



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 28.12.2024 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е.Пыжонкова

Приказ от 09.01.2025 г. № 1-Д



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Развивающая гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная

*1-ый модуль: срок реализации 36 недель, 216 часов,
возраст учащихся 7-9 лет
Уровень: ознакомительный*

*2-ой модуль: срок реализации 36 недель, 216 часов,
возраст учащихся 9-11 лет
Уровень: базовый*

*3-ий модуль: срок реализации 36 недель, 216 часов,
возраст учащихся 11-13 лет
Уровень: базовый*

г. Рязань, 2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Развивающая гимнастика» (далее Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей*.

Программа разработана на основе учебной программы по художественной гимнастике под редакцией Белокопытовой Ж.А., Карпенко Л.А., Романовой Г.Г. и адаптирована к условиям учреждения дополнительного образования детей.

В программе учтены идеи и положения Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, Программы развития и формирования универсальных учебных действий (УУД), которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся, коммуникативных качеств личности. Программа составлена в соответствии с уставом и локальными актами МАУДО «РГДДТ».

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивающая гимнастика» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец). В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца.

Художественная гимнастика – сложнокоординационный вид спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Художественная гимнастика формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность, учит соблюдать правила эстетического поведения.

Адресат программы

Модуль 1 – возраст детей 7-9 лет.

Модуль 2 – возраст детей 9-11 лет.

Модуль 3 – возраст детей 11-13 лет.

Программа предназначена для детей, которые завершили начальный этап подготовки по художественной гимнастике и которые хотят продолжить заниматься художественной гимнастикой для общего развития и поддержания физической формы, а не для участия в спортивных соревнованиях городского, областного и всероссийского уровней.

Условия набора

На занятия по Программе принимаются дети в возрасте от 7 до 13 лет, обязательным условием является наличие медицинской справки, свидетельствующей о допуске к выполнению физических нагрузок.

Условия формирования групп: одновозрастные, рекомендуемое количество занимающихся в группе - 15-25 человек.

Отличительные особенности программы

Программа является модульной, поскольку при освоении материала следующего года обучения, ранее изученный материал рассматривается на следующем уровне (более высоком). Отличительная особенность программы заключается в её универсальности — она подходит для детей, которые хотят продолжать заниматься художественной гимнастикой, но не готовы или не могут перейти на учебно-тренировочный этап подготовки. Программа направлена на поддержание и развитие базовых навыков, полученных на начальном этапе, с акцентом на индивидуальный прогресс, творческое самовыражение и укрепление здоровья. Она сочетает в себе физическое развитие, творчество и оздоровление, что делает её уникальной и востребованной для данной категории детей.

Многолетний опыт работы педагогов показывает, что дети в возрасте 7-13 лет, которые не могут быть переведены на учебно-тренировочный этап, нуждаются в особом подходе, сочетающем умеренные физические нагрузки с элементами творчества и игровой деятельности. Это позволяет сохранить интерес к художественной гимнастике, укрепить здоровье и продолжить развитие физических качеств, таких как гибкость, координация, сила и выносливость, без чрезмерного давления и интенсивных нагрузок.

Особенностью программы является гибкость в подходах к обучению, что позволяет учитывать индивидуальные возможности и потребности каждого ребенка. В результате занятий у детей улучшаются двигательные реакции, развивается чувство ритма и музыкальность, а также формируется устойчивая мотивация к занятиям спортом и здоровому образу жизни. Программа способствует развитию творческого потенциала через работу с предметами, хореографию и музыкальное сопровождение.

Уровень:

Модуль 1: ознакомительный.

Модули 2-3: базовый.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год (36 недель) обучения.

Режим занятий.

Модули 1-3: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество учебных часов – 216 часов.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия по программе проводятся с применением чередования видов деятельности, что позволяет поддерживать интерес и мотивацию учащихся. Программа предусматривает вариативность заданий и упражнений, включая элементы разной сложности и физической нагрузки, что позволяет учитывать индивидуальные возможности и уровень подготовки каждого ребенка.

Формы контроля и способы оценки достижений учащихся адекватны возрастным и физическим возможностям детей. Оценка успехов учащихся проводится с учетом их

индивидуального прогресса, а не только абсолютных результатов. Достижения рассматриваются в контексте предыдущих личных результатов, что способствует формированию у детей уверенности в своих силах и мотивации к дальнейшему развитию.

Обучение по программе предусматривает участие в показательных выступлениях на базе Дворца и внутригрупповых и внутриучрежденческих соревнованиях, что позволяет детям получить опыт публичных выступлений, расширить круг социальных контактов и научиться адекватно воспринимать как успехи, так и временные неудачи. Это способствует развитию стрессоустойчивости, эмоциональной зрелости и умения работать в команде.

Особое внимание уделяется здоровьесберегающим практикам, которые включают:

- Постепенное увеличение нагрузок с учетом индивидуальных особенностей детей.
- Регулярное проведение разминок и заминок для предотвращения травм.
- Использование игровых методов и творческих заданий для снижения психологической нагрузки.
- Включение элементов хореографии и музыкального сопровождения для развития чувства ритма и выразительности.

Программа также предусматривает тесное взаимодействие с родителями, которые информируются о достижениях ребенка и получают рекомендации по поддержке его занятий. Это способствует созданию благоприятной среды для развития как на тренировках, так и за пределами спортивного зала.

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наибольшее место отводится общей физической подготовке, специальной физической подготовке, хореографической подготовке, с учетом возраста обучающихся.

Техническая подготовка охватывает изучение простейших элементов и соединений. Обучение носит групповой характер. Для самостоятельной работы даются домашние задания и индивидуальные рекомендации для отработки элементов.

Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к детям, на основе их индивидуальных особенностей и разной результативности в освоении навыков. Использование разнообразных форм позволяет поддерживать интерес к занятиям, учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и создавать комфортную атмосферу для обучения.

Таким образом, на занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

1. Групповая работа:

Общие упражнения: Выполнение упражнений всей группой под руководством тренера.

Работа в парах или мини-группах: Учащиеся помогают друг другу выполнять упражнения, например, при отработке равновесий или страховке при выполнении акробатических элементов.

Командные задания: Эстафеты, групповые игры или выполнение синхронных композиций, которые развивают чувство коллективизма и координацию.

2. Индивидуальная работа (в рамках учебного занятия):

Персональные задания: Тренер дает индивидуальные задания каждому ребенку в зависимости от его уровня подготовки и физических возможностей.

Самостоятельная отработка элементов: Учащиеся самостоятельно отрабатывают элементы под наблюдением тренера, что развивает ответственность и самоконтроль.

Индивидуальные консультации: Тренер работает с каждым ребенком отдельно, помогая исправить ошибки или освоить сложные элементы.

3. Игровые формы:

Подвижные игры: Игры, направленные на развитие координации, ловкости и скорости (например, игры с мячом, скакалкой или обручем).

Соревновательные элементы: Мини-соревнования внутри группы (например, кто лучше выполнит элемент или дольше удержит равновесие).

Формы подведения итогов реализации программы:

Текущий контроль:

Наблюдение за выполнением упражнений на тренировках.

