

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Металлургический центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО  
(на научно-методическом совете)  
№ 9 от «25» 05 2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  Е.В. Худяков  
«29» 05 2023



**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по художественной гимнастике  
студии художественной  
гимнастики «Активити»**

Возраст детей: 9-13 лет  
Уровень: базовый  
Срок реализации программы: 4 года

**Автор-составитель:**  
Мурзина Светлана Валерьевна,  
старший тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Учебный план	9
1.4. Содержание программ	12
1.5. Планируемые результаты освоения программы	25
1.6. Воспитательная работа	26
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>31</b>
2.1. Календарный учебный график	31
2.1. Условия реализации программы	33
2.2. Формы аттестации	34
2.3. Оценочные материалы	35
2.4. Методические материалы	37
2.5. Список литературы	40
<b>Раздел 3. Приложение</b>	<b>42</b>
3.1. Календарно-тематическое планирование	42
3.2. Перечень тем на дистанционное обучение	58

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы.** Данная дополнительная общеразвивающая программа относится к физкультурно-спортивной направленности, реализуется в рамках студии художественной гимнастики «Активити».

Согласно новому Федеральному государственному образовательному стандарту организация дополнительного образования является приоритетной частью образовательного процесса. Внеурочная деятельность детей решает задачи воспитания и социализации детей. Концепцией дальнейшего развития образовательного процесса в России определено решающее значение системы дополнительного образования, в том числе и физкультурно-спортивной направленности, цель которого – воспитание и развитие личностных качеств обучающихся, организация досуга, выбор жизненных ценностей и профессиональное самоопределение. В Концепции модернизации российского образования на период до 2030 года подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из основных факторов развития склонностей, способностей и интересов личностного, социального и профессионального самоопределения детей.

Дополнительная общеразвивающая программа «Активити» предназначена для проведения спортивных занятий в системе дополнительного образования и является обобщением опыта работы педагогов студии. При разработке программы использованы современные тенденции развития художественной гимнастики, правила соревнований, нормативные требования спортивной классификации, федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, современные методические разработки. Данная программа раскрывает процесс отбора, комплектования групп, планирования и организации учебно-тренировочной работы, в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей занимающихся.

**Основополагающими документами** при составлении образовательной программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил 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 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи Челябинской области»;

– Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»;

– Положение «О дополнительных общеобразовательных программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения».

### **Актуальность.**

Художественная гимнастика – вид спорта, наиболее полно соответствующий анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Удовлетворяя врождённое стремление к танцу, пластике и грациозности, художественная гимнастика способствует нормальному развитию и функциональному совершенствованию девочек. На данном этапе развития художественная гимнастика является чрезвычайно популярным и массовым видом спорта в России.

Для современной художественной гимнастики характерны следующие тенденции:

- рост сложности соревновательных композиций спортсменок в индивидуальных и групповых программах;
- каскадный способ и динамичность выполнения соревновательных программ индивидуальных и групповых упражнений;
- увеличение объемов тренировочной работы;
- околопредельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток;
- оптимальная сбалансированность двигательных действий гимнасток (работа всеми частями тела и предметами);
- увеличение объема специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы;
- увеличение числа соревновательных дней в годичном цикле и продолжительности соревновательного периода. Вышеперечисленные тенденции определяют направленность развития художественной гимнастики.

Основополагающим фактором является наличие системы интегральной подготовки спортсменок с учетом перспективно-прогностического подхода.

Исходя из этого, на базовый уровень (тренировочный этап) зачисляются обучающиеся успешно прошедшие стартовый уровень (этап начальной подготовки), имеющие III юношеский спортивный разряд и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Новизна.** Программа позволяет обучающимся узнавать физиологические и психологические возможности своего организма, уметь использовать методы и средства, позволяющие контролировать, сохранять и укреплять своё здоровье, что, в свою очередь, приводит к росту спортивных результатов.

**Отличительная особенность** комплексной дополнительной общеразвивающей программы «Активити» состоит в наличии системы интегральной подготовки с учётом перспективно – прогностического подхода, выделении 4 направлений деятельности:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- соревновательная подготовка.

**Педагогическая целесообразность.** Работа педагога включает в себя ряд практических наработок:

- единый язык коррекции;

- единые требования к технике выполнения элементов и упражнений;
- единые методы раскрытия резервов организма.

**Адресат программы.** Данная дополнительная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся от 9 до 13 лет. К занятиям допускаются обучающиеся, имеющие медицинскую справку. Программа не адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в связи с отсутствием соответствующего уровня квалификации у педагога, реализующего программу.

**Возраст 9-11 лет.** Это самый трудный и самый интересный возраст и для обучающегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития, повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжимание рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость).

Дети 10 лет наиболее активны на занятиях и еще не утратили той детской непосредственности, которая так выгодно отличает их от подростков. Однако они уже приобрели много знаний, у них развивается чувство коллективизма. Опыт работы показывает, что основу коллектива должны составлять дети именно этого возраста. Ребята занимаются с любовью и увлечением.

**Возраст 11-13 лет.** Занятия с обучающимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.

В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к труду и труду. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо.

С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания.

Тематика постановок для таких детей несколько видоизменяется в сторону большей серьезности, значительности, как по содержанию, так и по технике.

Спортивная подготовка в студии «Активити», с учётом возрастных особенностей занимающихся (Приложение 1).

Год обучения	Минимальный возраст	Уровень спортивной подготовки
<b>Тренировочный этап</b>		
ТГ-1	9 лет	III разряд
ТГ-2	10 лет	II разряд
ТГ-3	11 лет	I разряд
ТГ-4	12 лет	I разряд

На тренировочном этапе ведется работа по повышению уровня общей, специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и соревновательной подготовленности.

В программе также предусмотрена работа в летний период. Для обучающихся проводятся тренировочные сборы для укрепления здоровья, повышения функциональной подготовленности, непрерывности тренировочного процесса.

Для контроля над усвоением пройденного материала и подведения итогов полугодия и учебного года проводятся тесты по общей и специальной физической подготовке. Дети принимают участие в официальных спортивных соревнованиях различного уровня, согласно календарю соревнований, утвержденного Областной и Всероссийской Федерацией художественной гимнастики. Контрольные тесты физических качеств для тренировочного этапа приведены в Приложении 2.

**Срок реализации.** Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике физкультурно-спортивной направленности «Активити» рассчитана на срок обучения – 4 года.

**Объем программы** – 864 часа:

1 год обучения – 216 часов в год;

2 год обучения – 216 часов в год;

3 год обучения – 216 часов в год;

4 год обучения – 216 часов в год.

