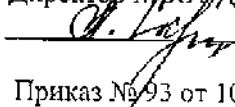


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти

Рассмотрено  
На заседании методического совета  
Протокол № 4 от 10.08.2020 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУДО ДТДМ  
 Л. В. Скрипинская  
Приказ № 93 от 10.08.2020 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

## ***«Школа спортивного мастерства»***

- Возраст учащихся: 5 – 12 лет
- Срок реализации: 6 лет

Авторы – составители:  
Кирилова М.Г., Мешкова А.С.  
педагоги дополнительного образования,  
Гарашина С.А. методист

г. Тольятти 2020 г.

# **I. Комплекс основных характеристик образования**

## **Введение**

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа спортивного мастерства» обеспечивает условия для ознакомления с видом спорта художественная гимнастика. 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.

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивная.

**Уровни и модули образовательной программы:** программа является разноуровневой. 1, 2 год обучения соответствует ознакомительному уровню, 3, 4 год обучения соответствует базовому уровню 5, 6 год обучения соответствуют продвинутому уровню.

Разделы учебного плана являются самостоятельными образовательными модулями. Учащиеся самостоятельно выбирают модули по индивидуальному учебному плану.

**Цель программы** - развитие физически здоровой, социально активной и творческой личности ребенка средствами художественной гимнастики.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- формирование у учащихся знаний, умений, навыков в области художественной гимнастики, организации здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- развитие интеллектуальных способностей учащихся;
- развитие эмоциональной и мотивационной сферы учащихся;
- развитие социальной активности, самостоятельности и творческого мышления.

*Воспитательные:*

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

**Цель ознакомительного уровня программы:** развитие физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения основами физической подготовки на занятиях художественной гимнастикой.

### **Задачи ознакомительного уровня программы:**

- познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с историей художественной гимнастики;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся;
- познакомить с простейшими техническими элементами в художественной гимнастике.

**Цель базового уровня:** развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях художественной гимнастикой.

### **Задачи базового уровня:**

- познакомить с историей художественной гимнастики ;
- привить навыки техники безопасности на занятиях по художественной гимнастике;
- воспитывать волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;
- воспитывать моральные качества–трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- научить технике художественной гимнастики;
- изучить терминологию специальной физической подготовки по художественной гимнастике;
- развивать специальные физические качества учащихся, необходимые в художественной гимнастике;
- готовить учащихся к соревновательной деятельности по художественной гимнастике.

**Цель продвинутого уровня:** спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов в художественной гимнастике.

### **Задачи продвинутого уровня:**

- научить основам планирования спортивной тренировки;
- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- воспитывать морально-волевые качества учащихся;
- реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

**Актуальность, новизна и отличительные особенности программы.** Программа разработана в соответствии с ФЗ РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ; приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 об утверждении САНЭПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Содержание, цели и задачи программы ориентированы на актуальные проблемы дополнительного образования Самарской области – формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей. При реализации образовательной программы используются дистанционные технологии обучения, что позволяет удовлетворить современные требования заказчиков образовательных услуг.

Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

**Педагогическая целесообразность программы.** Образовательная программа создает условия для физического развития учащихся, формирования позитивных социальных интересов и здоровьесберегающей грамотности.

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.

#### Объем

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

## Содержание

### Содержание программы I года обучения.

#### *Теория*

Общие сведения о гимнастике, как о виде спорта. Предметы художественной гимнастики. Внешний вид учащихся, форма для занятий. Основные правила гигиены. Требования техники безопасности на занятиях. Понятие «правильная осанка», её значение.

#### **1. Раздел (модуль). 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. Строение музыкальной речи (музыкальная фраза, музыкальное предложение). Ритмический рисунок. Темп. Метроритмы – 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 корректирующие 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 (модуль). 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 (модуль). 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 - н.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 II года обучения**

*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 (модуль). Общая физическая подготовка.**

*Практика. Гимнастика.* Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, стрелой 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 вперед, 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 (модуль). Базовая техническая подготовка.

*Практика. Прыжки.* Подбивные прыжки. Прыжки прогнувшись с поворотом на  $180^{\circ}$ . Прыжки прогнувшись с поворотом на  $360^{\circ}$ . Вертикальные прыжки с согнутой ногой, с поворотом на  $180^{\circ}$  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 (модуль). 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.л. 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 III года обучения

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

#### 1. Раздел (модуль). 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, упражнения 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 вперед на одной и двух ногах, прыжки через скакалку, впрыгивание 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 вперед, 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 (модуль). 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). Арабск или аттипод (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 лежачая на животе ноги вверх с помощью.

## **3. Раздел (модуль). 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 «Словесное 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-подскакалка». Упражнения с различными предметами (обруч, мяч).

*Развитие общей и силовой выносливости.* Бег, бег ускорением; спускания и разгибания рук в упоре лёжа; приседания; складки.

*Упражнения классификационной программы.*

Выполнение упражнений классификационной программы II, I юношеских разряды.

## **Содержание программы IV года обучения**

*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 (модуль). 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», «Скорходы», «Гусеница», «Запрещённое движение».