Устные опросы по теоретическим аспектам (правила безопасности, основы здорового образа жизни).

Промежуточная аттестация:

Показательные выступления перед группой или родителями.

Участие в внутригрупповых соревнованиях.

Выполнение итоговой композиции или программы с использованием изученных элементов.

Участие в итоговом мероприятии (например, праздник или открытый урок).

Цель, задачи и планируемые результаты

Цель программы – создание условий для гармоничного физического, творческого и личностного развития учащихся посредством занятий художественной гимнастикой, способствующих укреплению здоровья, развитию двигательных и координационных способностей, формированию эстетического вкуса, дисциплины.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами художественной гимнастики, историей, правилами и традициями вида спорта, а также знаменитыми спортсменами региона;

- обучить правилам техники безопасности, гигиены и здорового образа жизни;

- обучить базовым элементам художественной гимнастики (волны, равновесия, повороты, прыжки).

- развивать навыки работы с предметами (мяч, скакалка, обруч, лента, булавы).

- обучить технике выполнения хореографических элементов и композиций.

Развивающие:

- развивать гибкость, координацию, силу, выносливость и прыгучесть;

- развивать чувство ритма, пластичность и выразительность движений;

- развивать внимание, память, мышление и воображение через выполнение сложных комбинаций и творческих заданий.

Воспитательные:

- способствовать формированию настойчивости, целеустремленности и умения преодолевать трудности;

- воспитывать уважение к спорту, здоровому образу жизни и труду;

- воспитывать ответственность, дисциплинированность и самостоятельность.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- формирование настойчивости, целеустремленности и умения преодолевать трудности;

- воспитание уважения к спорту, здоровому образу жизни и труду;

- воспитание ответственности, дисциплинированности и самостоятельности.

Метапредметные:

- развитие гибкости, координации, силы, выносливости и прыгучести;

- развитие чувства ритма, пластичности и выразительности движений;

- развитие внимания, памяти, мышления и воображения через выполнение сложных комбинаций и творческих заданий.

Предметные:

- знакомство с основами художественной гимнастики, историей, правилами и традициями вида спорта, а также знаменитыми спортсменами региона;

- знание правил техники безопасности, гигиены и здорового образа жизни;

- знание базовых элементов художественной гимнастики (волны, равновесия, повороты, прыжки).

- освоение навыков работы с предметами (мяч, скакалка, обруч, лента, булавы).

- освоение техники выполнения хореографических элементов и композиций.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой, гармоничной и творческой личности воспитанников через занятия художественной гимнастикой, основанное на развитии физической культуры, поддержке личностного роста и формировании ценностных ориентаций, способствующих успешной социализации и здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи данной программы с учётом её направленности:

- Воспитывать стойкий интерес и целеустремленность в занятиях художественной гимнастикой.

- Развивать настойчивость, трудолюбие и умение преодолевать трудности.

- Формировать чувство прекрасного через эстетику движений, музыку и творчество.

- Воспитывать положительное отношение к физической активности и осознанное стремление к укреплению здоровья.

- Прививать необходимые гигиенические навыки и основы здорового образа жизни.

- Формировать уважение к тренеру, сверстникам и окружающим.

- Воспитание умения работать в коллективе, поддерживать товарищей и конструктивно взаимодействовать.

Ожидаемые результаты воспитательной работы по программе:

- Воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой.

- Развитие настойчивости, трудолюбия и умения преодолевать трудности.

- Формирование чувства прекрасного через эстетику движений, музыку и творчество.

- Воспитание положительного отношения к физической активности и осознанного стремления к укреплению здоровья.

- Привитие необходимых гигиенических навыков и основ здорового образа жизни.

- Формирование уважения к тренеру, сверстникам и окружающим.

- Воспитание умения работать в коллективе, поддерживать товарищей и конструктивно взаимодействовать.

Воспитательная работа в рамках реализации программы организована в соответствии с *Планом воспитательной работы*. (Приложение 5).

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами региона; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных мероприятиях Дворца, поздравление с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки в виде свечи, педагогический смысл которой - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является

основным фактором личностного роста, так как успех ребенка - это источник его внутренних сил и энергии.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, фразы типа: «Я рада, что ты вновь на тренировках» и т.д., все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.

2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».

3. Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».

4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».

6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».

7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, т.е. похвалить за то, что получилось хорошо.

8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

После тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей. Для диагностики можно использовать различные методики

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

Учебный план

Модуль 1.

Цель 1 модуля: формирование теоретической и практической базы для занятий художественной гимнастикой, направленной на укрепление здоровья, развитие физических качеств, освоение базовых элементов и формирование мотивации к дальнейшему обучению.

Задачи 1 модуля:

Обучающие:

1. Познакомить учащихся с историей развития художественной гимнастики, ее современным состоянием и достижениями российских гимнасток.
2. Обучить основам анатомии и физиологии человека, а также принципам врачебного контроля и самоконтроля.
3. Дать представление о роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья и формировании здорового образа жизни.
4. Обучить правилам техники безопасности, гигиены и режима дня, необходимых для занятий художественной гимнастикой.
5. Познакомить с основами музыкальной грамоты и ее значением в художественной гимнастике.
6. Обучить базовым элементам общей и специальной физической подготовки, а также начальным хореографическим элементам.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: гибкость, координацию, силу, выносливость и прыгучесть.
2. Формировать чувство ритма, пластичность и выразительность движений через выполнение упражнений под музыку.
3. Развивать внимание, память, мышление и воображение через выполнение комбинаций и творческих заданий.
4. Способствовать развитию психических функций (внимание, память, воображение) и волевых качеств (целеустремленность, настойчивость).

Воспитательные:

1. Воспитывать уважение к спорту, здоровому образу жизни и труду.
2. Формировать дисциплинированность, ответственность и самостоятельность.
3. Способствовать развитию морально-нравственных качеств: уважение к тренеру, товарищам по команде и соперникам.
4. Воспитывать любовь к художественной гимнастике и стремление к самосовершенствованию.

Предполагаемые результаты освоения модуля:

Предметные:

1. Знакомство с историей развития художественной гимнастики, ее современным состоянием и достижениями российских гимнасток.
2. Знакомство с основами анатомии и физиологии человека, а также принципами врачебного контроля и самоконтроля.
3. Иметь представление о роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья и формировании здорового образа жизни.

4. Знание правил техники безопасности, гигиены и режима дня, необходимых для занятий художественной гимнастикой.

5. Знакомство с основами музыкальной грамоты и ее значением в художественной гимнастике.

6. Обучение базовым элементам общей и специальной физической подготовки, а также начальным хореографическим элементам.

Метапредметные:

1. Развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, выносливости и прыгучести.

2. Формирование чувства ритма, пластичности и выразительности движений через выполнение упражнений под музыку.

3. Развитие внимания, памяти, мышления и воображения через выполнение комбинаций и творческих заданий.

4. Развитие психических функций (внимание, память, воображение) и волевых качеств (целеустремленность, настойчивость).

Личностные:

1. Воспитание уважения к спорту, здоровому образу жизни и труду.

2. Формирование дисциплинированности, ответственности и самостоятельности.

