода на пол. Прыжки. Прыжок с наклоном туловища назад, с прямой или полусогнутой ногой. Прыжок шагом (переход согнутой ногой) с наклоном туловища назад. Равновесия. Шпагат вперед или в сторону «турлянь» (1800) без помощи. Задний шпагат кольцо (нога назад выше головы). Переднее равновесие «турлянь» (1800) туловище в горизонтальном положении. Заднее равновесие (туловище в горизонтальном положении). Повороты. Нога в горизонтальном положении, наклон туловища вперед, с постепенным сгибанием опорной ноги. Гибкость. Кольцо: вращение вокруг горизонтальной оси из положения на полу с приходом в кольцо. Передний шпагат и наклон туловища назад: подъемом с пола. Задний шпагат с помощью, с наклоном назад, приход на другую стопу: с половиной вращения в «опрокинутом» положении тела. Вертолет (три подряд) в опоре на стопе назад с наклоном туловища. Волна на полу на груди: из опоры на животе и наклона туловища назад, в опору на груди, ноги вверх без помощи. Волна на полу с порой на предплечьях: с движением ног в горизонтальной или вертикальной плоскости. Волна на полу с порой на предплечьях: с приходом назад с помощью вращения или кувырка и с движением ног. Упражнения классификационной программы. Выполнение упражнений классификационной программы I спортивный разряд.

4. Воспитание

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания по программе являются:

- усвоение учащимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование интереса к спортивной деятельности, истории художественной гимнастики в России и Самарской области, понимание значения художественной гимнастики в жизни российского общества, уважения к достижениям в художественной гимнастике своих земляков;
- формирование и развитие личностного отношения учащихся к учебным занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в детском коллективе;
- приобретение учащимися опыта участия в соревнованиях и их оценки;
- социализация, самореализация при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания учащихся по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим.

Формы и методы воспитания

Решение задач просвещения учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом учебном занятии.

Основной формой воспитания учащихся при реализации программы является организация их взаимодействия на учебных занятиях при решении технических упражнений, заданий, разработке и реализации проектов. Значимую роль в воспитании имеет участие в городских, областных и Всероссийских конкурсах технического творчества, в массовых мероприятиях от учрежденческого до областного уровней.

В воспитательной деятельности с учащимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки учащихся, стимулирования и поощрения.

Работа с родителями (законными представителями) осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия при подготовке и проведении различных массовых мероприятий.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- отзывов, опросов родителей (законных представителей), беседы с учащимися, отзывы других участников мероприятий и др.

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе во Дворце творчества детей и молодежи в рамках учебных занятий, массовых мероприятий.

Календарный план воспитательной работы (Приложение №2)

5. Ресурсное обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение

Используются следующие формы организации образовательного процесса:

Образовательная деятельность	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические занятия, практические занятия, зачеты, соревнования, открытые занятия.
Воспитательная деятельность	Показательные выступления, учрежденческие и городские массовые мероприятия, социально-значимые проекты.

Методические материалы

№ п/п	Деятельность	Средства
1	Методы обучения	Словесный, наглядный, практический, игровой и т.д.
2	Методы воспитания	Убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации
3	Педагогические технологии	Развивающего обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения, личностно- ориентированного обучения, дистанционные образовательные технологии и т. д.
4	Дидактические материалы	Раздаточные материалы, задания, упражнения и т.д.

Для реализации образовательной программы используются все основные виды методической продукции. Для разъяснения приемов и методов, анализа опыта, описания педагогических технологий, пропаганды наиболее важных и актуальных направлений педагогической деятельности разработаны информационно-пропагандистская методическая продукция (методическое описание, аннотация, информационный плакат, информационно – методическая выставка). Для указания и разъяснения цели и порядка действия, технологии и методики организации образовательного процесса, проведения мероприятий разработана организационно-инструктивная методическая продукция (инструктивно – методическое письмо, методическая записка, методическая памятка, методическая рекомендация, методическая разработка, тематическая папка). С целью иллюстрации и более полного раскрытия темы, отраженную в других видах методической продукции, разрабатываются

прикладная методическая продукция (сценарий, тематическая подборка, картотека, положения о соревнованиях, учебно–методический материал). Методическое обеспечение образовательной программы соответствует современным требованиям и обеспечивает высокий уровень результативности образовательной деятельности.

Материально – техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы имеется: спортивный зал, технически оснащенный специализированным оборудованием и инвентарем: шведская стенка, хореографический станок, гимнастический ковёр, музыкальный центр, гимнастические коврики, булавы гимнастическая, ленты для художественной гимнастики (разных цветов), мячи для художественной гимнастики, обручи гимнастические, скакалки гимнастические.