**Форма обучения** – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Уровень программы** – базовый.

**Форма реализации образовательной программы** – традиционная.

Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике физкультурно-спортивной направленности «Активити» осуществляется посредством групповой организационной формой обучения.

**Воспитательная работа.**

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

**Режим занятий.** Распределение учебного времени составлено в соответствии с СанПиНом, локальными документами МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество составляет 6 часов. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

#### **Распределение учебного времени 1-4 годов обучения**

Год обучения	Число занятий в день	Число занятий в неделю	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1	2	3	6	216
2	2	3	6	216
3	2	3	6	216
4	2	3	6	216

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** повышение уровня физической, технической и соревновательной подготовленности обучающихся.

**Задачи:**

**Предметные:**

— обучить технике владения телом;

— обучить технике работы с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);

— научить основным принципам ведения соревновательной борьбы.

**Метапредметные:**

— содействовать повышению уровня развития основных физических качеств;

— содействовать повышению уровня развития морально-волевых качеств;

— содействовать достижению стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по художественной гимнастике.

**Личностные:**

— сформировать и поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;

— укреплять здоровье обучающихся;

— воспитывать потребность к самосовершенствованию.

**1.3. Учебный план  
группы 1-го года**

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теорети- ческие занятия	Практиче- ские занятия	Общее количест- во	
1	Общая физическая подготовка				Контрольные тесты физических качеств
	Общеразвивающие упражнения		32	32	
	Упражнения из других видов спорта		12	12	
2	Специальная физическая подготовка				Контрольные тесты физических качеств
	Упражнения на развитие силы		10	10	
	Упражнения на развитие быстроты		10	10	
	Упражнения на развитие прыгучести (скоростно-силовые качества)		8	8	
	Упражнения на развитие координации движений		10	10	
	Упражнения на развитие гибкости		10	10	
	Упражнения на развитие функции равновесия		8	8	
	Упражнения на развитие выносливости		8	8	
3	Техническая подготовка				выполнение требований ЕВСК
	Упражнения без предмета		15	15	
	Упражнения с предметом		40	40	
	Акробатика		15	15	
4	Теоретическая подготовка				Беседы, лекции, обсуждения
	Вводные занятия	8		8	
	Основы знаний	8		8	
5	Соревновательная подготовка		22	22	Официальные

					спортивные соревнования по виду спорта «художественная гимнастика»
Итого		16	200	216	

### группы 2-го года

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество	
1	Общая физическая подготовка			34	Контрольные тесты физических качеств
	Общеразвивающие упражнения		26		
	Упражнения из других видов спорта		8		
2	Специальная физическая подготовка			64	Контрольные тесты физических качеств
	Упражнения на развитие силы		10		
	Упражнения на развитие быстроты		10		
	Упражнения на развитие прыгучести (скоростно-силовые качества)		8		
	Упражнения на развитие координации движений		10		
	Упражнения на развитие гибкости		10		
	Упражнения на развитие функции равновесия		8		
	Упражнения на развитие выносливости		8		
3	Техническая подготовка			74	выполнение требований ЕВСК
	Упражнения без предмета		24		
	Упражнения с предметом		26		
	Акробатика		24		
4	Теоретическая подготовка			16	Беседы, лекции, обсуждения
	Вводные занятия	8			
	Основы знаний	8			
5	Соревновательная подготовка		28	28	Официальные спортивные соревнования по виду спорта «художественная гимнастика»
Итого		16	200	216	

### группы 3-го года

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теоретические	Практические	Общее количество	

		занятия	занятия	во	
1	Общая физическая подготовка			30	Контрольные тесты физических качеств
	Общеразвивающие упражнения		22		
	Упражнения из других видов спорта		8		
2	Специальная физическая подготовка			64	Контрольные тесты физических качеств
	Упражнения на развитие силы		10		
	Упражнения на развитие быстроты		10		
	Упражнения на развитие прыгучести (скоростно-силовые качества)		8		
	Упражнения на развитие координации движений		10		
	Упражнения на развитие гибкости		10		
	Упражнения на развитие функции равновесия		8		
	Упражнения на развитие выносливости		8		
3	Техническая подготовка			74	выполнение требований ЕВСК
	Упражнения без предмета		24		
	Упражнения с предметом		26		
	Акробатика		24		
4	Теоретическая подготовка			20	Беседы, лекции, обсуждения
	Вводные занятия	8			
	Основы знаний	12			
5	Соревновательная подготовка			28	Официальные спортивные соревнования по виду спорта «художественная гимнастика»
итого		20	196	216	

#### группы 4-го года

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество	
1	Общая физическая подготовка			26	Контрольные тесты физических качеств
	Общеразвивающие упражнения		18		
	Упражнения из других видов спорта		8		
2	Специальная физическая подготовка			64	Контрольные тесты физических качеств
	Упражнения на развитие силы		10		
	Упражнения на развитие быстроты		10		
	Упражнения на развитие		8		

	прыгучести (скоростно-силовые качества)				
	Упражнения на развитие координации движений		10		
	Упражнения на развитие гибкости		10		
	Упражнения на развитие функции равновесия		8		
	Упражнения на развитие выносливости		8		
3	Техническая подготовка			74	выполнение требований ЕВСК
	Упражнения без предмета		24		
	Упражнения с предметом		26		
	Акробатика		24		
4	Теоретическая подготовка			22	Беседы, лекции, обсуждения
	Вводные занятия	8			
	Основы знаний	14			
5	Соревновательная подготовка			30	Официальные спортивные соревнования по виду спорта «художественная гимнастика»
итого		22	194	216	

## 1.4 Содержание программы

### Содержание программы по ОФП

#### Общая физическая подготовка

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

#### 1. Общеразвивающие упражнения

**Строевые упражнения.** Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой.

#### Упражнения без предметов.

**Для рук:** поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскости (одновременные, поочередные,

последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах(в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой на гимнастическую скамейку) и в висах (подтягивание в вися лёжа, в различных хватах, в смешанных висах, в вися).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые и пружинные движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях с изменением темпа.

**Наклоны с поворотами:** наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу(скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

**Для ног:** сгибание и разгибание стопы круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же одна нога с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или соупражняющейся. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловища, руками (на месте и в движении).

**Упражнения в паре:** из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью).

**Упражнения на гимнастической скамейке:** в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным отведением ног назад; стоя с опорой на скамейку – наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; лёжа на скамейке – поднимание ног до

положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение лежа и др. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

**Упражнения на гимнастической стенке:** стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад. Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке – наклоны вперед с поочередными перехватами руками.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение. Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения лёжа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

## **2. Упражнения из других видов спорта**

**Легкая атлетика:** ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин) бег с изменением скорости. Прыжки в длину с места и с разбега.