3. Развитие морально-нравственных качеств: уважения к тренеру, товарищам по команде и соперникам.

4. Воспитание любви к художественной гимнастике и стремления к самосовершенствованию.

№	Название темы	Количество часов	Виды контроля
	<i>I. Теоретическая подготовка</i>		
1.	История развития и современное состояние художественной гимнастики	1	Опрос
2.	Значение физической культуры и спорта во всестороннем гармоническом развитии человека	1	Опрос
3.	Строение и функции организма человека. Врачебный контроль и самоконтроль	2	Опрос
4.	Режим и гигиена гимнасток. Роль питания в занятиях спорта, в укреплении здоровья	2	Опрос
5.	Техника безопасности. Травмы и заболевания. Меры профилактики и первая помощь	1	Опрос
6.	Основы музыкальной грамоты. Содержание и композиционная структура упражнений	2	Опрос
7.	Психологическая подготовка гимнасток	1	Опрос
	<i>Всего:</i>	<i>10ч.</i>	
	<i>II. Практическая подготовка</i>		
1.	Общая физическая подготовка	12	Упражнения
2.	Специальная физическая подготовка	66	Упражнения
3.	Изучение и совершенствование техники упражнений	70	Упражнения
4.	Хореография	25	Упражнения
5.	Специальная техническая подготовка	25	Упражнения
6.	Восстановительные средства и мероприятия	2	Наблюдение

7.	Врачебный медицинский контроль	1	Медицинский контроль
8.	Промежуточная аттестация. Показательные выступления	5	Сдача контрольных нормативов Итоговое мероприятие
	<i>Всего:</i>	<i>206 ч.</i>	
	<i>Итого:</i>	<i>216ч.</i>	

Содержание учебного плана

I. Теоретическая подготовка

1. История развития и современное состояние художественной гимнастики

Теория: Истоки художественной гимнастики. История развития гимнастики в СССР и на международной арене. Достижения Российских гимнасток.

2. Значение физической культуры и спорта во всестороннем гармоническом развитии человека

Теория: Роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья, пропаганда здорового образа

3. Строение и функции организма человека. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Здоровый образ жизни. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

4. Режим и гигиена гимнасток. Роль питания в занятиях спортом, в укреплении здоровья

Теория: Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток.

5. Техника безопасности. Травмы и заболевания. Меры профилактики и первая помощь

Теория: Правила техники безопасности. Техника безопасности в процессе тренировки. Понятия о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы и кровотечения. (Приложение 2)

6. Основы музыкальной грамоты. Содержание и композиционная структура упражнений

Теория: Значение музыки в художественной гимнастике. Понятия о характере и содержании музыки. Ритм, темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно). Правила музыкальных игр: "Какая музыка?", "Игра с мячом", "Эхо", "Медленно-быстро", "Звери и птицы".

7. Психологическая подготовка гимнасток

Теория: Психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения. Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств – любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: стойки (основная; широкая; на носках; на одной, другую на носок); седы (сед; сед согнув ноги; сед углом; сед на бедре); упоры (упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, на одном колене); выпады; основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, на пояс, к плечам, за голову, перед грудью); упражнения на гибкость, растягивание и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук (наклоны и повороты туловища и головы; сгибание-разгибание, поднимание-опускание, отведение-приведение, удержания и махи руками и ногами в различных исходных положениях).

2. Специальная физическая подготовка

Практика. Выполнение упражнений на гибкость для стоп и коленей, для плечевых суставов и кисти, для позвоночника и тазобедренных суставов, упражнения на расслабление; на силу мышц ног (ходьба, бег, прыжки, приседы, выпада, поднимания, удержания, махи); мышц брюшного пресса (поднимания и опускания ног и туловища лежа на спине, "езда на велосипеде", выписывание различных фигур ногами и др.); мышц спины (наклоны, удержания, поднимание туловища, прогибание назад или отведение ног назад лежа, "лодочка", "рыбка" и др.); на развитие быстроты (выполнение заданий за педагогом, игровые задания: «кто быстрее», «кто больше»).

3. Изучение и совершенствование техники упражнений

Практика. Выполнение упражнений на гибкость: акробатические и полуакробатические элементы (шпагат, мост, колечко, качалочка, корзиночка, складочка, перекаты, колесо, кувырки вперед, назад, в сторону - боком, стойка на лопатках, на груди, на локтях и др.), совершенствование техники упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), композиции без предмета.

4. Хореография

Практика: Изучение базовых элементов хореографии, изучение 4,5 позиции ног. Классические прыжки у опоры.

5. Специальная техническая подготовка

Практика Выполнение и отработка:

упражнений с мячом: удержания одной и двумя руками, передачи перед, за телом, под ногой; отбивы об пол, одно- и многократные со сменой ритма, двумя и одной рукой; перекаты по полу, между кистями, по рукам, по спине, по туловищу, по ногам; подбросы ногами, обвалакивания, выкруты, переброски, броски и ловли двумя и одной рукой, после отбива об пол и с лета;

упражнений со скакалкой: удержания, прыжки толчком двумя, вращая скакалку вперед, назад; бег через скакалку; вращения, махи и круги скакалкой, сложенной вдвое, во всех плоскостях; вращения развернутой скакалкой; переброски, броски и ловля одного и двух концов скакалки;

упражнений с обручем: разнообразные хваты, махи и передачи обруча перед телом и за спиной; вращения и круги обруча; прыжки в обруч, вращая его, как скакалку, вперед и назад; перекаты и вертушки на полу; броски и ловли двумя руками и одной с замаха.

6. Восстановительные средства и мероприятия

Практика: Выполнение упражнений на расслабление, дыхательной гимнастики, стретчинга и массажа после тренировок, а также использование психологических методов (релаксация, визуализация) для снятия напряжения и восстановления эмоционального состояния.

7. Врачебный и медицинский контроль

Практика: Проводятся начальные обследования, углубленное и этапное обследование. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий.

8. Показательные выступления. Промежуточная аттестация

Практика: Выступления на открытых уроках, на праздниках, концертах и мероприятиях Дворца. Подготовка и проведение промежуточной аттестации.

Учебный план

Модуль 2.

Цель 2 модуля: совершенствование теоретических знаний и практических навыков в художественной гимнастике, углубление физической, технической и психологической подготовки, а также развитие творческого потенциала.

Задачи 2 модуля:

Обучающие:

1. Углубить знания учащихся о современном развитии художественной гимнастики, достижениях рязанских спортсменок.

2. Обучить новым элементам и усложненным комбинациям с предметами (мяч, скакалка, обруч).

3. Совершенствовать технику выполнения ранее изученных упражнений и хореографических элементов.

4. Обучить основам составления композиций и их адаптации под музыкальное сопровождение.

5. Познакомить с методами профилактики травм и оказания первой медицинской помощи.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: гибкость, координацию, силу, выносливость и прыгучесть.

2. Совершенствовать чувство ритма, пластичность и выразительность движений через выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.

3. Развивать творческое мышление через составление и исполнение индивидуальных и групповых композиций.

4. Способствовать развитию психической устойчивости, концентрации.

