

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 10.07.2023 г.

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 6 от 11.07.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

О.Н. Кожарина

Приказ № 267 от 12.07.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации программы: 1 учебный год (84 ч)

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет

Уровень программы: ознакомительный

Авторы - разработчики:
Щепетова О.Н., тренер-преподаватель

Рецензент:
Самболенко Инна Валерьевна – инструктор - методист МБУ ДО СШ № 2

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 10.07.2023 г.

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 6 от 11.07.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

_____ О.Н. Кожарина

Приказ № 267 от 12.07.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации программы: 1 учебный год (84 ч)

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет

Уровень программы: ознакомительный

Авторы - разработчики:

Щепетова О.Н., тренер-преподаватель

Рецензент:

Самболенко Инна Валерьевна – инструктор - методист МБУ ДО СШ № 2

г. Батайск, 2023 г.

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика»

Художественная гимнастика – это сложно координационный, олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Специфика художественной гимнастики проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Цель программы: развитие индивидуальных физических качеств обучающихся средствами художественной гимнастики.

Задачи программы:

1. Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.
3. Учить моделировать базовые акробатические упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами и без предметов в процессе двигательной активности.
4. Способствовать формированию правильной осанки, музыкального слуха и чувства ритма ребенка.
5. Подготовка к освоению дополнительной предпрофессиональной программы базового и углубленного уровней по художественной гимнастике ;
6. Организация свободного времени обучающихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная (при разработке данной программы были использованы: учебная программа по художественной гимнастике 1991 года (авторы Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г. Романова), утвержденная государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР; программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под редакцией И.А. Винер (Издательство «Просвещение»). В основе программы — авторская методика И. А. Винер

Срок обучения. Данная программа рассчитана на 1 учебный год (10 месяцев-84 часа) и учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта.

Форма организации занятий – очная, групповая (индивидуальная и самостоятельная работа)

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия; открытые занятия; соревнования

Режим занятий - 2 раза в неделю по 45 минут академических

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет. Группы формируются с учетом возрастных особенностей.

Условия для зачисления: заявление от родителей (законных представителей), справка от педиатра о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой, медицинская справка формы № 086/у.

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» (далее Программа) рассчитана на 1 год обучения, предусматривает 84 часа в год, ориентирована на детей 5 – 18 лет, образовательная область – физкультурно-спортивная.

В программе обосновываются направления физкультурно-спортивного образования в современных условиях: представлены методологические подходы, принципы оздоровительной физической культуры, научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса, соотношение объемов тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков, планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

В достаточном объеме дети знакомятся с историей и основами художественной гимнастики, овладение разнообразными двигательными умениями и навыками. Программный материал содержит разнообразный набор упражнений, способствующих формированию образной и моторной памяти, воображения, гибкости, направлен на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана с учетом тенденций и направлений современной образовательной политики, отвечает запросам социума и предоставляет обучающимся выстраиванию индивидуальной образовательной траектории.

Практическая часть программы представлена упражнениями для разминки, на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости, с элементами гимнастических, акробатических упражнений и упражнениями с предметами. В программе используются музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами, которые способствуют усвоению и закреплению пройденного материала, развитию воображения, музыкальности и творчества. Они являются одним из важнейших методов обучения по данной программе. Проведение игр чередуется со спортивными эстафетами. При проведении музыкально-хореографических игр и спортивных эстафет учитываются физическое развитие и подготовленность каждого ребенка.

Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и может быть использована в качестве программы гармоничного развития детей средствами художественной гимнастики в рамках дополнительного образования.

Рецензент
Инструктор - методист

Самболенко И.В.

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Художественная гимнастика» разработана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» Ф3-273 от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями), Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г № 678-р), Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок изменения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленных письмом Министерства просвещения РФ № ГД - 39/04 (19.03.2020 г.), с Уставом МБУ ДО СШ № 2, Образовательной программой МБУ ДО СШ № 2.

Художественная гимнастика – это сложно координационный, олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Специфика художественной гимнастики проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Кроме того, это красивая фигура, правильная осанка, всестороннее развитие необходимых двигательных умений и навыков. Характерной особенностью художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Данный вид спорта развивает гибкость, ловкость, выносливость, координацию движений, способствует сохранению равновесия в сложных условиях, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, воспитывает вкус, музыкальность, укрепляет чувство уверенности в себе.

Сегодня гимнастика играет значимую роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма ребенка.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 года № 996-р, направленных на формирование гармоничной личности. Обучение по данной программе способствует личностному саморазвитию, адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких

моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменок играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана с учетом тенденций и направлений современной образовательной политики, отвечает запросам социума и предоставляет возможность обучающимся выстраиванию индивидуальной образовательной траектории. В программе учтены и адаптированы к возможностям обучающихся разных возрастов основные направления художественной гимнастики. Программное содержание направлено на становление личности, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого обучающегося.

Отличительной особенностью данной программы является применение конвергентного подхода, позволяющего обучающимся изучать предметные области не как отдельные составляющие, а как единое целое в условиях свободной организованной деятельности, направленной на формирование междисциплинарной среды. Конвергентный подход в процессе обучения по модульной программе «Художественная гимнастика» просматривается через прямое либо косвенное междисциплинарное взаимодействие таких предметов как: физическая культура, ритмика, обществознание, музыка, геометрия, основы безопасности жизнедеятельности, которые гармонично пересекаясь между собой как в модулях, так и в программном содержании, позволяют формировать у обучающихся целостное восприятие окружающего мира, определять жизненные ценности, и заботясь о своем здоровье, в условиях социума принимать верные решения и достигать высоких жизненных результатов.

Данная программа ориентирована на развитие творческих способностей обучающихся, формирующихся в опоре на развитие эстетического сознания: эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости, учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Дети более старшего возраста овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений, учатся работать в коллективе, самовыражению через искусство владения телом, участвуют в соревновательных процессах.

Цель. Развитие индивидуальных физических качеств обучающихся средствами художественной гимнастики.

Задачи программы:

обучающие

- знакомство с историей и основами художественной гимнастики
- овладение разнообразными двигательными умениями и навыками
- овладение умением моделировать базовые акробатические упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами и без предметов в процессе двигательной активности
- обогащение речи обучающихся понятиями в области спорта и художественной гимнастики
- расширение знаний о здоровом образе жизни и укреплении здоровья
- подготовка к освоению дополнительной предпрофессиональной программы базового и углубленного уровней по художественной гимнастике

развивающие

- способствование формированию правильной осанки, музыкального слуха и чувства ритма

- развитие гибкости, выворотности, танцевального шага, прыжков, ритмичности, музыкальности, координации
 - формирование осанки
 - развитие танцевально-ритмической координации и выразительности
 - развитие внимания, логического мышления, памяти
 - развитие художественно-творческих способностей и склонностей обучающихся
- воспитательные*
- формирование творческой индивидуальности
 - воспитание трудолюбия, аккуратности, самостоятельности в работе
 - стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности обучающегося
 - формирование основ культуры общения со взрослыми и сверстниками, навыков общественных норм поведения
 - формирование жизненно важных гигиенических навыков
 - формирование навыков безопасной жизнедеятельности

Планируемые результаты

Личностные результаты

- развитие индивидуальных физических качеств
- работа в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор
- стремление к самосовершенствованию
- формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты

- умение замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи
- умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы)
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога и товарищей, родителей и других людей
- умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану;
- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель
- умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера;
- соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у обучающегося потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

По окончании обучения обучающиеся должны

знать:

- историю развития художественной гимнастики
- информацию о пользе занятий физическими упражнениями
- приемы оказания первой помощи
- приемы самоконтроля за физическим состоянием
- правила личной гигиены

уметь:

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой
- выполнять простейшие строевые упражнения
- выполнять простые танцевальные шаги
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики; -

выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики
- распознавать характер музыкального произведения.