6. Список литературы

1. Буц Л.М. Подвижные игры под музыку. – Киев. Муз. Украина, 1987 -96 с.
2. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высшей квалификации Учебное пособие. – ВФХГ, 2001, 51 с.
3. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и особенности обучения упражнениям в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. СПб. Изд-во СПб ГАФК, 1991–40 с.
4. Кузнецов В.С., Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
5. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами: метод. Рек. – Киев. Изд-во КИФК, 1991 – 34 с.
6. УМК под редакцией И.А. Винер (издательство «Просвещение, 2011 год):
 - Программа «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс.
 - Программа «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики».
 - Учебник «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс.
 - Учебно–методическое пособие «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики».

Интернет-ресурсы

1. История возникновения художественной гимнастики. URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/hudozhestvennaya-gimnastika/>
2. Термины упражнений художественной гимнастики. URL: <https://rebenokvsporte.ru/spisok-gimnasticheskikh-terminov-s-rasshifrovkoy/>

Оценочные материалы
(для «Общеподготовительного модуля» и «Соревновательного модуля»)

Средний балл, позволяющий определить уровень физической подготовки: 5,0 - 4,5 - высокий;
4,4 - 3,4 - средний;
3,0 и ниже - низкий.

1-2 года обучения

Физическое качество	Тестовое задание	Оценочные требования
Активная и пассивная гибкость	И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения на 5 счетов.	5 – плотная складка, колени прямые; 4 – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые; 3 – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые..
	И.п. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.	5 – 45 ⁰ 4 – 30 ⁰ 3 – 20 ⁰
	И.п. – лежа на животе. «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.	5 – касание стопами лба; 4 – до 5 см; 3 – 6-10 см. При выполнении движения колени обязательно вместе.
Прыгучесть	Прыжки толчком двух ног.	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)
Вестибулярная устойчивость	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.	5 – удержание положения в течение 6 секунд; 4 – 4 секунды; 3 – 2 секунды. Выполнять с обеих ног.

3-5 года обучения

Физическое качество	Тестовое задание	Оценочные требования
Общая гибкость	И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения на 10 счетов.	5 – плотная складка, колени прямые, стопы вытянуты; 4 – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые; 3 – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые.
Подвижность позвоночника столба	И.п. – лежа на животе. «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.	5 – касание пятками лба, плотный наклон; 4 – касание носками лба; 3 – касание носками головы. При выполнении движения колени обязательно вместе.
	"Мост" И.п. – о.с. 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 3 фиксация положения 4 – и.п.	5 – мост с захватом руками за голень, плотная складка; 4 – мост вплотную, руки к пяткам; 3 – 2 – 8 см от рук до стоп.
Подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты на полу: 1) с правой ноги; 2) с левой ноги; 3) с наклоном назад.	5 – плотное касание пола правым и левым бедром, наклон назад, захват двумя руками; 4 – плотное касание пола правым и левым бедром, захват одной рукой; 3 – плотное касание пола правым и левым бедром, захват одной рукой, колено согнуто; 2 – плотное касание пола правым и левым бедром, руки в стороны.
	Поперечный шпагат	5 – выполнение шпагата по одной прямой; 4 – выполнение шпагата с небольшим заворотом стоп вовнутрь; 3 – до 10 см от линии до паха.
Силовые способности: сила мышц пресса	Из и.п. лежа на спине, ноги вверх: 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат; 2 - и.п.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. 5 – 8 раз; 4 – 7 раз; 3 – 6 раз; 2 – 5 раз.
	Из и.п. лежа на животе: 1-прогнуться назад, поднять руки и ноги «лодочка»; 2-7 – фиксация положения 8-и.п.	5 – руки и ноги подняты на 30 см от пола, ноги вместе, руки на ширине плеч; 4 – руки и ноги подняты на 30 см от пола, ноги чуть разведены, руки на ширине плеч; 3 – руки и ноги подняты на 20 см от пола.

Скоростно-силовые способности.	Прыжки через скакалку с двойным вращением	5 – 9 - 10 раз; 4 – 7 - 8 раз; 3 – 5- 6 раз; 2 – 4 раза; 1 – выполнение двойных прыжков через простой. Оценивается также техника исполнения, толчок, натянутость ног, техника вращения скакалки.
--------------------------------	---	---

6 год обучения

Физическое качество	Тестовое задание	Оценочные требования
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад: - с правой ноги; - с левой ноги.	5 – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками; 4 – 1-5 см от пола до бедра; 3 – 6-10 см от пола до бедра; 2 ----- захват только одноименной рукой; 1 ----- без наклона назад .
	Поперечный шпагат	5 – выполнение шпагата по одной прямой; 4-----с небольшим заворотом стоп вовнутрь; 3 – до 10 см от линии до паха; 2 – 10-15 см от линии до паха; 1 – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.
Гибкость: подвижность позвоночного столба	Мост на коленях. И.п. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки; 2-3 фиксация положения; 4 – и.п.	5 – плотная складка, локти прямые колени вместе; 4 – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки; 3 – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь; 2 – наклон назад, руками до пола; 1 – наклон назад, руками до пола, колени врозь.
	Мост. И.п – о.с. 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени; 2 – 7 фиксация положения; 8 – и.п.	5 – мост с захватом руками за голень, плотная складка; 4 – мост с захватом; 3 – мост вплотную, руки к пяткам; 2 – 2 – 6 см от рук до стоп; 1 – 7 – 12 см от рук до стоп.
Силовые способности: сила мышц пресса	Из и.п. лежа на спине, ноги вверх: 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 10 секунд. 5 – 10 раз; 4 – 9 раз; 3 – 8 раз; 2 – 7 раз; 1 – 6 раз.