Воспитательные:

1. Воспитывать трудолюбие, настойчивость и умение преодолевать трудности в процессе освоения сложных элементов.

2. Формировать командный дух и уважение к партнерам по команде.

3. Воспитывать ответственность за выполнение поставленных задач и дисциплинированность.

4. Способствовать развитию лидерских качеств и уверенности в себе через участие во внутриучрежденческих показательных выступлениях и соревнованиях.

Предполагаемые результаты освоения модуля:

Предметные:

1. Знание о современном развитии художественной гимнастики, достижениях рязанских спортсменов.

2. Обучение новым элементам и усложненным комбинациям с предметами (мяч, скакалка, обруч).

3. Совершенствование техники выполнения ранее изученных упражнений и хореографических элементов.

4. Обучение основам составления композиций и их адаптации под музыкальное сопровождение.

5. Знакомство с методами профилактики травм и оказания первой медицинской помощи.

Метапредметные:

1. Развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, выносливости и прыгучести.

2. Совершенствование чувства ритма, пластичности и выразительности движений через выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.

3. Развитие творческого мышления через составление и исполнение индивидуальных и групповых композиций.

4. Развитие психической устойчивости, концентрации.

Личностные:

1. Воспитание трудолюбия, настойчивости и умения преодолевать трудности в процессе освоения сложных элементов.

2. Формирование командного духа и уважения к партнерам по команде.

3. Воспитание ответственности за выполнение поставленных задач и дисциплинированность.

4. Развитие лидерских качеств и уверенности в себе через участие во внутриучрежденческих показательных выступлениях и соревнованиях.

№	Название темы	Количество часов	Виды контроля
<i>I. Теоретическая подготовка</i>			
1.	История развития и современное состояние художественной гимнастики	1	Опрос
2.	Значение физической культуры и спорта во всестороннем гармоническом развитии человека	1	Опрос
3.	Строение и функции организма человека. Врачебный контроль и самоконтроль	2	Опрос
4.	Режим и гигиена гимнасток. Роль питания в занятиях спорта, в укреплении здоровья	2	Опрос
5.	Техника безопасности. Травмы и заболевания. Меры профилактики и первая помощь	1	Опрос
6.	Основы музыкальной грамоты. Содержание и композиционная структура упражнений	2	Опрос
7.	Психологическая подготовка гимнасток	1	Опрос
	<i>Всего:</i>	<i>10ч.</i>	
<i>II. Практическая подготовка</i>			
1.	Общая физическая подготовка	9	Упражнения
2.	Специальная физическая подготовка	70	Упражнения
3.	Изучение и совершенствование техники упражнений	70	Упражнения
4.	Хореография	24	Упражнения
5.	Специальная техническая подготовка	25	Упражнения
6.	Восстановительные средства и мероприятия	2	Наблюдение
7.	Врачебный медицинский контроль	1	Медицинский контроль
8.	Промежуточная аттестация. Показательные выступления	5	Сдача контрольных нормативов Итоговое мероприятие
	<i>Всего:</i>	<i>206 ч.</i>	
	<i>Итого:</i>	<i>216ч.</i>	

Содержание учебного плана

I. Теоретическая подготовка

1. История развития и современное состояние художественной гимнастики

Теория: Современное развитие художественной гимнастики. Достижения Рязанских спортсменок и спортсменок Дворца детского творчества.

2. Значение физической культуры и спорта во всестороннем гармоническом развитии человека

Теория: Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма. Формирование правильной осанки и разносторонняя физическая подготовка. Развитие двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, прыгучести,

гибкости и равновесия) и развитие специфических качеств (пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности).

3. Строение и функции организма человека. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Понятия: опорно-мышечный аппарат, мышечный корсет, работа мышц. Рекомендации по режиму дня, по здоровому питанию.

4. Режим и гигиена гимнасток. Роль питания в занятиях спортом, в укреплении здоровья

Теория: Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.

5. Техника безопасности. Травмы и заболевания. Меры профилактики и первая помощь

Теория: Правила техники безопасности. Причины травм и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. (Приложение 2)

6. Основы музыкальной грамоты. Содержание и композиционная структура упражнений

Теория: Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций. Игры, направленные на развитие чувства ритма и музыкального слуха.

7. Психологическая подготовка гимнасток

Теория: Психологическая подготовка в тренировочном процессе: развитие психологических функций и качеств: внимания, мышления, памяти, воображения. Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, противостоять неблагоприятным воздействиям.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Практика: Выполнение строевых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений, спортивные виды ходьбы и бега (бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.), специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, широкий, пружинный, острый).

2. Специальная физическая подготовка

Практика. совершенствование ранее изученных упражнений, выполнение пружинных движений, различных волн, равновесий, наклонов, поворотов, прыжков. Подвижные игры и эстафеты с предметами.

3. Изучение и совершенствование техники упражнений

Практика. Выполнение и совершенствование техники исполнения ранее пройденных упражнений. Выполнение упражнений на гибкость: мост (различные исходные положения), «баранка», «кошечка», «гусеница» и др. Выполнение соревновательных упражнений: по элементам, по соединениям, целиком.

4. Хореография

Практика: Выполнение и совершенствование упражнений, изученных на 1 году обучения. Изучение базовых элементов хореографии у опоры – деми плие, гран плие, батман тандю, батман тандю жетэ, батман тандю жетэ пеке, батман тандю пасса. Классические прыжки сотте по первой и второй позиции.

5. Специальная техническая подготовка

Практика Выполнение и совершенствование:

упражнения с мячом: балансы, перекаты, обвалакивания, переброски, броски и ловли, отбивы;

упражнения с обручем: махи, круги, взмахи, вращения, переброски, вертушки, прыжки, броски и ловли;

упражнения со скакалкой: манипуляции, вращения, восьмерки, переброски, броски и ловли, переброски и броски, развернутой и сложенной скакалкой.

6. Восстановительные средства и мероприятия

Практика: Выполнение упражнений на расслабление, дыхательной гимнастики, стретчинга и массажа после тренировок, а также использование психологических методов (релаксация, визуализация) для снятия напряжения и восстановления эмоционального состояния.

7. Врачебный и медицинский контроль

Практика: Проводятся диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния, контроль переносимости нагрузок в занятии. Профилактика травм и заболеваний, оказание первой доврачебной помощи.

8. Показательные выступления. Промежуточная аттестация

Практика: Выступления на открытых уроках, на праздниках, концертах и мероприятиях Дворца. Подготовка и проведение промежуточной аттестации.

Учебный план

Модуль 3.

Цель 3 модуля: Совершенствование физической, технической и психологической подготовки учащихся, развитие творческого потенциала и самостоятельности через углубленное изучение художественной гимнастики, а также формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Задачи 3 модуля:

Обучающие:

1. Углубить знания учащихся о достижениях рязанских спортсменок и спортсменов Дворца детского творчества, ознакомление с профессиями в спорте.
2. Обучить сложным элементам и комбинациям с предметами (булавы, лента), а также совершенствовать технику работы с ранее изученными предметами (мяч, скакалка, обруч).
3. Обучить основам идеомоторной и психорегулирующей тренировки для повышения психологической устойчивости.
4. Познакомить с методами закаливания и профилактики заболеваний.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: гибкость, координацию, силу, выносливость и прыгучесть.
2. Совершенствовать чувство ритма, пластичность и выразительность движений через выполнение сложных композиций под музыкальное сопровождение.
3. Развивать творческое мышление через составление и исполнение индивидуальных и групповых композиций.
4. Способствовать развитию психической устойчивости, концентрации.