Адресат программы. Программа рассчитана для детей в возрасте от 5 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.
Наполняемость в группе - 15 человек.

Возрастные особенности детей

В возрасте 5-6 лет характерной особенностью этого возраста являются значительные индивидуальные различия в темпах возрастного развития. В раннем и дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы, происходят дифференцировки нервных клеток. В процессе взаимодействия с внешней средой у детей формируются умения, и навыки основе уже имеющихся образуются новые, более сложные рефлексы. Большая возбудимость, реактивность, высокая пластичность нервной системы у детей способствуют лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков: ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания. Причем очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у дошкольников, так как исправлять их очень трудно.

В возрасте от 7 до 9 лет наиболее успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость. Поэтому в младшем школьном возрасте физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости. Особенностью младшего возраста является то, что ведущей деятельностью становится переход от игровой деятельности к учебной, затем все большее значение приобретает общение со сверстниками. С детьми данной категории применяются игровые методы и приемы.

В возрасте 10-12 лет развиваются скоростно-силовые качества. В этот период основные задачи физической подготовки те же, что и в младшем школьном возрасте, но повышается интенсивность упражнений силового характера. Большое значение приобретают скоростно- силовые упражнения, но физическая нагрузка должна повышаться постепенно. В подростковом возрасте развитие обеспечивается ситуацией встречи замысла с его результатом. На занятиях дети имеют возможность практиковать авторское, самостоятельное действие – замысел, реализацию, получение продукта. Жизнь подростка характеризуется глубокой перестройкой организма, потребностью в общении со сверстниками в самоутверждении перед ними. Для подростка педагог организует свободный выбор, возможность самовыражаться в художественной деятельности, проявлять личное творчество и участвовать в коллективном, используя методы самовоспитания.

В возрасте от 13 до 15 (средний школьный возраст). В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

В возрасте 16-18 лет мышечная масса и сила особенно интенсивно увеличиваются в подростковом и раннем юношеском возрасте (до 18 лет). С 18 лет рост силы замедляется и к 25—26 годам заканчивается. Точность, выносливость и скорость мышечной работы возрастают по мере взросления: к 13— 14 годам они приближаются к показателям взрослого человека. В позднем подростковом и раннем юношеском возрасте темп роста этих показателей несколько снижается. К 20—30 годам скорость мышечных движений и частота их повторяемости достигают наибольшей величины. Это связано с созреванием не только мышц, но и нервной системы, а также с совершенствованием механизмов передачи

возбуждения (пускового сигнала) с нерва на мышцу в нервно-мышечном синапсе. Уровень мышечной выносливости при динамических нагрузках достигает 80—85% уровня взрослого человека только к началу юношеского возраста (к 16—17 годам), а при статических нагрузках — к 17—19 годам, достигая максимальных значений к 25—30-летнему возрасту. показатели эффективности мышечной деятельности у девушек в среднем ниже, чем у юношей. В целом у представителей юношеского возраста уровень физической адаптации к нагрузкам приближается к «взрослому» уровню, но носит несколько генерализованный (общий) характер.

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

№	Компоненты оценки	Требования (в скобках -юн.)	Сбавка, баллы
1	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл
2	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
3	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
4	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная (при разработке данной программы были использованы: учебная программа по художественной гимнастике 1991 года (авторы Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г. Романова), утвержденная государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР; программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под редакцией И.А. Винер (Издательство «Просвещение»). В основе программы — авторская методика И. А. Винер

Срок обучения. Данная программа рассчитана на 1 учебный год (10 месяцев - 84 часа) и учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта.

Форма организации занятий – очная, групповая (групповая и самостоятельная работа).

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия; открытые занятия; соревнования.

Комплектование групп: группы формируются с учетом возрастных особенностей детей

Режим занятий - 2 раза в неделю по 45 минут академических

Условия для зачисления: заявление от родителей (законных представителей), справка от педиатра о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой, медицинская справка формы № 086/у.

Раздел 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса составляет 1 учебный год - 10 месяцев – 84 часа. Начало учебного года 01 сентября. Группы формируются до 15 сентября. Приём документов с июль-август. Окончание учебного года – 30 июня.

На первом занятии проводится вводная диагностика обучающихся. Осуществляется диагностика оценки вестибулярного аппарата, диагностическая оценка координации движений, диагностика оценки физического состояния

Текущий контроль осуществляется в середине учебного года (декабрь-январь) и носит контролирующий характер освоения программного материала.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, для оценки освоения обучающимися программного материала.

Продолжительность учебных занятий 1 час (1 час=45 академических минут) два раза в неделю согласно утвержденного расписания.

Продолжительность образовательного процесса и режим занятий

Возрастная группа	Продолжительность занятий, астр. час	кол-во часов	
		в неделю	в год
5-6 лет	1	2	84
7-9 лет	1	2	84
10-12 лет	1	2	84
13-15 лет	1	2	84
16-18 лет	1	2	84

Учебно-тематический план

№ п.п	Раздел	кол-во часов	Теория	практика
1	Общая физическая подготовка	47		47
2	Специальная физическая подготовка	14		14
3	Теория, воспитательная работа и техника безопасности	15	15	
4	Участие в соревнованиях	4		4
5	Тестирование и контроль	4	4	
	Итого	84	19	65

Календарно-тематический план (Приложение 1).

Структура учебно-тренировочного занятия

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность части
Вводная	Упражнения общей разминки и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки	7—10 мин
Основная (тренировочный процесс начальной подготовки)	Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, а также упражнения акробатики, упражнения с предметами	20—25 мин
Заключительная	Музыкально-танцевальные и спортивные игры, эстафеты	Оставшееся время

Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3.1. Воспитательная работа, техника безопасности (Приложение 2).

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активному усвоению и воспроизведению 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.

Техника безопасности (Приложение 3)

Соблюдение правил техники безопасности обучающимися при проведении тренировочных занятий, а также участия в соревнованиях имеет большое значение. Для исключения травм в процессе участия в учебно-тренировочной деятельности, эффективности учебного процесса, разработаны требования к технике безопасности. В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся **обязательные инструктажи по технике безопасности**.

Плановые инструктажи.

Проводятся два раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж;
- перед зимними каникулами (конец декабря)

Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора МБУ ДО СШ № 2.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

3.2. Теоретическая подготовка (Приложение 4)

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Общие сведения о художественной гимнастике как виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки показательных программ. Инвентарь для занятий гимнастикой. Знакомство с мастерами художественной и ритмической гимнастики. Показательные выступления гимнастов.

3.3. Общая и специальная физическая подготовка (Приложение 5)

Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки. На начальном этапе до усвоения детьми ритма движений рекомендуется проводить занятия под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям. Занятия проводятся с

музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения.

В практический материал данного раздела программы входят:

- упражнения для разминки;
- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений;
- упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

В программу **упражнений разминки** включены:

в *общую разминку* — упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;

в *партерную разминку* — элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении / из положения лежа;

в *разминку у опоры* — элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении. Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, нужно добиваться создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Детям демонстрируются и разъясняются последовательность и правила выполнения упражнения (элемента). Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

3.3.1. Гимнастические упражнения.

В программу входят:

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие — «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

Гимнастические упражнения и комплексы. Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

— общая разминка— формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;

— партерная разминка — упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;

— разминка у опоры — упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминки:

— общая разминка: бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава («Крабик»);

— партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); для гибкости позвоночника («Жеребенок»);

— разминка у опоры: «Стрела» («Тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально («Флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («Колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («Страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

— наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»);

— наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»).

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений

3.3.2. Акробатические упражнения.

В базовую программу входят:

— «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);

— стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;

— кувырки в сторону, вперед, назад.