**Подвижные и спортивные игры.** Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы, мячи, и др.). Игры «день и ночь», «два мороза», «кошки-мышки», «морское дно», «Вышибалы», «чай-чай».

## **Содержание программы по СФП**

### **Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

### **1. Упражнения на развитие силы**

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей.
2. Сопротивление партнера или самосопротивление.
3. Вес предметов: утяжелители, набивные мячи.
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.
5. Смешанные сопротивления.
6. Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:
7. На силу мышц рук и плечевого пояса.

8. На силу мышц спины и брюшного пресса.

9. На силу мышц ног и тазового пояса.

## **2. Упражнения на развитие быстроты**

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

а) на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета;

б) выбора – что сделать?

2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;

3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирование.

## **3. Упражнения на развитие прыгучести (скоростно-силовые качества)**

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание.

2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра.

3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений.

4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:

а) приземления – схождение и спрыгивание с возвышения;

б) отталкивания – пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы – прыжковых поз.

1. Прыжки в глубину.

2. Упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир.

3. Упражнения на прыжковую выносливость – многоскоки, прыжки со скакалкой.

## **4. Упражнения на развитие координации движений**

1. Упражнения на расслабление.

2. Упражнения на быстроту реакции.

3. Упражнения на согласование движений разными частями тела.

4. Упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;

5. Упражнения с предметами.

6. Акробатические упражнения;

7. Подвижные игры с необычными движениями.

## **5. Упражнения на развитие гибкости**

1. Упражнения на расслабление.

2. Плавные движения по большой амплитуде.

3. Повторные пружинящие движения.

4. Пассивное сохранение максимальной амплитуды.

5. Активное сохранение максимальной амплитуды.

6. Махи с постепенным увеличением амплитуды.

## **6. Упражнения на развитие функции равновесия**

1. Упражнения на уменьшенной опоре – на носках, носке одной ноги.

2. Упражнения на повышенной опоре – скамейке, бревне.

3. Упражнения с отключением зрительного анализатора – с закрытыми глазами.

4. Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора – движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты.

5. Фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

### 7. Упражнения на развитие выносливости

1. Бег, кросс.

2. Длительное выполнение упражнений художественной гимнастики.

### Содержание программы по технической подготовке

В современной художественной гимнастике используется большое количество упражнений, которые отличаются друг от друга внешней формой, технической сложностью, мерой доступности, условиями выполнения. Однако они имеют общие биомеханические закономерности, которые определяют необходимость и последовательность их освоения.

Логика применения средств технической подготовки является основой будущего исполнительского мастерства гимнасток, поэтому целенаправленное и надежное формирование техники базовых и профилирующих упражнений предполагает системный подход к их освоению.

В таблице дан перечень средств тренировки, необходимый для освоения на этапах технической подготовки, являющихся фундаментальными для формирования технической подготовленности.

Условные обозначения: «П» – первое обращение к упражнению, пробные исполнения; «Р» – углубленное разучивание упражнения; «О» – освоение упражнения до уровня двигательного навыка; «С» – совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

№	Средства	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
<b>Прыжки</b>						
1	Прыжок согнув ноги с поворотом в воздухе на 180°	П Р	О С	С		
2	Прыжок согнув ноги с поворотом в воздухе на 360°		П Р	О С	С	
3	Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение « <i>Passe</i> » с поворотом в воздухе на 360°	П Р	О С	С		
4	Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с поворотом на 360°		П Р	О С	С	
5	Вертикальный прыжок, назад на 90° с поворотом на 180°		П Р	О С	С	
6	«Кабриоль» (вперед, в сторону, назад)	П Р	О С	С		
7	Прыжок «прогнувшись»	П Р	О С	С		
8	Прыжок со сменой положений ног, горизонтально впереди	П Р	О С	С		
9	Прыжок со сменой положений ног,		П	О	С	

	вертикально		Р	С		
10	Прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед толчком двумя		П	Р	ОС	С
11	Прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед толчком двумя		П	Р	ОС	О С
12	«Казак», маховая выше горизонтали		П Р	Р	О С	
13	«Казак» в кольцо			П Р	Р	О С
14	Прыжок в «кольцо» одной	П Р	Р	О С	С	С
15	Прыжок в «кольцо» толчком двумя	П Р	Р	О С	С	С
16	Перекидной	П	Р	Р О С	С	С
17	Прыжок шагом	П	Р	Р О С	О С	С
18	Прыжок шагом в кольцо	П	Р	Р О С	О С	С
19	Прыжок шагом прогнувшись	П	Р	Р О	О С	О С
20	Прыжок во фронтальный шпагат		П	Р	Р О С	О С
21	Три прыжка шагом подряд с одной и другой ноги	П	Р	Р О	О С	С
22	Прыжок, касаясь прогнувшись	П	Р	Р О С	О С	С
23	Жете ан турнан: прыжок касаясь с поворотом на 360°	П	Р	Р О С	О С	С
24	Жете ан турнан: прыжок касаясь в кольцо с поворотом на 360°	П	Р	Р О С	О С	С
25	Жете ан турнан: прыжок касаясь прогнувшись с поворотом на 360°		П	Р	Р О	О С
26	Жете ан турнан: прыжок шагом с поворотом на 360°		П	Р	Р О	О С
27	Из шпагата смена положения выпрямленными ногами в положение касаясь в кольцо			П	Р	Р О
28	Из шпагата смена положения выпрямленными ногами в положение касаясь прогнувшись			П	Р	Р О
29	Из шпагата смена положения выпрямленными ногами в шпагат			П	Р	Р О