Воспитательные:

1. Воспитывать трудолюбие, настойчивость и умение преодолевать трудности в процессе освоения сложных элементов.
2. Формировать командный дух и уважение к партнерам по команде.
3. Воспитывать ответственность за выполнение поставленных задач и дисциплинированность.
4. Способствовать развитию уверенности в себе через участие во внутриучрежденческих показательных выступлениях и соревнованиях.

Предполагаемые результаты освоения модуля:

Предметные:

1. Знание о достижениях рязанских спортсменок и спортсменов Дворца детского творчества, ознакомление с профессиями в спорте.
2. Освоение сложных элементов и комбинаций с предметами (булавы, лента), а также совершенствование техники работы с ранее изученными предметами (мяч, скакалка, обруч).
3. Освоение основ идеомоторной и психорегулирующей тренировки для повышения психологической устойчивости.
4. Знакомство с методами закаливания и профилактики заболеваний.

Метапредметные:

1. Развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, выносливости и прыгучести.
2. Совершенствование чувства ритма, пластичности и выразительности движений через выполнение сложных композиций под музыкальное сопровождение.
3. Развитие творческого мышления через составление и исполнение индивидуальных и групповых композиций.
4. Развитие психической устойчивости, концентрации.

Личностные:

1. Воспитание трудолюбия, настойчивости и умения преодолевать трудности в процессе освоения сложных элементов.
2. Формирование командного духа и уважения к партнерам по команде.

3. Воспитание ответственности за выполнение поставленных задач и дисциплинированность.

4. Развитие лидерских качеств и уверенности в себе через участие во внутриучрежденческих показательных выступлениях и соревнованиях.

№	Название темы	Количество часов	Виды контроля
<i>I. Теоретическая подготовка</i>			
1.	История развития и современное состояние художественной гимнастики	1	Опрос
2.	Значение физической культуры и спорта во всестороннем гармоническом развитии человека	1	Опрос
3.	Строение и функции организма человека. Врачебный контроль и самоконтроль	2	Опрос
4.	Режим и гигиена гимнасток. Роль питания в занятиях спорта, в укреплении здоровья	2	Опрос
5.	Техника безопасности. Травмы и заболевания. Меры профилактики и первая помощь	1	Опрос
6.	Основы музыкальной грамоты. Содержание и композиционная структура упражнений	2	Опрос
7.	Психологическая подготовка гимнасток	1	Опрос
	<i>Всего:</i>	<i>10ч.</i>	
<i>II. Практическая подготовка</i>			
1.	Общая физическая подготовка	7	Упражнения
2.	Специальная физическая подготовка	60	Упражнения
3.	Изучение и совершенствование техники упражнений	75	Упражнения
4.	Хореография	24	Упражнения
5.	Специальная техническая подготовка	32	Упражнения
6.	Восстановительные средства и мероприятия	2	Наблюдение
7.	Врачебный медицинский контроль	1	Медицинский контроль
8.	Промежуточная аттестация. Показательные выступления	5	Сдача контрольных нормативов Итоговое мероприятие
	<i>Всего:</i>	<i>206 ч.</i>	
	<i>Итого:</i>	<i>216ч.</i>	

Содержание учебного плана

I. Теоретическая подготовка

1. История развития и современное состояние художественной гимнастики

Теория: Достижения Рязанских спортсменок и спортсменок Дворца детского творчества, карьерные перспективы в художественной гимнастике.

2. Значение физической культуры и спорта во всестороннем гармоническом развитии человека

Теория: Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма. Формирование правильной осанки и разносторонняя физическая подготовка.

3. Строение и функции организма человека. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Самоконтроль в процессе тренировки.

4. Режим и гигиена гимнасток. Роль питания в занятиях спортом, в укреплении здоровья

Теория: Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, место учебы и занятия спортом.

5. Техника безопасности. Травмы и заболевания. Меры профилактики и первая помощь

Теория: Техника безопасности. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средство закаливания и методика их применения. (Приложение 2)

6. Основы музыкальной грамоты. Содержание и композиционная структура упражнений

Теория: Объяснение: выражение характера музыки движением. Понятие о музыкальной фразе. Прослушивание и обсуждение музыкальных произведений. Выражение характера музыки движением. Музыкальные игры.

7. Психологическая подготовка гимнасток

Теория: Сущность и назначения идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение морально-волевой подготовки.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Практика: Выполнение строевых упражнений: строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, команды; повороты на месте; направо, налево, кругом; перестроения; размыкания "на вытянутые руки"; передвижения: по кругу, противоходом, "змейкой", по диагонали.

2. Специальная физическая подготовка

Практика: выполнение упражнений на развитие функции равновесия (стойки на уменьшенной или повышенной опоре (пассе, арабск)), выполнение упражнений с закрытыми глазами, сохранение устойчивого положения после вращательных движений); упражнения на развитие прыгучести (пружинные движения, прыжки на одной и двух ногах, с координированной работой рук, туловища и головы, толчком одной и двумя ногами,

прыжки в длину, прыжки через скакалку); упражнения на развитие координации (ловкости) (динамичные полукробатические упражнения, подвижные игры с предметами, согласованные движения разными частями тела, на точность воспроизведения движения, с предметами); упражнения на развитие выносливости (комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемый поточным методом; бег, бег с ускорением, прыжки, прыжки через скакалку, выпрыгивания из приседа, приседания и др.).

3. Изучение и совершенствование техники упражнений

Практика. Равновесие: переднее, заднее и боковое. Повороты (вращения): переступанием, скрестные, одноименные на 180-360°. Подскоки и прыжки: толчком, двумя (выпрямившись, касаясь, кольцом и разножка- с разведением ног); с приземлением на маховую (шагом, касаясь, со сменой согнутых ног); толчком одной.

4. Хореография

Практика: Повторение ранее изученного материала, туры на середине на ку-де-пье (ан-де-ор, ан-де-дан), рон-де жамб пассае партер, фраппе, релеве лян.

5. Специальная техническая подготовка

Практика: Выполнение и совершенствование:

Упражнения с булавами: вращения, круги, мельницы, улины, переброски, броски, разноименные броски, в разных плоскостях, перекаты.

Упражнения с лентами: круги, змейки, спирали, передачи, переброски, броски.

6. Восстановительные средства и мероприятия

Практика: Выполнение упражнений на расслабление, дыхательной гимнастики, стретчинга и массажа после тренировок, а также использование психологических методов (релаксация, визуализация) для снятия напряжения и восстановления эмоционального состояния.

7. Врачебный и медицинский контроль

Практика: прохождение углубленного обследования.

8. Показательные выступления. Промежуточная аттестация

Практика: Выступления на открытых уроках, на праздниках, концертах и мероприятиях Дворца. Подготовка и проведение промежуточной аттестации.

Условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Календарный учебный график (Приложение 1).

Формы аттестации (контроля)

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. *Текущий контроль* успеваемости проводится на всех годах обучения.

Целью проведения текущего контроля успеваемости является оценка уровня освоения учащимися дополнительной образовательной программы.

Формы проведения текущего контроля успеваемости по дополнительной общеразвивающей программе по художественной гимнастике:

- Проверка журналов учета тренировочных занятий (не реже 1 раза в месяц).
- Опросы по теоретическим основам (правила гимнастики, техника безопасности, история вида спорта и др.).
- Упражнения и практические задания (оценка техники выполнения элементов, хореографии, работы с предметами и т. д.).

При организации *промежуточной аттестации* и дальнейшем переводе учащихся на следующий этап подготовки необходимо учитывать, что основными показателями работы являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость занятий (журнал учета занятий);
- динамика роста показателей физической подготовленности (контрольные нормативы);
- уровень освоения основ техники (демонстрируется на внутриучрежденческих соревнованиях, показательных выступлениях, открытых уроках).

В конце освоения программы проводятся внутриучрежденческие соревнования или открытый урок и сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Оценочные материалы представлены в приложении 4.

Методическое обеспечение программы.

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. Доступность: обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности юных гимнасток.
2. Систематичность: регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.
3. Последовательность: постепенное наращивание учебного материала.
4. Природосообразность: соответствие возрастным особенностям детей.

В программе используются как общепедагогические методы, так и специальные методы, адаптированные под специфику художественной гимнастики. Эти методы направлены на эффективное обучение, развитие физических и творческих способностей, а также на формирование личностных качеств учащихся.

Общепедагогические методы

Словесные методы:

Объяснение: используется для передачи теоретических знаний (например, о технике выполнения элементов, правилах безопасности, истории гимнастики).

Беседа: помогает выяснить уровень понимания материала, обсудить ошибки и дать рекомендации.

Инструктаж: используется перед выполнением упражнений для объяснения задач и техники безопасности.

Оценка и анализ: тренер комментирует выполнение упражнений, указывает на ошибки и хвалит за успехи.

Наглядные методы:

Показ упражнений: тренер демонстрирует правильное выполнение элементов, что помогает учащимся визуально воспринять технику.

Использование видео материалов: просмотр выступлений известных гимнасток или записей своих тренировок для анализа и мотивации.

Практические методы:

Упражнения и повторения: многократное выполнение элементов для отработки техники.

Игровые методы: использование подвижных игр и эстафет для развития координации, ловкости и командного духа.

Моделирование ситуаций: выполнение упражнений в условиях, приближенных к показательным выступлениям (например, перед зрителями).

Специальные методы

Методы обучения технике художественной гимнастики:

Расчлененный метод: сложные элементы разбиваются на части, которые отрабатываются отдельно, а затем соединяются в единое движение.

Целостный метод: выполнение элемента или композиции целиком, что помогает развить координацию и чувство ритма.

Метод подводящих упражнений: использование упрощенных вариантов элементов для постепенного освоения сложной техники.

Методы развития физических качеств:

Метод круговой тренировки: выполнение серии упражнений на разные группы мышц для развития силы, гибкости и выносливости.

Метод интервальной тренировки: чередование интенсивных нагрузок и отдыха для развития выносливости и скорости.

Метод статических и динамических упражнений: использование статических поз (например, шпагат, мост) и динамических движений (прыжки, повороты) для развития гибкости и силы.

Методы музыкально-ритмического воспитания:

Метод музыкальных иллюстраций: выполнение упражнений под музыку для развития чувства ритма и выразительности.

Метод импровизации: создание учащимися собственных движений и композиций под музыкальное сопровождение.

Методы психологической подготовки:

Идеомоторная тренировка: мысленное представление выполнения элементов для улучшения техники и концентрации.

Психорегулирующая тренировка: использование методов релаксации и визуализации для снятия напряжения и повышения уверенности.

Метод постановки целей: помощь учащимся в постановке краткосрочных и долгосрочных целей для повышения мотивации.

Методы работы с предметами:

Метод имитации: выполнение движений без предмета для отработки техники, а затем с предметом.

Метод вариативности: выполнение упражнений с предметами в разных темпах, ритмах и плоскостях для развития координации и творческого мышления.

Методы хореографической подготовки:

Метод классической хореографии: использование элементов балета для развития пластичности, осанки и выразительности.

Метод комбинаций: составление и выполнение хореографических связок для развития музыкальности и координации.

Дополнительные методические материалы представлены в Приложении 3.

Материально-технические условия для занятий художественной гимнастикой:

- Спортивный зал с гимнастическими коврами (помещение обеспечивается тепло и электроснабжением в пределах общего режима здания, имеет вентиляцию, отвечает акустическим требованиям для работы с ТСО).
- Кабинет для педагогов с местом для хранения аппаратуры, фонограмм, документации и других предметов, и средств обучения необходимых в работе.
- Магнитофон, флеш-накопитель.
- Спортивная форма (облегающие шорты и футболка, белые носки и гимнастические тапочки).
- Инвентарь: скакалка; обруч; мяч, булавы, лента.
- Музыка для художественной гимнастики: классическая музыка, классическая музыка в современной обработке, музыкальные произведения разных жанров и характеров, русские народные вариации, детские песни и инструментальная музыка из мультфильмов, песни и инструментальная музыка из кинофильмов и другая.

Кадровые условия:

- программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим спортивно-физкультурную специализацию или спортивный разряд по художественной гимнастике;
- для осуществления контроля за микроклиматом в коллективе привлекается педагог-психолог на втором году обучения.

Информационные источники

Литература

1. Антропова, Л.В. Развитие выразительности в процессе обучения хореографическому искусству // Образование и общество. - 2011. - №4. - С.121-124.
2. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / И.А. Винер: Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб.пособие. -М.: Всерос.фед.худ.гим., 2001.-50 с.
4. Карпенко Л.А. Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике.: сборник статей / Федерация художественной гимнастики Санкт-Петербурга; под редакцией Л. А. Карпенко. - Том. Выпуск 1. — Белгород, 2008г. – 63 с.

5. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград 1999 – 25 с.
6. Карпенко Л.А. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие / Карпенко Л. А. и др.; Нац. гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. Л. А. Карпенко. — Белгород : ЛитКараВан, 2011. — 97 с.
7. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебн. Пособие /ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М., 2007. -76 с.
8. Паршина Н.В. Методы психолого-педагогической диагностики – Рязань, 2011 г.
9. Плеханова, М.Э. Эстетические аспекты в спортивно-техническое мастерство в сложно-координационных видах спорта/ М.Э. Плеханова. – М.: ВНИИФКиС, 2006. -168 с.
10. Плешкань А.В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике: учеб. пособие / А.В. Плешкань. – Краснодар, 2010. – 87 с.
11. Сосина, В.Ю. Хореография в гимнастике: Учеб. Пособие для студентов вузов/ В.Ю.Сосина. – Олимп. л-ра., 2009. – 135 с.
12. Терехина, Р.Н., Винер И.А., Першина Н.К. Медико-биологическое сопровождение в системе интегральной подготовки гимнасток высокого класса // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта». – 3(49). -2009. – С. 82–86
13. Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студентов ин-тов физ. культ. / под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 381 с.
14. Шишковска М. Оценка компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Шишковска Мария; ФГОУ НГУ им. П.Ф. Лесгафта – Санкт-Петербург, 2011. – 26 с.