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

— кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок»;

— стойка на лопатках «Березка»; — «Мост»; — шпагаты.

Освоение акробатических упражнений:

— стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;

— «Мост» и выход из «Моста»;

— переворот боком

— «Колесо»

3.3.3. Хореографическая подготовка.

В хореографическую подготовку входят:

— «Деми плие» — полуприседы в I и II хореографических позициях;

— приставные шаги в сторону;

— упражнения с предметами (мягкой игрушкой — для детей 3—5 лет, скакалкой, мячом) — правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку;

— ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;

— упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра.

Педагог вместе с обучающимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4).

Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам. В каждое занятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп.

Принцип обучения — от простого к сложному.

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа.

Разучивание новых танцевальных движений: — «Полька»; — «Ковырялочка».

3.3.4. Работа с предметами.

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

Освоение техники передачи и удержания булавы; движений вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом. Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов мяча от пола.

3.3.5. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.

В программе в основном используются *музыкально-сценические* и *музыкально-хореографические игры с предметами*. Они должны способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в ребенке воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе. Игры являются одним из важнейших методов обучения по этой программе. Для детей 5—6 лет рекомендуется удлинять игровую часть занятий и проводить изучение упражнений в игровой форме. С правилами *спортивных эстафет* дети знакомятся с самого начала обучения. На каждом занятии проведение игр чередуется со спортивными эстафетами. Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры рекомендуется проводить с учетом физического развития ребенка и его физической подготовленности.

Изучение правил безопасности при участии в играх. Изучение правил игр и игра по ролям. Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром, очень медленном, очень быстром под музыкальное сопровождение. Развитие синхронности темпа музыки и движения. Упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4). Упражнения на изменение звука: передача музыкального динамического оттенка на тихо и громко звучащую музыкальную фразу. Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый Волк», «Красная Шапочка» и др. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др. Изучение правил безопасности при участии в эстафетах. Изучение общих правил спортивных эстафет. Изучение правил эстафет с мячом, обручем, скакалкой и т. д. Изучение правил судейства эстафет.

3.3.6. Подготовка гимнасток (Приложение 6)

В подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты**:

1) Беспредметная подготовка (упражнения без предмета) – формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

2) Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам

предметами: скакалкой, мячом, булавами, лентой и обручем, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Система оценки результатов освоения программы

На первом занятии проводится вводная диагностика обучающихся. Осуществляется диагностика оценки вестибулярного аппарата, диагностическая оценка координации движений, диагностика оценки физического состояния (*Приложение 7*).

Текущий контроль осуществляется в середине учебного года (декабрь-январь) и носит контролирующий характер освоения программного материала.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, для оценки освоения обучающимися программного материала.

Нормативы считаются выполненными, если есть положительная динамика развития физических качеств. Нормативы носят контролирующий характер, позволяют определить качественный уровень программы и внести необходимые коррективы в неё.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для обучающихся (*Приложение 8*).

Раздел 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком.

1	Продолжительность учебного года	42 учебные недели тренировочных занятий Начало учебного года – 01 сентября Начало тренировочных занятий - 01 сентября Окончание учебного года – 30 июня Сроки проведения комплектования – до 15 сентября
2	Праздничные дни	4 ноября 31 декабря, 1 января 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая
3	Аттестация	Последняя декада декабря и июня
4	Регламент	Тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 с 08.00 до 20.00 Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут)
5	Количество учебных недель	42
6	Количество учебных часов	84, 2 часа в неделю
7	Режим занятий	2 раза в неделю по 1 академическому часу

Раздел 5. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

При реализации программного материала педагогом оценивается:

- техника выполнения прыжков: скачок и открытый
- высокое равновесие на носке одной, другую назад
- контрольные упражнения на гибкость – мост, на растянутость мышц ног – продольный шпагат
- связующие элементы: волна руками
- скрестный поворот
- наклон назад
- мягкий шаг
- выполнение зачетной композиции без предметов: высокое равновесие на носке одной ногой, другая отведена назад;
- на 360 градусов на одной, другая согнута вперед
- открытый прыжок
- волна вперед с продвижением
- шаг вальса в сторону.

Раздел 6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный. Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером, выполнение упражнений детьми. Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы. В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия («Пава», «Конькобежец», «Страусенок», «Арлекино» и т. п.). Они помогают детям по ассоциации с животными, персонажами сказок не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ. Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

Раздел 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Ковровое покрытие
- Технические средства: музыкальный центр, диски, ноутбук
- Скамейки гимнастические
- Инвентарь: мячи, ленты, скакалки, обручи
- Зеркало
- Гимнастические маты

Раздел 8. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акулова А.И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет: пособие / А.И Акулова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 56 с.
2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2014. – 216 с.
3. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. Теория и методика: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2015. – 120 с.
4. Коултер Д. Анатомия Хатха-йоги. Руководство для студентов, преподавателей и практикующих: учебное пособие / Д. Коултер, пер. Ю. Синявской. – М.: Постум, 2018.
5. Крючек Е.С. Аэробика: Содержание и методика проведения оздоровительных занятий учебное пособие / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа занятий: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие / Э.Г. Мартиросов, Э.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010. – 120 с.
8. Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник : учебное пособие / В.С. Родченко. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
9. Под ред. Савельевой Л. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика: учебное пособие / Л. Савельева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2014.
10. Сосина В.Ю. Акробатика для всех: пособие / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – Киев: Олимпийская литература, 2014. – 200 с.
11. Торстен Г. Спортивная анатомия: учебное пособие / Г. Торстен, пер. С. Борича. – Минск: Попурри, 2018. – 272 с.
12. Хаас Ж.Г. Анатомия танца: учебное пособие / Ж.Г. Хаас, пер. С. Борича. – Минск: Попурри, 2014. – 200 с.
13. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету Физическая культура: учебник / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2005.

ПРИЛОЖЕНИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Календарно-тематический план

месяц	номер занятия	кол-во часов	Тема занятия	Теория	Практика
сентябрь	1	1	Вводное занятие	Инструктаж по охране труда	Проведение входного тестирования
	2	1	Дисциплина и строевые упражнения	Знакомство с правилами гигиены, дисциплины в спортивном зале. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	Обучение строевым упражнениям и командам. Выполнение строевых упражнений под команду преподавателя и члена объединения.
	3	1	Повторение	Повторение правил гигиены и дисциплины. Опрос понятий строевых упражнений.	Закрепление строевых упражнений и команд. Игра «класс, смирно». ОРУ, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра ходьба змейкой, противоходом, спиной вперед, бег, галоп.
	4	1	Здоровье	Строение тела. Занятия спортом и здоровье. Взаимосвязь. Правильная Осанка.	Развитие гибкости плечевого пояса и ног. Развитие гибкости позвоночного столба: упражнения кошечка рыбка улитка лодочка и т.д., наклоны, повороты корпуса. Упражнения на осанку, укрепление систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной.
	5	1	Гибкость	Все о гибкости	Развитие гибкости Наклоны вперед, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой, ноги вместе и ноги врозь). Упражнения «рыбка», «кольцо», «бабочка», «лягушка».
	6	1	Гимнастика-это?	История развития художественной гимнастики, особенности и отличия от других видов спорта.	Развитие гибкости, развитие выворотности. ОРУ. Упражнения на осанку, укрепление систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной.
	7	1	Координация	Все о координации. Что это и какие виды существуют	Развитие способности удержания равновесия на двух ногах, на одной. Развитие силы икроножных мышц. Разучивание равновесия «пассе» и поворота.
	8	1	Техника	Техника выполнения упражнений для развития физических качеств.	ОРУ. Развитие выносливости - бег в обход зала 10 кругов. Повторение равновесия и поворота «пассе», изучение равновесия «ласточка», равновесие нога вперед. Развитие гибкости, силы мышц (упражнения раливе, приседания, поднимание ног на гимнастической стенке)