Равновесия						
1	Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90° на носке	П	Р О	С		
2	Переднее равновесие с наклоном назад, нога назад на 90° на стопе		П	Р О	С	
3	«Аттитюд» на носке	П	Р О	ОС	ОС	С
4	Переднее горизонтальное равновесие нога на 90° на стопе	П	Р О	О С		
5	Переднее горизонтальное равновесие нога на 90° на носке		П	Р О	О С	О С
6	Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на стопе	П	Р О	О С	О С	
7	Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на носке		П	Р О	О С	О С
8	Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° на стопе		П	Р О	О С	О С
9	Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° на носке			П	Р О	О С
10	Переднее горизонтальное равновесие свободная нога в кольцо на стопе		П	Р О	О С	ОС
11	Переднее горизонтальное равновесие свободная нога в кольцо			П Р	О	С
12	Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью	П	Р О	О С	О С	С
13	Переднее вертикальное равновесие в кольцо на стопе		П	Р О	О С	О С
14	Переднее вертикальное равновесие с помощью		П Р	Р О	О С	О С
15	Заднее вертикальное равновесие нога на 180° с помощью		П Р	Р О	ОС	С
16	Заднее вертикальное равновесие нога на 180°			П Р	Р О	ОС
17	Заднее горизонтальное равновесие на стопе, нога на 90°		П Р	Р О	ОС	
18	Заднее горизонтальное равновесие на стопе с вертикальным положением ноги			П Р	Р О	ОС
19	Заднее равновесие на стопе с наклоном, рабочая нога вертикально			П Р	Р О	ОС
20	Динамическое равновесие с движением ног: «Утяшевой»			П Р	Р О	ОС
21	Опускание обратной волной в положение сед на пятках	П Р	О С			
22	Подъем разгибом из седа на пятках в ст. на подъемах	П	Р О	ОС	ОС	С
23	Горизонтальное боковое равновесие на стопе, нога на 180° с помощью		П Р	Р О	ОС	С

24	Горизонтальное боковое равновесие на стопе, нога на 180°		П Р	Р О	ОС	С
25	Фуэте, нога горизонтально минимум в 2 формах + минимум 1 поворот		П	Р О	О С	
26	Фуэте, нога выше горизонтали минимум в 2 формах + минимум 1 поворот			П	Р О	О С
<b>Вращения</b>						
1	Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога на 180°, с помощью		П	Р О	О С	С
2	Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога на 180°			П	Р О	О С
3	«Фуэте»		П	Р О	Р О	О С
4	Одноименный поворот на 360° в вертикальном боковом равновесии, нога на 180°, с помощью		П Р	Р О	ОС	ОС
5	Одноименный поворот на 360° в вертикальном боковом равновесии, нога на 180°			П Р	Р О	ОС
6	Вращение «penche». Одноименный поворот на 360° в переднем горизонтальном равновесии, нога на 180°			П Р	Р О	С
7	Поворот в переднем вертикальном равновесии с помощью, нога на 180°		П Р	Р О	ОС	С
8	Одноименный поворот на 360° в кольцо с помощью		П Р	Р О	С	С
9	Поворот плечом вперед «Циркуль вперед»	П Р	Р О	ОС	С	С
10	Поворот на 360° на животе в кольцо с помощью		П	Р О	ОС	
<b>Упражнения с предметом</b>						
<b>Скакалка</b>						
1	«Мельница» в боковой плоскости	П Р	О С	О С	С	С
2	«Мельница» в лицевой плоскости		П Р	О С	О С	С
3	Круговая «мельница»			П Р	О С	О С
4	Вращение скакалки ногами	П Р	Р О С	С		
5	Вращение развернутой скакалки	П Р	Р О С	С		
6	«Эшапе» в боковой плоскости	П	Р	С	С	С

		Р	О			
7	«Эшапе» в горизонтальной плоскости	П Р	Р О	С	С	С
8	Спиралевидные движения скакалкой	П Р	Р О С			
9	Двойные спирали	П Р	Р О С	С	С	С
10	«Винты» скакалкой	П Р	О С	О С	С	С
11	Броски и ловля руками	П Р	Р О С	С		
12	Броски ногами	П Р	Р О С	С		
13	Броски с ловлей ногами, туловищем, шей	П Р	Р О С	С		
14	Прыжки с вращением скакалки вперед	П Р	Р О С	С		
15	Прыжки с вращением скакалки назад	П Р	Р О С	С		
<b>Обруч</b>						
1	Передачи обруча без помощи рук	П Р	О С	С	С	
2	Передачи обруча без помощи рук и без зрительного контроля.		П Р	О С	С	С
3	Вращение обруча на ноге поднятой в сторону	П Р	О С	С	С	
4	Вращение обруча на стопе в ласточке	П Р	О С	С	С	
5	Вертушка обруча ногами (вертушка Шугуровой)				П Р	О С
6	Вертушка обруча ногами			П Р	О С	С
7	Перекат обруча из руки в руку по плечам, т.е. сзади	П Р	О С	С	С	С
8	Перекат обруча из руки в руку по спине в вертикальной плоскости	П Р	О С	С	С	С
9	Перекат обруча из руки в руку по груди в вертикальной плоскости	П Р	О С	С	С	С
10	Перекат обруча по задней поверхности тела	П Р	О С	С	С	С
11	Наклонный кат обруча	П Р	О С	С	С	С
12	Бросок обруча в боковой плоскости	П Р	О С	С	С	

13	Бросок обруча в лицевой плоскости	П Р	О С	С	С	
14	Бросок обруча в горизонтальной плоскости	П Р	О С	С	С	С
15	Бросок обруча под плечо		П Р	О С	С	С
16	Бросок обруча под ногой		П Р	О С	С	С
17	Бросок обруча ногой			П Р	О С	С
<b>Мяч</b>						
1	Баланс мяча руками	П Р	Р О С	С	С	
2	Баланс мяча ногами		П Р	Р О С	С	С
3	Баланс мяча туловищем	П Р	Р О С	С	С	С
4	Отбивы мяча ногами об пол	П Р	О С	О С	С	С
5	Отбивы мяча от разных частей туловища, головы, ног	П Р	О С	С	С	С
6	Перекаты по ногам и туловищу	П	Р О	О С	С	С
7	Перекаты по рукам и туловищу	П Р	О С	С	С	С
8	Бросок и ловля мяча руками	П Р	О С	О С	С	С
9	Бросок мяча руками и ловля ногами	П Р	О С	О С	С	С
10	Ловля мяча туловищем и другими частями тела	П Р	О С	С	С	С
11	Бросок мяча ногами			П	Р О	С
<b>Булавы</b>						
1	Восходящая восьмерка булавами	П Р	Р О С	С		
2	«Улитки» вперед	П Р	Р О С	С	С	
3	«Улитки» вниз		П Р	Р О С	С	С
4	Перекаты булав по рукам	П Р	Р О С	С	С	
5	Перекат булавы по двум руками груди		П Р	Р О	С	С