	2- и.п.	
<u>Силовые способности:</u> сила мышц спины	Из и.п. лежа на животе: 1- прогнуться назад, руки на ширине плеч; и.п.	Выполнить 10 раз. 5 – до касания ног, стопы вместе; 4 – руки параллельно полу; 3 – руки дальше вертикали; 2 – руки точно вверх; 1 – руки чуть ниже вертикали.
Скоростно-силовые способности	2- Прыжки с двойным вращением скакалки вперед.	5 – 20 раз за 10 секунд; 4 – 19 раз; 3 – 18 раз; 2 – 17 раз; 1 – 16 раз.
Координационные способности (статическое равновесие)	Равновесие «захват». И.п. – стойка, руки в стороны. Махом правой ногой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой. 5 – 8 секунд; 4 – 7 секунд; 3 – 6 секунд; 2 – 5 секунд; 1 – 4 секунды.
	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд.	5 – «рабочая» нога выше головы; 4 – стопа на уровне плеча; 3 – нога на уровне 90 ⁰ ; 2 – нога на уровне 90 ⁰ , разворот бедер, завернутая опорная нога.
	4 – и.п.	1 – наклон назад, руками до пола, колени врозь.
	"Мост". И.п. – о.с.: 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени; 2 – 7 фиксация положения; 8 – и.п.	5 – мост с захватом руками за голень, плотная складка; 4 – мост с захватом; 3 – мост вплотную, руки к пяткам; 2 – 2 – 6 см от рук до стоп; 1 – 7 – 12 см от рук до стоп.
<u>Силовые способности:</u> сила мышц пресса	Из и.п. лежа на спине, ноги вверх: 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат; 2- и.п.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 15 секунд. 5 – 14 раз; 4 – 13 раз; 3 – 12 раз; 2 – 11 раз; 1 – 10 раз.

<p><u>Силовые способности:</u> сила мышц спины</p>	<p>Из и.п. лежа на животе 3- прогнуться назад, руки на ширине плеч 4- и.п.</p>	<p>Выполнить 10 раз – за 10 секунд. 5 – до касания ног, стопы вместе; 4 – руки параллельно полу; 3 – руки дальше вертикали; 2 – руки точно вверх; 1 – руки чуть ниже вертикали.</p>
<p>Скоростно-силовые способности.</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>5 – 39-40 раз за 20 секунд; 4 – 38 раз; 3 – 37 раз; 2 – 36 раз; 1 – 35 раз.</p>
<p>Координационные способности (статическое равновесие)</p>	<p>Равновесие «захват». И.п. – стойка руки в стороны. Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой. 5 – 12 секунд; 4 – 11 секунд; 3 – 10 секунд; 2 – 9 секунд; 1 – 8 секунд.</p>
	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд.</p>	<p>5 – «рабочая» нога выше головы; 4 – стопа на уровне плеча; 3 – нога на уровне 90°; 2 – нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога.</p>
	<p>Переднее равновесие. Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Фиксация положения 6 секунд.</p>	<p>5 – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец; 4 – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали; 3 – 160 -135°; 2 – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда.</p>
<p>Вестибулярная устойчивость</p>	<p>Переворот вперед. Выполняется с правой и левой ноги.</p>	<p>5 – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона; 4 – недостаточная амплитуда; 3 – нет фиксированной концовки элемента; 2 – амплитуда менее 135°.</p>
	<p>Переворот назад. Выполняется с правой и левой ноги.</p>	<p>5 – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата; 4 – недостаточная амплитуда; 3 – нет фиксированной концовки элемента; 2 – амплитуда менее 135°.</p>

**Календарный план воспитательной работы
2025-2026 учебный год**

№	Наименование мероприятия	Дата	Практический результат
1	«Дни открытых дверей»	01.09.- 10.09.2025	Фотоматериалы с выступлением учащихся
2	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях	В течении года	Анализ выступлений. Грамоты, сертификаты
3	Новогодний праздник «Серебряный ключик»	Декабрь	Фотоматериалы
4	Встреча с ветеранами СВО	Февраль	Фотоматериалы
5	Родительские собрания «Роль дополнительного образования в воспитании учащихся» «Итоги работы за год»	Сентябрь Май	
6	Городской праздник «Широкая масленица»	22 февраля 2026г	Фотоматериалы
7	Участие в акции «Мы помним, мы гордимся»	май	Фотоматериалы
8	Участие в общеучрежденческих мероприятиях	В течении года	Фотоматериалы