	9	1	Музыкальная грамота	Основы музыкальной грамоты	Упражнения у опоры; под музыку; с дополнительным оборудованием и без. Изучение основных позиций ног и рук.	
октябрь	10	1	Повторение	Опрос по истории гимнастики и теории гибкости и координации.	ОРУ. Повторение позиций рук и ног. Разучивание упражнений «свечка», «мост», выполнение лежа, у гимнастической стенки. Развитие чувства ориентации в пространстве.	
	11	1	Подвижные Игры	Правила проведения подвижных игр	Подвижные игры: догонялки на двух/одной ногах, на внимание, на координацию. Игры на внимание. Упражнения на гибкость.	
	12	1	Физические качества	Физические качества. Их разновидность. Скоростно-силовые качества.	ОРУ. Повторение ранее изученных равновесий и поворотов. Изучение равновесие «казак» . Развитие скоростно-силовы качеств - прыжки через скамейку, прыжки из упора присев. Развитие гибкости.	
	13	1	Качества	Важность развития гибкости и координации для художественной гимнастики	Развитие гибкости. Закрепление упражнения «мост». Разучивание упражнение мост на локтях, мост с прямыми руками. Развитие силы мышц ног и живота - упражнение березка поднимание ног на стенке. Выполнение моста стоя на коленях. Разучивание равновесия (нога в сторону с рукой).	
	14	1	Равновасие	Техника выполнения равновесий.	Повторение музыкальной грамоты. Разучивание волн (волны руками, телом, ногами и т.д.) выполнение их под музыкальное сопровождение. Отработка равновесий	
	15	1	Прыгучесть	Прыгучесть как качество. Ее важность для гимнастики.	Развитие прыгучести (прыжки через скакалку вперед, назад, скрестно). Развитие силы икроножныхмышц. Развитие выносливости- прыжки на время. Развитие эластичности мышц - растяжка. 16Игра «рыбак и рыбка»	
	16	1	Повторение и отработка.	Техника выполнения динамической волны.	Развитие силы мышц и гибкости. Повторение волн. Повторение равновесий. Разучивание динамического равновесия с волной телом.	
	17	1	Подготовка к показательным итоговым выступлениям			
	18	1	Прыжки в худ. гимнастике	Виды прыжков и техника выполнения	Разучивание прыжков со сменой ног, наскока. Повторение волн под музыку. Развитие гибкости и подвижности. Растяжка.	

ноябрь	19	1	Этитюд	Техника выполнения равновесия «этитюд»	Закрепление ранее изученных равновесий, разучивание равновесия этитюд. Развитие силы икроножных мышц. Развитие гибкости позвоночного столба. Растяжка
	20	1	Поворот	Техника выполнения поворотов	Изучение техники поворота на полупальце на одной ноге. Поворот на пассе.
	21	1	Кувырки, перекаты, колесо.	Техника выполнения кувырков вперед, назад, перекатов, упражнение «колесо».	Разучивание кувырков вперед, назад, перекатов, упражнение «колесо».
	22	1	Повторение и отработка		Повторение кувырков вперед, назад, перекатов, упражнение «колесо». Развитие гибкости и силы плечевого пояса
	23	1	Равновесие	Техника равновесия столик	Изучить равновесие столик (крокодил)
	24	1	«Касаясь»	Техника прыжка касаясь	Изучить прыжок касаясь с галопа и наскока с правой и левой ноги.
	25	1	Казак	Техника выполнения элемента	Изучить поворот «казак». Повторить ранее изученные повороты и равновесия. Отработка.
	26	1	Жете	Техника выполнения прыжков жете	Изучить прыжок «жете» касаясь
декабрь	27	1	Кольцо	Техника прыжка кольцо. требования	Изучить прыжок касаясь кольцо с галопа и с наскока с правой и левой ноги.
	28	1	Кольцо двумя	Техника выполнения прыжка кольцо двумя ногами	Изучить технику прыжка кольцо двумя. Партер.
	29	1	Подготовка к показательным итоговым выступлениям		
	30	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности.	Проведение промежуточного тестирования
	31	1	Совершенствование	Опрос по технике выполнения элементов	Совершенствование ранее изученных элементов. Развитие музыкальности. Выполнение упражнений под музыку. ОРУ. Игра «танцы на выживание»
	32	1	Прыжок шагом	Техника выполнения прыжка шагом	Повторить изученные равновесия, повороты и прыжки, разучить прыжок шагом. Совершенствовать технику равновесий. Выполнение на меньшей площади - на полупальце.
	33	1	Скоростно-силовые качества		Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета.
	34	1	Прыжки	Техника выполнения разбега и отталкивания перед прыжком	Разучить разбег и отталкивание перед прыжком. Закрепить ранее изученные прыжки со сменой ног, казак, касаясь. Растяжка.

	35	1	Текущий контроль освоения программного материала		
январь	36	1	Художественная гимнастика	Художественная гимнастика – это? Разновидность упражнений с предметами и без.	Разучить двойные прыжки через скакалку вперед, закрепить ранее изученное со скакалкой: вращения, узелок, броски, ловля, прыжки. Развивать силу ног.
	37	1	Подготовка к показательным итоговым выступлениям		
	38	1	Физические качества		Развитие всех физических качеств. Гибкость, координация, выносливость, скоростно-силовые, сила. Подготовка к соревнованиям по ОФП.
	39	1	Этитюд	Техника выполнения поворота «этитюд»	Повторение равновесия и изучение поворота «этитюд». Развитие силы икроножных мышц Развитие гибкости позвоночного столба. Растяжка
	40	1	Хореография	Роль хореографии. Происхождение. Техника упражнений	Отработка поз рук и ног. Правильная постановка. Работа со стопами и осанкой.
	41	1	Артистичность	Артистичность как важный компонент художественной гимнастики	Работа над артистичностью в соревновательной программе
февраль	42	1	Элементы	Техника выполнения элемента «колбаска»	Разучить элемент «колбаска» отработка всех изученных элементов.
	43	11	Элементы	Техника выполнения «арабского»	Разучить «арабский». Развитие гибкости спины и укрепление ее мышц.
	44	1	Отработка элементов	Опрос по техническим требованиям к элементам	Отработка элементов в соответствии с техническими требованиями
	45	1	Подготовка к показательным итоговым выступлениям		
	46	1			Развитие гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц.
	47	1	Элементы с вращением	Техника выполнения элементов с переходом во вращение	Изучение элементов с переходом во вращение (колесо, кувырок, переворот и т.д.)
	48	1	Повторение и отработка		Отработка элементов с переходом во вращение (колесо, кувырок, переворот и т.д.)
март	49	1	Б/П	Без предмета- как вид художественной гимнастики. Соревновательные требования	Разучить соревновательную программу. Б.П.
	50	1	Дорожка	Роль танцевальных дорожек в упражнении по художественной гимнастике.	Изучение танцевальных дорожек. отработка
	51	1	Физические качества		Развитие всех физических качеств. Гибкость, координация, выносливость, скоростно-силовые, сила. Подготовка к соревнованиям по ОФП.