				С		
6	Пережат булавку по руке с последующим выбросом		П Р	Р О С	С	С
7	Броски булавок руками	П Р	Р О С	С	С	
8	Бросок булавок ногами		П	Р	Р О С	С
9	Ловли булавок руками		П	Р	Р О С	С
10	Ловли булавок без помощи рук	П	Р	Р О С	С	С
<b>Лента</b>						
1	Вертикальная змейка по полу в боковой плоскости	П Р	Р О	С	С	
2	Вертикальная змейка в лицевой плоскости	П Р	О С	С	С	
3	Вертикальные змейки по воздуху	П Р	Р О	С	С	
4	Горизонтальные змейки лентой по полу и по воздуху	П Р	Р О	С	С	
5	Горизонтальная змейка за головой	П Р	Р О	С	С	
6	Горизонтальная змейка снизу вверх	П Р	Р О	С	С	
7	Горизонтальная змейка сверху вниз	П Р	Р О	С	С	
8	Змейка с изменением плоскости	П Р	Р О	С	С	
9	Змейки лентой ногами	П Р	Р О	С	С	
10	Вертикальные спирали	П Р	Р О	С	С	
11	Спираль в лицевой плоскости	П Р	Р О	С	С	
12	Горизонтальные спирали	П Р	Р О	С	С	
13	Отбивы палочки ленты руками		П Р	Р О	О С	С
14	Отбивы палочки ленты ногами			П Р	Р О	О С
15	Пережаты палочки ленты по рукам				П Р	Р О С
16	Броски ленты руками		П Р	Р О	О С	С
17	Бросок ленты ногами				П	Р

					Р	О С
18	Ловля ленты руками			П Р	Р О	О С
19	Ловля ленты ногами				П Р	Р О С
<b>Акробатика</b>						
1	«Мост» разгибом	П Р О	О С	О С	С	С
2	С «моста» уход переворотом назад в стойку на предплечьях	П	Р О С			
3	С «моста» уход переворотом назад в опускание упор лежа согнувшись	П	Р О С	О С	С	С
4	С «моста» уход переворотом назад в опускание в упор лежа на бедрах	П	Р О С	О С	С	
5	Перекат назад из стойки на кистях	П Р	Р О С	О С	С	С
6	Перекат лежа на полу вперед / назад (волна)	П Р	Р О	С	С	С
7	Кувырок вперед подъемом разгибом		П	П Р	Р ОС	О С
8	Кувырок вперед из стойки на кистях (связующий и или проходящая стойка)	П	П Р	Р ОС	О С	С
9	Подъем дугой (разгибом): - в стойку на коленях; - в сед с поворотом на 180°; - в шпагат	П Р О	Р О С	Р О С	О С	С
10	Подъем разгибом после кувырка вперед		П Р О	Р О С	С	С
11	Переворот боком на предплечье	П Р О	Р О С	О С	С	С
12	Переворот боком ч/з стойку на груди	П Р О	Р О С	С	С	С
13	Переворот боком ч/з ст. на лопатках	П Р О	Р О С	О С	О С	С
14	Переворот вперед	П Р	П О С	О С	С	С
15	Переворот на одну ногу	П Р	П О С	О С	С	С

16	Переворот на одну ногу со сменой ног в воздухе	П Р	П О С	О С	С	С
17	Переворот назад	П Р О	О С	С	С	С
18	Переворот назад толчком двумя через продольный шпагат; группировку	П Р О	О С	С	С	С
19	Переворот назад из седа	П Р О	Р О С	О С	О С	С

### **Содержание программы по теоретической подготовке**

Цель теоретической подготовки - вооружение спортсменок определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях с целью реализации педагогических принципов сознательности и активности.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин, с учетом возраста и квалификации спортсменок и, по возможности, с использованием наглядных, видео- и фото-материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической подготовкой. На практических занятиях необходимо дополнительно разъяснять занимающимся вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Содержание теоретической подготовки предполагает освоение знаний следующих разделов:

#### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике. Комплекс ГТО, его значение, структура и содержание.

#### **2. История развития и современное состояние художественной гимнастики.**

Истоки художественной гимнастики, история развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

#### **3. Строение и функции организма человека.**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы,

выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

### **5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.**

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами.

### **6. Методика проведения тренировочных занятий.**

Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

### **7. Психологическая подготовка гимнасток.**

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.

### **8. Режим, питание и гигиена гимнасток.**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации по режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

### **9. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.**

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.

## **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные:**

- обучены технике владения телом;
- обучены технике работы с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- обучены основным принципам ведения соревновательной борьбы.

### **Метапредметные:**

- повышен уровень развития основных физических качеств;
- повышен уровень развития морально-волевых качеств;
- достигнута стабильность выступлений на официальных спортивных соревнованиях по художественной гимнастике.

### Личностные:

- сформирован высокий уровень спортивной мотивации;
- укреплено здоровье обучающихся;
- воспитана потребность к самосовершенствованию.

### Предполагаемый результат обучения

Направления программы	Тренировочный этап	
	знания	умения
ОФП, СФП	Техника выполнения специальных упражнений, значение упражнений для развития физических качеств	Владение терминологией, самостоятельно подбор комплексы для развития физических качеств
Техническая подготовка	Принципы сочетания работы тела с работой предмета, принципы разминки и подготовки к упражнениям, принципы самостоятельной тренировки	Владение техникой работы с предметом, техникой выполнения основных элементов тела, умение соединять работу тела с работой предмета, анализировать технику выполнения элементов, обучать друг друга
Теоретическая подготовка	Правила соревнований по художественной гимнастике	Умение анализировать свои выступления

### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Тренировочный этап
Тренировочные	2
Контрольные	4
Основные	6
Всего соревнований за год	12

### 1.6. Воспитательная работа

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДОП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют цель **воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована

на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- 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;

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;

- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;

- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

**Целевые ориентиры** воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

- 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 уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

### **Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;

- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать свои воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям;
- уважение к старшим;
- организованность и дисциплину;

- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение учебных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности ребенка;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в зале на занятиях и во время различных выступлений.

№	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеорефераты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Новый год!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	«Масленица годовая — наша гостя дорогая»	21 февраля	Праздник на Адресе	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвященный Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
6.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвященный Дню	9 мая	Онлайн-праздник на уровне образовательной	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

	Победы в Великой Отечественной войне		организации	
--	--	--	-------------	--

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарные учебный график

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Даты начала и окончания учебных периодов	Продолжительность каникул
1	36	6	216	С 1.09 по 31.05.	01.06.-31.08.
2	36	6	216	С 1.09 по 31.05.	01.06.-31.08.
3	36	6	216	С 1.09 по 31.05.	01.06.-31.08.
4	36	6	216	С 1.09 по 31.05.	01.06.-31.08.

Начало учебных занятий для обучающихся – 01.09. 2024

Окончание - 31.05.2025

Продолжительность учебного года - 36 недель

Количество часов в год: 216 часов.