Литература для учащихся и родителей:

1. Пучкова Г.И. Первые: документальное издание/Галина Пучкова; ред. И.К. Красногорская - Рязань: Ситников, 2013г.
2. Пучкова Г.И. Рязанская феерия / Галина Пучкова. - Рязань: Ситников, 2008. - 79 с.,
3. Пучкова, Г.И. Из жизни тренера: документальное издание / Г.И. Пучкова.- Рязань : Издатель Ситников, 2011.- 104 с.

Электронные ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации / [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 21.03.2025).
2. Всероссийская Федерация Художественной гимнастики / [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL: <http://www.vfgr.ru> (дата обращения: 21.03.2025).
3. Управление по физической культуре и массовому спорту администрации города Рязани / [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL: <https://sportryazan.ru/> (дата обращения: 21.03.2025).

4. Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация содействия развитию художественной гимнастики и каратэ «РУСЬ» / [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL: <http://www.одсоо-русь.рф> (дата обращения: 21.03.2025).

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Развивающая гимнастика» на 2025-2026 учебный год

Продолжительность учебного года по программе с 08 сентября 2025 года по 31 мая 2026 года

Этапы образовательного процесса	1 модуль	2 модуль	3 модуль
Продолжительность учебного года	36 недель		
Продолжительность учебной недели	6 дней согласно расписанию каждой группы		
Количество учебных дней	108 дней		
Продолжительность учебных периодов	08.09.2025 – 31.12.2026		
	09.01.2026- 31.05.2026		
Возраст детей	7-9 лет	9-11 лет	11-13 лет
Продолжительность занятия	2 часа		
Режим занятий	3 раза в неделю		
Годовая учебная нагрузка	216 часов		
Промежуточная аттестация	апрель-май 2024 года		

Техника безопасности на тренировочных занятиях

Занимающиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:

1. Приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий, со сменной обувью.
2. Переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках).
3. Не оставлять в раздевалках ценные вещи.
4. Перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки и другие жесткие или мешающие предметы. Занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких или мешающих элементов, облегать тело.
5. При переходе из раздевалки в спортивный зал, необходимо спокойно идти за преподавателем, не отставая и не перегоняя группу и тренера. Все предметы должны находиться в рюкзаке. Сменная обувь должна быть на нескользящей подошве.
6. Вход в спортивный зал возможен только с разрешения тренера-преподавателя или хореографа. Запрещено находиться в зале, если там нет тренера.

7. В случае опоздания, в зал входить только с разрешения тренера.
8. Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.
9. Бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
10. Уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам, работающим во Дворце.

При проведении занятий:

1. Занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности.
2. Занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога.
3. Занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога.
4. Без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала.
5. Занимающиеся должны уважать своих товарищей по группе и умышленно не причинять им моральных и физических травм.
6. Занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе с целью избегания физических травм.
7. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы.
8. Запрещается кричать и громко разговаривать.
9. Запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.
10. Запрещается перебегать от одного места занятий к другому.
11. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

При возникновении чрезвычайной ситуации:

1. Занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица.
2. При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

Окончание занятий.

По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировки и раздевалку.

Родителям:

1. родители или другие сопровождающие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле Дворца.

2. не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.

3. в случае травм и физических заболеваниях заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

4. при получении ребёнком травмы непосредственно до, во время или после занятий (при нахождении в месте проведения занятий) после осмотра тренера и медработника, в случае необходимости будет вызвана скорая помощь, о чём немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.

5. если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом тренера. После выздоровления необходимо предоставить справку от врача о разрешении посещать занятия. Большая просьба к родителям, периодически сообщать тренеру о состоянии ребёнка.

Приложение 3

Методика развития физических качеств

Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах.

Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями, например, в беге.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

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

Виды сопротивлений делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (утяжелители); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса.
2. На силу мышц ног и туловища.
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
 - а) Выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";
 2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
 3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время.

Быстрота и методика ее развития

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. выполнение заданий "за лидером";
3. ориентировки по скорости - подсчет, хлопki, метроном, музыка;
4. повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околоредельной скоростью, сериями;
5. усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Прыгучесть и методика ее развития

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

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.
5. Прыжки в глубину.
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир.
7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

Координация и ловкость. Методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;

- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Гибкость и методика ее развития

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прилагаемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

1. повторный;
2. помощь партнера;
3. применение отягощений и амортизаторов;
4. игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых тренировках на упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Функция равновесия и методика его развития

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;

- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
 - упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
 - упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
 - упражнения с раздражением вестибулярного анализатора – движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
 - фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.
- Методы развития функции равновесия:*
- повторный;
 - ориентировки;
 - усложнения условий;
 - игровой и соревновательный.

Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Методы развития выносливости:

1. равномерный - выполнение задания за заданное время;
2. повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
3. переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства.

Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные

настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- выворотность;
- гибкость;
- координация;
- устойчивость;
- легкий высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

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

1. классической;
2. народно-характерный;
3. историко-бытовой;
4. современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Приложение 4

Оценочные материалы

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Модуль 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	И.п. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость: подвижность позвоночного столба	И.п. - лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание стопами лба «4» - до 10 см "3" – более 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	«Мост» из положения лежа	«5» - мост вплотную руками к

		пяткам «4» - 1-5 см от рук до стоп «3» - 6-10 см от рук до стоп
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром «4» - 1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» - удержание положения в течение 5 секунд «4» – не менее 3 секунд «3» – не менее 2 секунд Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 секунд	«5» - 10 прыжков «4» - не менее 7 прыжков «3» – не менее 4 прыжков Оцениваются прямые ноги
Силовые способности: сила мышц пресса	И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	«5» - 8 раз «4» - 7 раз «3» - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	«5» - 8 раз до горизонтали «4» - 7 «3» - 6

Средний балл «5» соответствует высокому уровню освоения программы, средний балл «4» - среднему, «3» - низкому уровню освоения программы.

Модуль 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	И.п. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость: подвижность позвоночного столба	И.п. - лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание стопами лба «4» - до 5 см «3» - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	«Мост» на коленях	«5» - захват руками стоп

		«4» - 2-5 см от рук до стоп «3» - 6-10 см от рук до стоп
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром «4» - 1-3 см от пола до бедра «3» - 4-8 см
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» - удержание положения в течение 10 секунд «4» – 6-9 секунд «3» – 3-5 секунд Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, с двойным вращением скакалки вперед	«5» - 4-5 прыжков «4» - 2-3 прыжка «3» - 1 прыжок Оцениваются прямые ноги
Силовые способности: сила мышц пресса	И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	«5» - 10 раз «4» - 8 раз «3» - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	И. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	«5» - 10 раз до горизонтали «4» - 8 «3» - 6

Средний балл «5» соответствует высокому уровню освоения программы, средний балл «4» - среднему, «3» - низкому уровню освоения программы.