	52	1	Б/П		Повторение и отработка программы Б/П.
	53	1			Развитие всех физических качеств. Гибкость, координация, выносливость, скоростно-силовые, сила. Подготовка к соревнованиям по ОФП.
	54	1	Психологическая подготовка	Поведение на ковре. Настрой.	Рассказать о поведении при выступлении. В случае забывчивости или не выполнения элемента. Партер.
	55	1	Б/П		Повторение и отработка программы Б/П.
	56	1	Подготовка к показательным итоговым выступлениям		
	57	1	Б/П		Совершенствование техники элементов.
апрель	58	1	Музыка	Музыкальное сопровождение в художественной гимнастике.	Отработка соревновательной программы в соответствии с музыкальным сопровождением.
	59	1	Отработка		Отработка соревновательной программы Б/П
	60	1	Артистичность		Работа над артистичностью в соревновательной программе
	61	1	Подготовка к итоговому опросу	Повторение всего теоретического материала	
	62	1	Отработка		Отработка соревновательной программы.
	63	1			Отработка элементов в соответствии с техническими требованиями. ОФП.
	64	1	Прыгучесть		Развитие прыгучести. Работа с утяжелителями. Прыжки через скамейку.
	65	1	Отработка		Отработка соревновательных программ. Подготовка к соревнованиям.
май	66	1	Соревнования		Проведение соревнований
	67	1	Подготовка к показательным итоговым выступлениям		
	68	1	Поворот	Техника выполнения поворотов	Изучение техники поворота на полупальце на одной ноге. Поворот на пассе.
	69	1	Кувырки, перекаты, колесо.	Техника выполнения кувырков вперед, назад, перекатов, упражнение «колесо».	Разучивание кувырков вперед, назад, перекатов, упражнение «колесо».
	70	1	Повторение и отработка		Повторение кувырков вперед, назад, перекатов, упражнение «колесо». Развитие гибкости и 24силы плечевого пояса

	71	1	Равновесие	Техника равновесия столик	Изучить равновесие столик (крокодил)
	72	1	«Касаясь»	Техника прыжка касаясь	Изучить прыжок касаясь с галопа и наскока с правой и левой ноги.
	73	1	Элементы	Техника выполнения «арабского»	Разучить «арабский». Развитие гибкости спины и укрепление ее мышц.
июнь	74	1	Отработка элементов	Опрос по техническим требованиям к элементам	Отработка элементов в соответствии с техническими требованиями
	75	1			Хореографическая подготовка. Работа у станка
	76	1			Развитие гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц.
	77	1	Элементы с вращением	Техника выполнения элементов с переходом во вращение	Изучение элементов с переходом во вращение (колесо, кувырок, переворот и т.д.)
	78	1	Повторение и отработка		Отработка элементов с переходом во вращение (колесо, кувырок, переворот и т.д.)
	79	1	Б/П	Без предмета- как вид художественной гимнастики. Соревновательные требования	Разучить соревновательную программу. Б.П.
	80	1	Элементы	Техника выполнения «арабского»	Разучить «арабский». Развитие гибкости спины и укрепление ее мышц.
	81	1	Повторение пройденного материала		
июль	82	1	Подготовка к показательным итоговым выступлениям		
	83	1	Итоговый контроль для оценки освоения обучающимися программного материала		
	84	1	Открытый урок для родителей (показательные выступления)		
Всего 84 часа					

Воспитательная работа (профилактические беседы)

Беседы (инструктажи) по технике безопасности	
1	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения на улицах, при переходе перекрестков и автомобильных дорог. Безопасный путь в школу. О детском травматизме при ДТП
2	Беседа обучающимися о технике безопасности и санитарно-гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, бассейне, спортивном зале и на стадионе.
3	Беседа с обучающимися о противопожарной безопасности: о недопустимости игр со спичками или зажигалками; обращение с огнем. Профилактика пожаров. Правила поведения при возникновении пожара.
4	Беседа с обучающимися о правилах безопасного применения в домашних условиях электрических и бытовых приборов, орудий труда; общении с домашними животными; возрастной ценз при пользовании огнестрельным и холодным оружием, о недопустимости ношения его
5	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения в школе, дома, на улице, в транспорте и с незнакомыми людьми. Об опасности терроризма, бандитизма и прочей преступности
6	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения при обнаружении взрывчатых, отравляющих или ядовитых веществ. О запрещении приноса в школу таких веществ
7	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения вблизи линий передач, на водоемах, вблизи железнодорожного транспорта. О недопустимости самостоятельных походов (без взрослых) на водоем.
8	Беседа с обучающимися о езде на роликовых коньках и велосипедах. Безопасные и допустимые места для катания. Предупреждение различного травматизма в весенний (осенний и летний) период на дорогах, стадионах, в школе и дома во внеурочное время. Возрастной ценз на вождение механических транспортных средств
9	Беседа с обучающимися о профилактике инфекционных заболеваний. О санитарно-гигиенических требованиях, о поведении и режиме при заболевании
10	Беседа с обучающимися о правилах достойного и безопасного поведения во время Новогодних праздников; о недопустимости самостоятельного (без взрослых) использования петард, фейерверков, хлопушек, бенгальских огней и прочих взрывчатых веществ. Правила поведения при возникновении пожара
Темы профилактических бесед	
1	Беседа «Наше здоровое будущее»
2	Беседа «Польза спорта для организма»
3	Беседа «Мы дружим со спортом»
4	Беседа «Спорт и спортсмены»
5	Беседа «Спорт любить-здоровым быть»
6	Беседа «Спортивным быть модно»
7	Беседа «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
8	Беседа «Здоровые привычки - здоровый образ жизни»
9	Беседа «Голос Победы»
10	Беседа «Как не стать жертвой мошенников»
11	Беседа «Современная молодежная мода и здоровье»
12	Беседа «Правильная осанка»
13	Беседа «Вирус сквернословия»
14	Беседа «Береги зрение»
15	Беседа «Правила дорожного движения».

16	Беседа «Звонок в службы спасения, телефоны экстренного реагирования»
17	Беседа «Чисто не там, где убирают...»
18	Беседа «Народы России. Традиции»
19	Беседа «Правила поведения на улице»
20	Беседа «Культура поведения в общественных местах»
21	Беседа «Мой и чужой труд»
23	Беседа «Мое и чужое мнение»
24	Беседа «Ответственность пешехода и пассажира»
25	Беседа «Охрана природы. Использование без вреда»
26	Беседа «Телефон доверия. Как и у кого просить о помощи»
27	Беседа «Права ребенка»
28	Беседа «Созидание, потребление, разрушение. Вандализм»
29	Беседа «Режим дня, питание, полезные привычки»
30	Беседа «Дети с ограниченными возможностями здоровья»
31	Беседа «Поступки плохие и хорошие»
32	Беседа «Действие и бездействие»
33	Беседа «Помочь себе, помочь другому»
34	Беседа «Ответственность за тех, кого приручили»
37	Беседа «Взаимоотношения детей и родителей»
38	Беседа «Безопасный Интернет»

**Инструктаж
по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях
по художественной гимнастике**

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья

1.2. Спортивный зал, в котором проводятся учебно-тренировочные занятия, должен быть укомплектован огнетушителем, аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой медицинской помощи.

1.3. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к учебно-тренировочному процессу.

1.4. Оборудование спортивного зала во избежание возможных травм должно быть надежно закреплено (целостность покрытия гимнастического ковра, надежность крепления хореографического станка, гимнастических стенок)

1.5. Предметы с индивидуальное оборудование должно быть исправно и надежно (скакалки без лишних узлов и порывов, обручи и булавы без надломов и искривлений, мячи без проколов, ленты хорошо закреплены.) Не использованные предметы и оборудование не должны находиться в рабочей зоне. Все действия обучающихся по подготовке и приведению предметов и инвентаря в «рабочее» состояние должны осуществляться по команде тренера –преподавателя.

1.6. Запрещаются самовольные занятия обучающихся без контроля тренера-преподавателя.

2. Обучающимся запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям художественной гимнастикой при незаживших травмах и общем недомогании;
- кричать и разговаривать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.
- во время занятий запрещается иметь на себе украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки, кулоны и т. д.)