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Промежуточная аттестация- по завершению 1-п/г текущего года;

май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 864 часа.

Срок освоения программы: 4 года.

**Примерный план-схема годичного цикла тренировочного этапа**

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
№ недели	1-4	5-8	9-13	14-18	19-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-44
Цикл	Годичный цикл									
Период	Подготовительный		Соревновательный		Переходный	Подготовительный		Соревновательный		Переходный
Содержание подготовки	Модернизация программы	Стабилизация программы	Совершенствование программы, участие в соревнованиях		СФП, активный отдых	Модернизация программы	Стабилизация программы	Совершенствование программы, участие в соревнованиях		Физическая подготовка, активный отдых
Техническая подготовка	Элементы программы	Связки и части	Части и целое		Коррекция	Элементы программы	Связки и части программы	Целое		Коррекция и постановка
ОФП	X				X					X
СФП	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Теоретическая подготовка	X				X	X				
Соревновательная подготовка		X	X	X		X	X	X	X	

## **2.2. Условия реализации программы**

### **1) Кадровое обеспечение**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

Для успешной реализации программы и учебно-тренировочного процесса, получения прогнозируемого результата для работы с каждой группой необходимы:

- тренер-преподаватель;
- тренер-хореограф;
- концертмейстер;
- дизайнер-изготовитель спортивной одежды.

### **2) Материальное обеспечение:**

- спортивный зал;
- хореографический зал;
- гимнастический ковер 14\*14;
- гимнастические предметы;
- фортепиано;
- магнитофон.

### **3) Информационное обеспечение:**

- <https://vk.com/club91753012>

## 2.3. Формы аттестации

### *Формы промежуточного и итогового контроля:*

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (ФЗ гл.бст.57 п.1).

Формы промежуточной и итоговой аттестации, указанные в учебном плане, соответствуют локальному акту учреждения *в системе дополнительного образования*, регулирующему вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля). Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

*промежуточные* (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за половину учебного года)

*итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через механизм тестирования/Зачет через контрольное занятие

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты (заявления от родителей или законных представителей)	Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2.Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3.Начало обучения с более высокого уровня.
Промежуточная аттестация	Проверка уровня знаний и умений в форме тестовых заданий или в иных формах, в т.ч. участие в соревнованиях	1.Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3.Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
Итоговый	Отчетный концерт	1. Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки	Оценка уровня подготовки.

		обучающиеся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	
--	--	---	--

#### *Формы отслеживания и фиксации результатов*

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающиеся;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающиеся;
- дифференцированный подход.

Для определения результатов успешного освоения обучающимися ДОП используются следующие формы и методы отслеживания результативности:

- Педагогическое наблюдение, в процессе которого, каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в мероприятиях и конкурсах различного уровня.
- Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях (конкурсах, открытых уроках, контрольных уроках), активности обучающихся на занятиях и т.п.
- Мониторинг образовательной деятельности детей. Для отслеживания результативности используются следующие формы: «Портфолио» обучающегося, где он собирает грамоты, дипломы, сертификаты, полученные за достижения, самооценка обучающегося, фотоотчеты, видеозаписи с мероприятий с его участием.

#### **2.4. Оценочные материалы**

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений.

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение), при этом учитывается уровень освоения ДОП:

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт

50-70%	средний	зачёт
менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития учащихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме показательного выступления, концерта, соревнований.

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

1. Уровень освоения ДОП
2. Личностное развитие обучающихся
3. Реализация творческого потенциала обучающихся

Для оценивания образовательных результатов, обучающихся используются опросы, анкеты, тестовые задания, которые демонстрируют динамику хореографического развития обучающихся.

Например,

1. *Теоретический тест*
2. *Практическое задание*

### **Уровень и оценка результатов**

Критерии	Уровень и оценка результатов		
	Достаточный (Д)	Средний (С)	Высокий (В)
Сформированность знаний	Недостаточное знание теории вопроса, правил поведения на занятиях.	Минимум терминологического словаря.	Достаточное знание слов, обозначающих понятия,
Сформированность умений	Неумение взаимодействовать в группе.	Минимальные навыки овладения знаниями, понятиями Выполнение упражнений по подражанию.	Достаточное владение содержанием, навыками выступления перед аудиторией.

### **Критерии оценивания работ обучающихся**

По итогам выполнения программы выставляется оценка по уровням:

Оценка	Критерии оценивания выступления
высокий	технически качественное и осмысленное выполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами
достаточный	исполнение с большим количеством недочётов, а именно:
Зачет/незачет (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки на данном этапе обучения

## 2.5. Методические материалы

### Технологии, формы, методы, средства обучения

Процесс достижения цели и решения поставленных задач осуществляется с помощью технологий разработанных педагогами студии:

1. «Планирование тренировочного процесса на основе блоков» (периоды тренировочного процесса).

2. «Система здоровьесберегающего воздействия на организм воспитанника».

3. «Модель распределения внимания при работе с предметом в художественной гимнастике».

Основными средствами спортивной подготовки в художественной гимнастике являются упражнения. Упражнения используются для решения различных задач подготовки обучающихся.

Средства становятся эффективными при соблюдении следующих условий:

— авторитетность педагога;

— способность педагога обеспечить успешность деятельности;

— благоприятные межличностные отношения в кругу детей и взрослых.

В практической деятельности используются различные методы воспитания, обучения и тренировки.

#### Методы обучения

В работе применяются следующие методы: слово (объяснения, указания, напоминания, разбор и др.), наглядность (видеодемонстрация, наблюдения), непосредственная помощь обучающемуся (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и др.), средства обратной связи. Для превращения двигательного представления в действие необходимы практические попытки его воспроизведения. При этом важную роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчленённого упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторного выполнения.