### **2. Раздел (модуль). 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 (модуль). 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 перекаты мяча по телу. Свободные перекаты мяча по полу.

Булавы. Круги булавами. Мельница. Броски без вращения булав 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 булав. 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 перекатом. Ловля мяча на тыльную сторону кисти. Прямая ловля обруча с перекатом.

*Комбинации с броском:*

Бросок, 1 поворот в боковом шпагате и ловля во время 1 переворота в сторону на кистях. Выполнение ризка 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/воли. Под ногой/ногами. Обратный бросок или отталкивание. Мастерство со специфической ловлей мяча. Прямая ловля мяча с перекатом. 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  $180^{\circ}$  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 V года обучения

*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 (модуль). 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 (модуль). Базовая техническая подготовка.

*Теория.* Техника выполнения изучаемых упражнений.

*Прыжки.* Прыжок в кольцо.

*Равновесия.* Шпагат вперед или в сторону «турляк» 180° с помощью.

Волны. Спиральный поворот на 2-х стопах с полной волной 720°.

### 3. Раздел (модуль). 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. Вуалесобразные движения скакалкой. Спирали скакалкой. Проход во время прыжка «желез турник» 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 булавы 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.* «Турляк»  $180^{\circ}$ . Переднее равновесие с ногой (шпагат с помощью). Согнутая опорная нога «Турляк»  $180^{\circ}$ .

*Новороты.* 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 опорой 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 VI года обучения**

*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 (модуль). 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 (модуль). 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 (модуль) 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.л. 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 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. Эшаше 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 во время 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 «турляя» ( $180^{\circ}$ ) без помощи. Задний шпагат кольцо (нога назад выше головы). Переднее равновесие «турляя» ( $180^{\circ}$ ) 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.

### **Планируемые результаты.**

**По итогам освоения ознакомительного уровня программы учащиеся будут:**

**знать:**

- правила техники безопасности и правила поведения на занятиях;
- влияние занятий физическими упражнениями на организм и их значение;
- гигиенические основы занятий художественной гимнастикой;
- понятие «правильная осанка», её значение, причины и профилактика нарушений;
- терминологию в объёме изученного материала;
- выполнять основные правила разучиваемых подвижных игр;

**уметь:**

- выполнять упражнения программного материала;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- владеть терминологией с учётом пройденного материала;
- выполнять упражнения классификационной программы: «Юный гимнаст»,

III юношеский разряд;

- выполнять основные правила разучиваемых подвижных игр.

**По итогам освоения базового уровня программы учащиеся будут:**

**знать:**

- требования техники безопасности во время проведения занятий художественной гимнастикой;
- основные требования выполнения упражнений классификационной программы: II, I юношеский разряды; III спортивный разряд.
- терминологию в объёме изученного материала;
- историю развития художественной гимнастики;
- правила соревнований.

**уметь:**

- выполнять упражнения классификационной программы выполнять упражнения классификационной программы II, I спортивных разрядов
- соблюдать спортивную этику;
- владеть терминологией с учётом пройденного материала;
- участвовать в соревновательной деятельности.

**знать:**

- историю развития художественной гимнастики в России и за рубежом;
- основные требования выполнения упражнений классификационной программы: II, I спортивный разряды;
- требования к участию в соревнованиях по художественной гимнастике;
- терминологию в объёме судейской практики;
- значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
- способы организации самостоятельных занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.

**уметь:**

- выполнять упражнения классификационной программы II, I спортивный разряды;
- владеть терминологией с учётом пройденного материала;
- оказывать помощь в организации и проведении массовых мероприятий;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- реализовать индивидуальные возможности в соревновательной деятельности;
- выступать в показательных номерах на массовых мероприятиях.

## II. Комплекс организационно – педагогических условий

### Учебный план

№ п/п	Перечень разделов (модулей) содержания образования	Количество часов по годам обучения			Форма промежуточной аттестации
		1 год обучения (ознакомительный уровень)	2 год обучения (ознакомительный уровень)	3 год обучения (базовый уровень) 4 год обучения	
1.	Ритмика	12	-		Показательные выступления, соревнования
3.	Общая физическая подготовка	48	68	58	
4.	Базовая техническая подготовка	-	42	45	
5.	Специальная физическая подготовка	24	58	65	
	Итого:	84	168	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 (продвинутый уровень)	
1.	Общая физическая подготовка	45	38	38	Показательные выступления, соревнования
2.	Базовая техническая подготовка	42	33	33	
3.	Специальная физическая подготовка	81	97	97	
	Итого:	168	168	168	

### Оценочные материалы

№ п/п	Показатель	Диагностический инструментарий
1.	Количественный	Анализ данных списочного состава
2.	Результат образовательной деятельности	Педагогическое наблюдение, анализ участия в соревнованиях, спортивных праздниках, показательных выступлениях, социально-значимых программах.
3.	Результаты исследования	- Методика В.С. Юркевич (изучение познавательной

	развития учащихся	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).
--	-------------------	---

### 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.
4.	Дидактические материалы	Раздаточные материалы, задания, упражнения и т.д.

### III. Ресурсное обеспечение.

#### 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.

#### Методическое обеспечение

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.

### Организационное 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.

### Литература.

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 высокой 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».