3. Обучающиеся должны:

- начинать и заканчивать учебно-тренировочное занятие согласно утвержденному расписанию.
- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера (тренера-преподавателя);
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам-преподавателям, работающим в спортивной школе;
- иметь специализированную спортивную обувь и форму;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.
- следить за спортивными предметами индивидуального пользования, они должны соответствовать ростовым данным занимающихся и не иметь: мяч – проколов, обруч – переломов, скакалка – узлов и порывов;
- выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
- не выполнять сложные элементы без разрешения тренера, страховки.
- за несоблюдение мер безопасности обучающиеся могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

- случае травм и физических заболеваний предупредить тренера-преподавателя о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению тренировочных занятий.

4. Требования безопасности перед началом занятий.

1. Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы в тугую прическу.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).
3. Не оставлять в раздевалке ценные вещи.
4. По команде тренера встать в строй для общего построения.

5. Требования безопасности во время занятий.

1. Внимательно слушать объяснения по выполнению упражнений и правильно их выполнять. Соблюдать рабочую дисциплину.
2. Быть внимательным при перемещении по спортивному залу. Выполнять упражнения на достаточном расстоянии и с достаточным интервалом времени..
3. Выполнять композиции под музыку под четкое руководство тренера согласно очередности. При выполнении групповых композиций следить, чтоб не было «лишних» гимнасток на ковре.
4. Обращать внимание на правильную осанку: при выполнении упражнений спина должна быть прямой.
5. Избегать чрезмерного прогиба в шейном, грудном и поясничном отделах.
6. Избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах.
7. При выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
8. При выполнении упражнений с мячом:
 - точно располагать центр тяжести тела над ним;
 - движения выполнять правильно;
 - контролировать перемещение мяча под собой.
9. При выполнении упражнений с обручем, булавами, скакалкой крепко держать предметы в руках, руки должны быть сухими.

6. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

- 6.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.
- 6.2. При получении другими обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру (тренеру-преподавателю), при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.
- 6.3. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера (тренера-преподавателя) покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

7. Требования безопасности по окончании занятий.

- 7.1. Под руководством тренера (тренера-преподавателя) убрать предметы индивидуального пользования в чехлы, спортивный инвентарь в места его хранения. Переодеваться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь.
- 7.2. Организованно покинуть место проведения тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка

1. История развития спорта.

История развития художественной гимнастики в России. Значение и место художественной гимнастики в системе физического воспитания. Российские соревнования по художественной гимнастике. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены - гимнастки. Современная художественная гимнастика и пути ее дальнейшего развития. Федерация и общественные организации художественной гимнастики

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Социальное значение ФКиС в современном обществе. Социальные функции ФКиС. Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Значение спорта и физической культуры в нашей жизни. Художественная гимнастика, как система функционального развития, поддержание функциональной формы.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Ознакомление обучающихся:

- "Правила вида спорта " Художественная гимнастика "
- Приказ Минспорта России от 20.12.2021 N 999 "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)"
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта " художественная гимнастика "
- Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта

4. Гигиенические знания, умения и навыки.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена - тхэквондиста. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для регбистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена - гимнастки. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для регбистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

6. Основы здорового питания

Здоровое питание: правила, основы. Культура питания. Какие продукты рекомендованы при правильном питании, а от каких нужно отказаться. Значение питания. Рациональное питание. Пищевой рацион. Вода как компонент пищи. Возникновение чувства жажды. Устранение водного дефицита. История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины. Роль рационального питания в профилактике кариеса у детей. Профилактика пищевых отравлений. Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением. Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания. Диета и правильное питание: сходства и различия.

Беседы: Что такое здоровое питание? Какая еда самая полезная, а какая вредная? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Как сохранить здоровье?

7. Беседы по формированию осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям ФКиС.

Беседы с обучающимися: "Наше здоровое будущее", «Польза спорта для организма», «Мы дружим со спортом», «Спорт и спортсмены», "Разговор о вредных привычках", «Спорт любить-здоровым быть», «Спорт - залог здоровья», «Движение-это жизнь», «Спортивным быть модно», "Я здоровье берегу, сам себе я помогу", "Зависимость здоровья человека от окружающей среды", "Здоровые привычки - здоровый образ жизни", "Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек"

8. История возникновения и развития художественной гимнастики.

Что такое художественная гимнастика. Цель изучения художественной гимнастики. Возникновение и развитие художественной гимнастики в Мире. Структура художественной гимнастики. Современная история художественной гимнастики. Развитие художественной гимнастики в России, в Ростовской области. Ведущие спортсмены школы, города, страны, мира.

9. Беседы о значении занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

Беседы с обучающимися: "Наше здоровое будущее", «Польза спорта для организма», «Мы дружим со спортом», «Спорт и спортсмены», "Разговор о вредных привычках", «Спорт любить-здоровым быть», «Спорт- залог здоровья», «Движение-это жизнь», «Спортивным быть модно», "Я здоровье берегу, сам себе я помогу", "Зависимость здоровья человека от окружающей среды", "Здоровые привычки - здоровый образ жизни", "Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек"

10. Этические вопросы спорта

Определение понятия «спортивная этика». особенности формирования морального сознания в условиях спортивной деятельности. Нравственно-этические возможности физической культуры и спорта. Роль тренера-преподавателя в нравственно-этическом воспитании спортсменов. Нравственная свобода и ответственность личности, нравственно-этические ситуации. Что такое «этический конфликт?» Какие факторы могут способствовать возникновению конфликтов? Как вести себя с конфликтной личностью? Какие правила поведения имеются в условиях конфликта? Что такое культура эмоций и чувств? Существуют ли способы управления чувствами и эмоциями? Чем отличается эмпатия от эмоциональной идентификации? Как она проявляется в конкретных поступках человека по отношению к другим?

11. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил

Информация о борьбе с допингом. Нарушения антидопинговых правил. Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том

числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний.

Ознакомление обучающихся с приказом Минспорта России от 24.06.2021 г № 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".

12. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий спортивных разрядов по тхэквондо, а также условия выполнения этих норм и требований

Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «художественная гимнастика»

13. Основы спортивного питания.

Белки, жиры, углеводы в рационе спортсмена и физическая работоспособность. Витамины и минеральные вещества. Температурная регуляция и баланс жидкости в организме. Функции желудочно-кишечного тракта и физические упражнения. Пути повышения работоспособности спортсменов с помощью факторов питания. Питание юных спортсменов. Вопрос веса в спорте.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Специальная физическая подготовка.

Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребенка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных

исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Подготовка гимнасток
Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
Расслабления	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
	простые	
	посегментные	
Волны	стекание	
	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
боковые		
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклонатуловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземлена на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
Акробатические элементы		

а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
Колеса	по направлению	С разведение ног в шпагат
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Танцевальные элементы		

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	перед собой, над собой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях

Вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

Вводная диагностика
оценки вестибулярного аппарата, диагностическая оценка координации движений,
диагностика оценки физического состояния