#### Методы тренировки

Название метода	Основное назначение	Содержание	Интенсивность	Период тренировки
Повторный	Развитие скоростно-силовых качеств. Повышение специальной выносливости. Закрепление спортивной техники и совершенствование	Повторное выполнение тренировочной работы	150-160 уд/мин	Предсоревновательный, соревновательный

	е в ней			
Игровой	ОФП и СФП. Развитие координации. Повышение выносливости	Выполнение упражнений в виде игры	до 160 уд/мин	Переходный, предсоревновательный
Поточный	ОФП, СФП, техническая подготовка без предмета и с предметом, хореографическая подготовка	Поочередное выполнение упражнения группой обучающихся	140-150 уд/мин	Переходный, Предсоревновательный, соревновательный
Одновременный	ОФП, СФП, хореографическая подготовка, постановочная работа	Одновременное выполнение одного упражнения всей группой	до 160 уд/мин	Переходный, предсоревновательный
Круговой	ОФП, СФП. Развитие общей выносливости	Продвижение по кругу от «станции» к «станции» и выполнение упражнений	до 160 уд/мин	Переходный
Интегральный	Техническая подготовка, постановочная работа. Повышение специальной подготовки	Выполнение соревновательного упражнения	до 160 уд/мин	Предсоревновательный, соревновательный
Контрольный	Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена. Все виды подготовки	Контрольные уроки и тренировки	до 160 уд/мин	На протяжении всего тренировочного периода
Соревновательный	Повышение специальной подготовленности	Выполнение соревновательных упражнений	до 160 уд/мин	Предсоревновательный, соревновательный

### Основные формы проведения занятий:

— **академическая форма** предназначена для спортивно-оздоровительного и подготовительного этапа. Такие занятия решают задачи ОФП, обучения основам техники, формирования телосложения и исправления его дефектов;

— **учебная форма** предназначена преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного, зато увеличено время на

объяснение техники и тактики выполнения упражнений, сравнительный анализ выполненных упражнений;

— **учебно-тренировочная форма** сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений;

— **тренировочная форма** решает все задачи тренировки, обеспечивает достижение спортивного мастерства;

— **модельная форма** моделирует соревнование и его обстановку;

— **соревновательная форма** предъявляет самые высокие требования к организму спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях воспитывает мужество, смелость, трудолюбие, волю к победе.

Все формы занятий имеют одну структуру: подготовить организм к работе (подготовительная часть или разминка), выполнить требуемые упражнения (основная часть) и вывести организм из нагрузки (заключительная часть).

#### **Принципы организации учебно-тренировочного процесса:**

— принцип единства обучения и воспитания, знаний и умений;

— принцип преемственности, последовательности и систематичности;

— принцип доступности образовательного процесса.

#### **Принципы взаимодействия педагога и обучающегося:**

— принцип уважения личности;

— принцип взаимного развития;

— принцип положительного видения.

#### **Принципы тренировки:**

— принцип сознательности и активности определяет сознательное отношение спортсменки к своей подготовке и предусматривает такую деятельность тренера и учеников, которая даёт каждому возможность знать, что, почему и зачем он делает;

— принцип всесторонности определяет необходимость всестороннего развития, включает в себя высокий моральный и культурный уровень, развитие волевых качеств, высокую работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения, физическое совершенство в целом;

— принцип возрастающих нагрузок;

— принцип повторности определяет процесс спортивной подготовки. Все её задачи решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных занятий, соревновательных стартов;

— принцип разнообразия и новизны определяет включение в подготовку спортсменки различных упражнений, которые отличаются по форме и содержанию, но сохраняют направленность на решение задач спортивной подготовки;

— принцип наглядности строится на формировании у обучающихся правильных представлений на основе конкретных образов;

— принцип индивидуализации определяет такое осуществление учебно-тренировочного процесса, которое соответствует силам и знаниям обучающихся.

### **Физиологические особенности детей 9-13 лет**

<b>Возрастные особенности</b>	<b>Методические особенности</b>
1. Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	Необходимо эффективно использовать этот возраст для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: — координации; — гибкости; — быстроты; — прыгучести.
2. Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-ая сигнальная система	Все большее место должен приобретать словесный метод обучения.
3. Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление.	Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

### **2.6. Список литературы**

#### **Список литературы для педагога:**

- 1 Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
- 2 Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
- 3 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- 4 Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- 5 Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике, Санкт-Петербург 2012. – 86с.
- 6 Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. -М., 2007.-76 с.
- 7 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
- 8 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320с.
- 9 Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
- 10 Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.

11 Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

12 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.

13 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).

2 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfeg.ru/>).

3 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

#### **Дидактическое обеспечение**

1. Классификационная программа по всем разрядам, соответствующая ЕВСК.

2. Правила соревнований.

3. Таблица трудности.

4. Видео- и аудиоматериалы.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Баршай, В. М. Физкультура в школе и дома / В. М. Баршай. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2001. – 256 с.

2. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика: учебное пособие. М.: 2003. – 283 с.

3. Лисицкая, Т. С. Художественная гимнастика. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – С. 231-232.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 142с.

5. Решетников, Г. С. Всегда в хорошей форме / Г. С. Решетников. – М. : Знание, 1985 – 64с.

6. Сермеев, Б. В. Спортсменам о воспитании гибкости / Б. В. Сермеев. – М. : Просвещение, 1970 – 162с.

### РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЕ

#### 3.1 Календарно-тематическое планирование

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Е.В. Худяков  
 Приказ № \_\_\_\_\_  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Ф.И.О.**

**Название программы:** Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности студии художественной гимнастики «Активити» базовый уровень

**Название коллектива СХГ «Активити»**

#### Календарно-тематический план на 20\_\_ -20\_\_ учебный год ТГ-1

дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
		1	2	Теоретическая подготовка	Вводное занятие	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Теоретическая подготовка	Основы знаний	
		1	2	Теоретическая подготовка	Основы знаний	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	

		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие гибкости	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие гибкости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие гибкости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	

		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Теоретическая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Теоретическая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Теоретическая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Теоретическая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Теоретическая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие гибкости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	

		1 1	2 2	Техническая подготовка Соревновательная подготовка	Упражнения с предметами Тесты на тренировочном этапе	
		1 1 1	2 2 2	Соревновательная подготовка ОФП СФП	Тесты на тренировочном этапе Упражнения из других видов спорта Упражнения на развитие прыгучести	
		1 1 1	2 2 2	СФП СФП СФП	Упражнения на развитие координации Упражнения на развитие гибкости Упражнения на развитие равновесия	
		1 1 1	2 2 2	СФП Техническая подготовка Техническая подготовка	Упражнения на развитие выносливости Прыжки, равновесия Вращения, акробатика	
		1 1 1	2 2 2	Техническая подготовка Техническая подготовка Соревновательная подготовка	Упражнения с предметами Упражнения с предметами Участие в соревнованиях	
		1 1 1	2 2 2	Соревновательная подготовка ОФП ОФП	Участие в соревнованиях Упражнения из других видов спорта Упражнения из других видов спорта	
		1 1 1	2 2 2	ОФП СФП СФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие силы	
		1 1 1	2 2 2	СФП Техническая подготовка Техническая подготовка	Упражнения на развитие быстроты Прыжки, равновесия Вращения, акробатика	
		1 1 1	2 2 2	Техническая подготовка Техническая подготовка Соревновательная подготовка	Упражнения с предметами Упражнения с предметами Участие в соревнованиях	
		1 1 1	2 2 2	Соревновательная подготовка СФП СФП	Участие в соревнованиях Упражнения на развитие прыгучести Упражнения на развитие координации	
		1 1	2 2	СФП СФП	Упражнения на развитие прыгучести Упражнения на развитие координации	