Модуль 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.п. – основная стойка. Наклон назад, поставить руки на пол, фиксация положения, принять вертикальное положение	«5» - касание руками ног или расстояние до 5 см «4» – от 6 см до 15 см «3» - от 16 см до 30 см
Гибкость	«Мост» на коленях	«5» - захват руками стоп «4» - 1-3 см от рук до стоп «3» - 4-8 см от рук до стоп
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром «4» - 1-5 см от пола до бедра «3» - 6-15 см

Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «ласточка», руки в стороны	«5» - удержание положения в течение 10 секунд «4» – 6-9 секунд «3» – 3-5 секунд Выполнять с обеих ног, оцениваются прямые ноги и руки
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, с двойным вращением скакалки вперед	«5» - 10 и более прыжков «4» - 6-9 прыжков «3» – 2-5 прыжков оцениваются прямые ноги
Силовые способности: сила мышц пресса	И. п. лежа на спине, ноги вверх 1. Сед углом, ноги в поперечный шпагат 2. И.п.	«5» - 10 раз «4» – 6-9 раз «3» – 2-5 раз
Силовые способности: сила мышц спины	И. п. лежа на животе руки впереди «в замок», ноги на ширине плеч 1. Прогнуться назад 2. И.п.	«5» - 10 раз до горизонтали «4» - 8 «3» - 6

Средний балл «5» соответствует высокому уровню освоения программы, средний балл «4» - среднему, «3» - низкому уровню освоения программы.

Таблицы оценки итоговых выступлений для каждого модуля

Модуль 1

Критерий оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Техника исполнения	Четкое выполнение базовых элементов (волны, прыжки, равновесия, повороты) без ошибок.	Небольшие ошибки в технике, но элементы выполняются.	Элементы выполняются с грубыми ошибками или не выполняются.
Работа с предметами	Максимально правильная техника владения гимнастическими предметами.	Незначительные ошибки в технике владения гимнастическими предметами.	Частые потери предметов, невыполнение заданных действий.
Музыкальность и ритм	Движения соответствуют ритму музыки, выраженная эмоциональность.	Частичное соответствие ритму, слабая эмоциональность.	Движения не согласованы с музыкой, отсутствие выразительности.
Координация и осанка	Хорошая осанка, плавные и	Незначительные нарушения осанки,	Нарушения осанки, отсутствие

Критерий оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	координированные движения.	движения недостаточно скоординированы.	координации.
Артистизм	Яркое выражение эмоций, взаимодействие с аудиторией.	Эмоции выражены слабо, минимальное взаимодействие с аудиторией.	Отсутствие эмоций и контакта с аудиторией.

Модуль 2

Критерий оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Техника исполнения	Четкое выполнение базовых элементов (волны, прыжки, равновесия, повороты) без ошибок.	Небольшие ошибки в технике, но элементы выполняются.	Элементы выполняются с грубыми ошибками или не выполняются.
Работа с предметами	Максимально правильная техника владения гимнастическими предметами.	Незначительные ошибки в технике владения гимнастическими предметами.	Частые потери предметов, невыполнение заданных действий.
Музыкальность и ритм	Движения соответствуют ритму музыки, выраженная эмоциональность.	Частичное соответствие ритму, слабая эмоциональность.	Движения не согласованы с музыкой, отсутствие выразительности.
Координация и осанка	Хорошая осанка, плавные и координированные движения.	Незначительные нарушения осанки, движения недостаточно скоординированы.	Нарушения осанки, отсутствие координации.
Артистизм	Яркое выражение эмоций, взаимодействие с аудиторией.	Эмоции выражены слабо, минимальное взаимодействие с аудиторией.	Отсутствие эмоций и контакта с аудиторией.

Модуль 3

Критерий оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Техника исполнения	Четкое выполнение базовых элементов (волны, прыжки, равновесия, повороты) без ошибок.	Небольшие ошибки в технике, но элементы выполняются.	Элементы выполняются с грубыми ошибками или не выполняются.
Работа с предметами	Максимально правильная техника владения гимнастическими предметами.	Незначительные ошибки в технике владения гимнастическими предметами.	Частые потери предметов, невыполнение заданных действий.
Музыкальность и ритм	Движения соответствуют ритму музыки, выраженная эмоциональность.	Частичное соответствие ритму, слабая эмоциональность.	Движения не согласованы с музыкой, отсутствие выразительности.
Координация и осанка	Хорошая осанка, плавные и координированные движения.	Незначительные нарушения осанки, движения недостаточно скоординированы.	Нарушения осанки, отсутствие координации.
Артистизм	Яркое выражение эмоций, взаимодействие с аудиторией.	Эмоции выражены слабо, минимальное взаимодействие с аудиторией.	Отсутствие эмоций и контакта с аудиторией.

Примечания:

- **Высокий уровень:** Выступление соответствует всем критериям, демонстрирует мастерство и творческий подход.
- **Средний уровень:** Выступление имеет небольшие недочеты, но общее впечатление положительное.
- **Низкий уровень:** Выступление требует значительной доработки, много ошибок и несоответствий.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Время проведения
1.	Презентация о культуре и традициях нашего региона (с рассказами и играми) Цель: Формирование чувства гордости за родину, уважения к её культуре и традициям. Включение элементов региональной культуры в творческие номера.	Сентябрь
2.	Беседа на тему «День отца» Цель: Обсудить значимую роль отцов в жизни детей и семьи. Проведение творческой акции «Подарок папе» (создание открыток или мини-выступлений).	Октябрь
3.	Беседа по профилактике травматизма на дорогах Цель: Обсуждение правил дорожного движения. Проведение игровой викторины.	Ноябрь
4.	Коллективное создание новогодних открыток для ветеранов или друзей Цель: Формирование у детей чувства благодарности и уважения к подвигам ветеранов, развитие навыков творческой деятельности и командной работы.	Декабрь
5.	Беседа на тему «День снятия блокады Ленинграда» Цель: Развитие чувства патриотизма и уважения к истории своей страны. Подготовка тематической композиции с элементами художественной гимнастики.	Январь
6.	Эстафеты, посвященные Дню защитников Отечества Цель: Сформировать у детей уважение и понимание значимости Дня защитников Отечества, развить командный дух, физическую активность и ловкость. Проведение спортивных игр с элементами гимнастики.	Февраль
7.	Концерт, посвященный празднованию Международного женского дня Цель: Воспитать у детей уважение и признательность к женщинам, осознание их роли в семье и обществе. Выступление на мероприятии.	Март
8.	Подготовка и проведение «Дня здоровья» с активными играми Цель: Сформировать у детей понимание важности здорового образа жизни, физической активности и правильного питания. Проведение мастер-классов по правильному питанию и здоровым привычкам.	Апрель
9.	Участие во Всероссийских акциях, посвященных Победе советского народа в Великой Отечественной Войне Цель: Формирование у участников чувства патриотизма, уважения к истории страны и подвигам героев. Подготовка тематического показательного выступления с элементами художественной гимнастики.	Май