	требования к исполнению	сбавки	баллы	требования к исполнению
диагностика оценки вестибулярного аппарата	Поднимание ног в висе	8 раз с прямыми ногами, отянутыми носками, без остановок	значительное нарушение- 1 б незначительное нарушение- 0,5б	уровень выше 90 °- 10б 90 °- 8б ниже 90 °- 7б
	высокое равновесие в пассе на носке	носок прижат к колену, сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	значительное нарушение- 1 б недодержка одного счета- 1 б незначительное нарушение- 0,5б	10 сек- 10б 7 сек-8 б 5 сек-6 б
диагностическая оценка координации движений	Прыжки через скакалку толчком двумя ногами с вращением вперед	20 прыжков без остановки с хорошей осанкой с прямыми ногами, отянутыми носками, без колебательных движений	значительное нарушение- 1 б незначительное нарушение- 0,5б	20 прыжков – 10б 15 прыжков- 9 б 10 прыжков- 7б
	Эшапе со скакалкой	Поймать не более 30 см от конца скакалки.Прямые руки во время ловли	Отсутствие ловли – 1,0б Незначительное нарушение- 0,5б	4р- 10б 3р- 9б 2р-8б
	Бег через скакалку, вращающуюся вперед за 10 сек	С хорошей осанкой, отянутыми носками, без колебательных движений. Ноги менять при каждом обороте скакалки	значительное нарушение- 1 б незначительное нарушение- 0,5б	15-20р- 10б 10-15р-9б 5-10р- 7б
диагностика оценки гибкости	Складка сидя, наклон вперед	ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения	значительное нарушение- 1 б недодержка одного счета- 1 б незначительное нарушение- 0,5б	10б- кисти на линии стоп, туловище плотно прижато к ногам 9б- кисти на линии стоп, спина круглая 7б- кисти перед линией стоп
	Шпагаты (правый, левый, прямой) на полу, держать 3 сек	Бедра плотно касаются пола, туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения	значительное нарушение- 1 б недодержка одного счета- 1 б незначительное нарушение- 0,5б	идеальное исполнение- 10б со сбавкой- 9б, 8б
	мост из и.п. стоя, руки касаются стоп	и.п. ноги на ширине плеч.Через медленный наклон, руки ставить одновременно, держать 3 сек	значительное нарушение- 1 б недодержка одного счета- 1 б незначительное нарушение- 0,5б	расстояние рук от стоп- 0-10 см- 10б 10см- 20см- 9б 20см-30см- 7б
	выкрут (перевод) скакалки, сложенной вчетверо, назад и вперед в о.с.	руки прямые, выкрут одновременный	значительное нарушение- 1 б недодержка одного счета- 1 б незначительное нарушение- 0,5б	руки уже плеч-10 б руки на линии плеч- 9б руки шире плеч- 7-8б

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности
для обучающихся 5-6 лет**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	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	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	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны 	«5» – удержание положения в течение 6 секунд «4» – 4 секунды «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности
для обучающихся 7-9 лет**

	норматив	требования к исполнению	сбавки	баллы
1	Складка сидя, наклон вперед	ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения	значительное нарушение- 1 б недодержка одного счета- 1 б незначительное нарушение- 0,5б	10б- кисти на линии стоп, туловище плотно прижато к ногам 9б- кисти на линии стоп, спина круглая 7б- кисти перед линией стоп
2	Шпагаты (правый, левый, прямой) на полу, держать 3 сек	Бедра плотно касаются пола, туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения	значительное нарушение- 1 б недодержка одного счета- 1 б незначительное нарушение- 0,5б	идеальное исполнение- 10б со сбавкой- 9б, 8б
3	мост из и.п. стоя, руки касаются стоп	и.п. ноги на ширине плеч.Через медленный	значительное нарушение- 1 б	расстояние рук от стоп- 0-10 см- 10б

		наклон, руки ставить одновременно, держать 3 сек	недодержка одного счета- 1 б незначительное нарушение- 0,5б	10см- 20см- 9б 20см-30см- 7б
4	Поднимание ног в висе	8 раз с прямыми ногами, оттянутыми носками, без остановок	значительное нарушение- 1 б незначительное нарушение- 0,5б	уровень выше 90 °- 10б 90 °- 8б ниже 90 °- 7б
5	высокое равновесие на носке (пассе)	носок прижат к колену, сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	значительное нарушение- 1 б недодержка одного счета- 1 б незначительное нарушение- 0,5б	5сек- 10б 4сек- 9б 3сек-7б
6	«Лодочка» прогиб назад лежа на животе	Держать 10 сек, руки и ноги прямые	значительное нарушение- 1 б незначительное нарушение- 0,5б	30 см от пола- 10б 20 см от пола- 9 б 10 см от пола- 7б
7	выкрут (перевод) скакалки, сложенной вчетверо, назад и вперед в о.с.	руки прямые, выкрут одновременный	значительное нарушение- 1 б недодержка одного счета- 1 б незначительное нарушение- 0,5б	руки уже плеч-10 б руки на линии плеч-9б руки шире плеч- 7-8б
8	Прыжки через скакалку толчком двумя ногами с вращением вперед	20 прыжков без остановки с хорошей осанкой с прямыми ногами, оттянутыми носками, без колебательных движений	значительное нарушение- 1 б незначительное нарушение- 0,5б	20 прыжков – 10б 15 прыжков- 9 б 10 прыжков- 7б
9	Эшапе со скакалкой	Поймать не более 30 см от конца скакалки. Прямые руки во время ловли	Отсутствие ловли – 1,0б Незначительное нарушение- 0,5б	4р- 10б 3р- 9б 2р-8б

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для обучающихся 10-12 лет

1	складка стоя, наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, 3 сек	грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без лишнего напряжения	незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1,0б недодержка одного счета- 1,0б	10б- идеальное исполнение 9б- незначительное нарушение 8б- значительное нарушение
2	мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка ноги на ширине плеч, держать 3 сек	одновременный и плотный захват двумя руками, ноги и руки прямые, держать без лишнего напряжения	незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1,0б недодержка одного счета- 1,0б	10б- захват стоп. Ноги прямые 9б- захват стоп, ноги согнуты 7б- захвата нет, руки возле стоп
3	перевод (выкрут) скакалки назад и вперед, сложенной в четверо в основной стойке	руки прямые, выкрут одновременный	незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1,0б недодержка одного счета- 1,0б	10б- руки уже плеч 8б- руки на ширине плеч 7б- руки шире плеч
4	шпагат (правая. Левая), держать 5 сек	бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения	незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1,0б 1,0б за каждые 5см недодержка одного счета- 1,0б	10б- идеальное исполнение, сбавок нет 9б- незначительное нарушение 8б- бедра не плотно лежат, не касаются пола
5	прямой шпагат держать 5 сек	бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, таз назад не	незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б	идеальное исполнение- 10б бедра не на одной линии (угол не 180 °) –

		уводить	отсутствие касания- 1,0б за каждые 5см недодержка одного счета – 1,0б	9б таз не прижат к полу- 7б
6	удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя боком к опоре, держать 5 сек, уровень 90 ° правая, левая нога	сохранять вертикальное положение туловища, держать без излишнего напряжения, нога прямая, стопа вытянута	незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1 б	10б- идеальное исполнение 9 б – незначительное нарушение, нога на уровне 90° 8б- нога ниже 90°
7	высокое равновесие на носке в пассе правой, левой, держать 10 сек	сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1 б	8-10 сек-10б 6-8 сек-8б 4-6 сек-7б
8	бег, вращая скакалку вперед, в максимальном темпе за 10 сек	20 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки	за каждое недостающее вращение- 0,5 б незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1 б	10б- 20 вращений за 10 сек 9 б- 18 вращений за 10 сек 8б- 16 вращений за 10 сек
9	прыжки с двойным вращением скакалки за 20 сек вперед	30 прыжков с осанкой прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки	за каждое недостающее вращение прыжок 0,5б запутывание- 1,0 б незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1 б	30 прыжков- 10б 20 прыжков-8б 10 прыжков -6б
10	поднимание ног в висе на гимнастической стенке	10 раз с прямыми ногами, вытянутыми носками, без остановок	за каждое недостающее вращение раз- 0,5 б незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1 б	135° от пола- 10б 120° от пола- 9б 90° от пола- 8б
11	прогибание назад лежа на животе	10 раз, руки прямые. амплитуда 135° (вверх-назад), без остановок, с опусканием на грудь	незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1 б	угол от пола 135° - 10б выше 90° - 9б уровень 90° - 8б
12	вертушка обручем на кисти, правая, левая рука 4 раза	рука с обручем вперед, четкий хват обруча в конце вертушки	незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1 б падение обруча- 1 б	10б- 4р идеальное исполнение 9б- 4р, незначительные нарушения 8б- 3р, незначительные нарушения