**Календарно-тематический план**  
на 20\_\_ -20\_\_ учебный год  
ТГ-2

План	Факт	Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
		занятия	часы			
		1	2	Теоретическая подготовка	Вводное занятие	
		1	2	ОФП	Упражнения из других видов спорта	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт	
		1	2	Теоретическая подготовка	История развития художественной гимнастики	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие гибкости	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	

		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие гибкости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие гибкости	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Упражнения из других видов спорта	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	

		1	2	Теоретическая подготовка	Строение и функции организма	
		1	2	Теоретическая подготовка	Теория физической подготовки	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие гибкости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие гибкости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Соревновательная подготовка	Тесты на тренировочном этапе	

		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	ОФП	Упражнения из других видов спорта	
		1	2	ОФП	Упражнения из других видов спорта	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	ОФП	Упражнения из других видов спорта	
		1	2	ОФП	Упражнения из других видов спорта	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	

### Календарно-тематический план

на 20\_\_ -20\_\_ учебный год

ТГ-3

дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
		1	2	Теоретическая подготовка	Вводное занятие	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Упражнения из других видов спорта	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Теоретическая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Теоретическая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	

		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт	

		1	2	Теоретическая подготовка	Правила соревнований	
		1	2	Теоретическая подготовка	Строение и функции организма	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	

		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами	
		1	2	Теоретическая подготовка	Основы техники элементов	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	

### Календарно-тематический план

на 20\_\_ -20\_\_ учебный год

ТГ-4

дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
		1	2	Теоретическая подготовка	Вводное занятие	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Теоретическая подготовка	Методика проведения занятий	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	

		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	

		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Теоретическая подготовка	Правила судейства соревнований	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	

		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	ОФП	Упражнения из других видов спорта	

### 3.2.Перечень

тем из дополнительной общеразвивающей программы студии художественной гимнастики «Активити», реализуемые старшим тренером-преподавателем Мурзиной Светланой Валерьевной с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма подачи материала	Критерий контроля	Форма контроля
<b>Базовый уровень</b>					
1	ОФП (общая физическая подготовка)	12	Проведение занятия онлайн	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	тестирование
2	СФП (специальная физическая подготовка)	14	Проведение занятия онлайн	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	творческие работы по закреплению материала
3	Индивидуальные элементы, ОРУ	12	Проведение занятия онлайн	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	творческие работы по закреплению материала
4	Танцевальные жанры	2	Видео, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	опрос, творческие работы по выполнению домашнего задания
5	Гигиена спортсмена	2	Видео, статья, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	опрос, творческие работы по выполнению домашнего задания
6	Питание спортсмена	2	Видео, статья, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	опрос, творческие работы по выполнению домашнего задания
7	Дизайн костюма	2	Фото-материал, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	творческие работы по выполнению домашнего задания
8	ЗОЖ	2	Видео, статья, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	опрос, творческие работы по выполнению домашнего задания

**Формы контроля:** опрос, дискуссия, тестирование, творческие работы по выполнению домашнего задания, по закреплению материала.

**Критерии контроля:** посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания, мотивация, обмен мнениями, специальные критерии по усвоению и закреплению материала, специальные критерии по своей программе.

**Мониторинговая карта  
Карта физического развития обучающегося**

физические качества	1		2		3		4	
	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май
Гибкость								
Координационные способности								
Силовые способности								
Скоростно- силовые качества								

**Анализ участия в спортивных соревнованиях**

Уровень соревнований	1			2			3			4		
	Уч.	Пр.	Ч.									
районный												
муниципальный												
межмуниципальный												
межрегиональный												
всероссийский												

Уч. – участник

Пр. – призёр

Ч - чемпион

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Год подготовки	Оценка
1	2	3	4
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	1-4	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	1-4	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	1-4	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» – «мост» с захватом за голени; «3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см.
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10с	1	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
		2	«5» – 10 раз; «4» – 9 раз; «3» – 8 раз; «2» – 7 раз; «1» – 6 раз.
		3	«5» – 11 раз; «4» – 10 раз; «3» – 9 раз; «2» – 8 раз; «1» – 7 раз.
		4	«5» – 12 раз; «4» – 11 раз; «3» – 10 раз; «2» – 9 раз; «1» – 8 раз.
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе» 10 наклонов назад, руки вверх	1-3	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
		4	«5» – до касания руками голеней, стопы вместе; «4» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «3» – руки и

1	2	3	4
			грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «2» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали.
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	1-2	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
		3	«5» – 17 раз; «4» – 16 раз; «3» – 15 раз; «2» – 14 раз; «1» – 13 раз.
		4	«5» – 18 раз; «4» – 17 раз; «3» – 16 раз; «2» – 15 раз; «1» – 14 раз.
Координационные способности «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги	1-2	«5» – сохранение равновесия 5 с; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с.
		3-4	«5» – сохранение равновесия 6 с; «4» – сохранение равновесия 5 с; «3» – сохранение равновесия 4 с; «2» – сохранение равновесия 3 с; «1» – сохранение равновесия 2 с.
Координационные способности «статическое равновесие»	Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	1-2	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
		3-4	«5» – нога зафиксирована выше головы; «4» – нога зафиксирована на уровне головы; «3» – нога зафиксирована на уровне плеч; «2» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «1» – нога параллельно полу.
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	1-2	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди.

1	2	3	4
		3-4	«5» – точное положение звеньев тела, мяч в перекате без подскоков, последовательно касается рук и груди; «4» – незначительные отклонения в положении рук и туловища без потери равновесия; «3» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом приводящими к потере равновесия; «2» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «1» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия.
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	Из стойки на носках в круге диаметром 1 метр, обруч впереди справа в лицевой плоскости, после 2-х вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же в другую сторону	1-2	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» -2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
		3-4	«5» – 8 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 8 бросков, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 6 бросков с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» –4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча. В остановку с перемещением, выходя за границу круга.

В процессе определения уровня физической подготовленности гимнастки необходимо руководствоваться следующей шкалой:

5,0-4,5 – высокий уровень;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний уровень;

3,4-3,0 – ниже среднего;

**2,9 и ниже – низкий уровень.**