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для обучающихся 13-15 лет

1	наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, 3 сек	грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без лишнего напряжения	незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1,0б недодержка одного счета- 1,0б	10б- идеальное исполнение 9б- незначительное нарушение 8б- значительное нарушение
2	мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка ноги на ширине плеч, держать 3 сек	одновременный и плотный захват двумя руками, ноги и руки прямые, держать без лишнего напряжения	незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1,0б недодержка одного счета- 1,0б	10б- захват стоп. Ноги прямые 9б- захват стоп, ноги согнуты 7б- захвата нет, руки возле стоп
3	перевод (выкрут) скакалки назад и вперед, сложенной в четверо в	руки прямые, выкрут одновременный	незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1,0б недодержка одного	10б- руки уже плеч 8б- руки на ширине плеч 7б- руки шире плеч

	основной стойке		счета- 1,0б	
4	шпагат (правая. Левая), держать 5 сек	бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения	незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1,0б отсутствие касания- 1,0б за каждые 5см недодержка одного счета- 1,0б	10б- идеальное исполнение, сбавок нет 9б- незначительное нарушение 8б- бедра не плотно лежат, не касаются пола
5	прямой шпагат держать 5 сек	бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, таз назад не уводить	незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б отсутствие касания- 1,0б за каждые 5см недодержка одного счета – 1,0б	идеальное исполнение- 10б бедра не на одной линии (угол не 180 °) – 9б таз не прижат к полу- 7б
6	удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя боком к опоре, держать 5 сек, уровень плеча	сохранять вертикальное положение туловища. Стопа выше головы в положении нога назад Держать без излишнего напряжения	незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б положение ноги ниже требуемого уровня- 1,0б недодержка одного счета- 1,0б	10б- нога выше головы 9б- нога уровень плеча 7б- нога на уровне 90°
7	поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2с	сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения	незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б отсутствие касания- 1,0б за каждые 5см недодержка одного счета – 1,0б	10б- нога выше головы 9б- нога уровень плеча 7б- нога на уровне 90°
8	высокое равновесие на носке в пассе правой, левой, держать 10 сек	сохранять точную форму на высоком полупальце	незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б отсутствие касания- 1,0б за каждые 5см недодержка одного счета – 1,0б подпрыгивание- 1,0б за каждый раз	10б- 10 сек 9б- 9 сек 8б- 8сек
9	бег, вращая скакалку вперед. В максимальном темпе за 10 сек	30 вращение с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки	незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б	10б- 30 вращений за 10 сек 8 б- 25 вращений за 10 сек 6б- 20 вращений за 10 сек
10	прыжки с двойным вращением скакалки за 30 сек	50 прыжков с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки	запутывание- 1,0 б незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б	10б- 50 прыжков 9б- 45 прыжков 7б- 40 прыжков
11	поднимание ног в висе на гимнастической стенке	10 раз с прямыми ногами, вытянутыми носками, без остановок	за каждое недостающий раз- 0,5 б незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1 б	135° - 10б 120° - 9б 90° - 7б
12	прогибание назад лежа на животе	10 раз, руки прямые. амплитуда 135° (вверх-назад), без остановок ,с опусканием на грудь	незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1 б	угол от пола 135° - 10б выше 90 ° - 9б уровень 90 ° - 8б
13	наклоны назад в	5 раз до касания пятки	за каждое	10б- рука 10 см от ноги

	стойке на одной, другую согнуть вперед, боком к опоре за 10 сек	разноименной ноги, с выпрямлением до вертикального положения, без остановок	недостающий раз- 0,5 б незначительное нарушение- 0,5б значительное- 1 б	9б- рука 20 см от ноги 7б- 30 см от ноги
14	Длинный большой пережат мяча по двум рукам 4 раза	пережаты выполнять с доминирующей руки (правая для правшей)	незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б потеря мяча- 1,0б	10б- 4 раза 9 б-3 раза 8б- 2 раза

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для обучающихся 16-18 лет

1	наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 сек	грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без лишнего напряжения	незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б недодержка одного счета- 1,0б	10б- идеальное исполнение, сбавок нет 9б- незначительное нарушение
2	мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка ноги на ширине плеч., держать 3 сек	одновременный и плотный захват двумя руками . ноги и руки прямые, держать без лишнего напряжения	незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б недодержка одного счета- 1,0б	10б- мост захватом, ноги и руки прямые 9б- мост с захватом, ноги согнуты 7б- захвата нет, кисти возле ног
3	перевод (скакалки) назад и вперед в основной стойке	руки прямые, выкрут одновременный	незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б кисти не касаются- 1,0 б за каждые 5 см	10б- руки уже плеч 9б- руки на ширине плеч 7б- руки шире плеч
4	шпагат (правая, левая), держать 5 сек с высоты 40 см	бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения	незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б отсутствие касания- 1,0 б за каждые 10 см недодержка одного счета- 1,0б	бедра касаются пола- 10б незначительные нарушения- 9б бедра 10см от пола -8б
5	прямой шпагат. Держать 5 сек (на полу)	бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, таз назад не уводить	незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б отсутствие касания- 1,0 б за каждые 10 см недодержка одного счета- 1,0б	10б- бедра на одной линии, угол 180° 9б- бедра не на одной линии 7б- таз не прижат к полу, бедра не на одной линии
6	удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя боком к опоре, держать 5 сек	сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения	незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б положение ноги ниже требуемого уровня- 1,0б за каждые 10 см недодержка одного счета- 1,0б	10б- нога выше головы (вперед, в сторону) 9б- нога на уровне плеча 7б- нога на уровне 90°
7	перевод ноги кругом, поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение у опоры 2 сек	сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения	незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б положение ноги ниже требуемого уровня- 1,0б за каждые 10см недодержка одного счета- 1,0б	10б- нога выше головы 9б- нога на уровне плеча 7б- нога на уровне 90°
8	высокое равновесие на	сохранять точную форму равновесия на	незначительное нарушение- 0,5 б	10б- 10 сек 9б- 9 сек

	носке в пассе правой, левой, держать 10 сек	высоком полу пальце	значительное нарушение- 1,0б недодержка одного счета- 1,0б подпрыгивание- 1,0б за каждый раз	8б- 8сек
9	бег, вращая скакалку вперед, в максимальном темпе за 10 сек	40 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки	за каждое недостающее вращение- 0,5 б незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б	10б- 40 вращений 9б- 38 вращений 8б- 36 вращений
10	прыжки с двойным вращением скакалки за 30 сек	50 прыжков с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки	за каждое недостающий прыжок- 0,5 б незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б	10б- 50 прыжков 9б- 48 прыжков 8б- 46 прыжков
11	поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 15 сек	12 раз, с прямыми ногами. Вытянутыми носками, до касания за головой без остановок	за каждое недостающий раз- 0,5 б незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б	10б- 135 ° 9б- выше 90° 7б- уровень 90°
12	подгибание назад лежа на животе	10 раз руки прямые, амплитуда 135° (вверх-назад), без остановок , с опусканием на грудь	незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б	10б- угол от пола 135° 9б- 120° 7б- 90°
13	наклоны назад в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед, боком к опоре за 10 сек	8 раз до касания пятки разноименной ноги, с выпрямлением до вертикального положения, без остановок	незначительное нарушение- 0,5 б значительное нарушение- 1,0б расстояние от руки до ноги каждые 20 см- 1,0б	10б- 8 раз касание ноги 9б- 8 раз, касания нет 7б- 6-7 раз, касания нет
14	одновременный маленький бросок 2-х булав и одновременная ловля	4 броска 2-х булав на один или 2 оборота и одновременно ловля	потеря 1-2 булав- 1,0б значительные нарушения- 1,0б незначительное нарушение- 0,5 б	10б- 4 броска и ловля 9б- 3 броска и ловля 8б- 2 броска и ловля 7б- 1 бросок и ловля