

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 524  
Московского района Санкт-Петербурга**

**РАССМОТРЕНО:**

Заседание МО  
протокол № 4  
от 25.04.2022 г.

**ПРИНЯТО:**

Педагогический совет  
Протокол № 4  
от 25.04.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Художественная гимнастика»**

**направление «Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии развитии способностей и талантов»**

**для детей 7-10 лет**

**срок реализации – 1 год**

**Составители:**

Протопопова Кристина  
Александровна,

педагог дополнительного  
образования

## Содержание

- I. Нормативные документы
- II. Пояснительная записка
  - направленность программы
  - актуальность программы
  - отличительные особенности программы/новизна
  - адресат программы
  - объём и сроки освоения программы
  - цель и задачи программы
  - условия реализации программы
  - планируемые результаты освоения программы
- III. Учебный план
- IV. Календарный учебный график
- V. Рабочая программа
- VI. Оценочные и методические материалы

---

«Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

## **I. Нормативные документы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 (далее – ФГОС НОО).
3. Приказ МОиН РФ № 1576 от 31.12.2015г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. № 373».
4. Письмо Комитета по образованию от 21.05.2015г. № 03-20-2057/15-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «Об организации внеурочной деятельности при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»
5. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 (далее - СП 2.4.3648-20).
6. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
7. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 1/15 от 8 апреля 2015г.
8. Устав (новая редакция) ГБОУ гимназия № 524 Московского района СПб (утверждено КО СПб 20.04.2021г. № 1137-р).
9. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ гимназия №524 Московского района Санкт-Петербурга
10. Учебный план ГБОУ гимназия № 524 на 2022-2023 учебный год.

## II. Пояснительная записка

Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре, «здоровый образ жизни», «физическая культура жизни», «физкультурная образованность» - эти словосочетания всё чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляя её неотъемлемую часть. Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка здоровым, разносторонним, физически развитым и современным – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

В последнее время увеличилось количество детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и искривления позвоночника. Главное значение для ребенка – движение и активный отдых, которые должны помочь детям избавиться от синдрома гиподинамии..

Основное содержание программы составляют упражнения гимнастики с предметами и без предметов, акробатика и вольные упражнения под музыку, которые помогают детям освоить элементы художественной гимнастики. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться владеть своим телом. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности.

Художественная гимнастика развивает хорошую осанку, красивую походку, пластичность движений, силу, выносливость, гибкость и др. Она базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет свое название и выполняется с точностью. Занимаясь гимнастикой, дети получают представления о разнообразном мире движений, который, особенно на первых парах, является для них новым, интересным и необходимым.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей младшего школьного возраста. Содержание программы включает совокупность образовательных областей, обеспечивает разностороннее физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития, интеллектуальных и личностных.

**Актуальность программы:** сохранение здоровья детей, забота о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной общеразвивающей программы обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Художественная гимнастика лучшее средство формирования правильной осанки ребенка.

### **Направления работы:**

**Теоретические:** знакомство детей с историей возникновения гимнастики, техникой безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений,

**Практическое:** обучение детей технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений, владеть предметами художественной гимнастики.

**Цель программы:** создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармоничного развития молодого поколения, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

### **Задачи:**

- Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
- Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
- Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка.

- Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметами.
- Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.
- Развитие специфических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.
- Привлечение интереса к занятиям гимнастикой.
- Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- Участие в показательных выступлениях, соревнованиях, контрольных уроках.

Ожидаемые результаты:

- Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.
- Периодическое достижение высокого уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.
- Совершенствование базовой и фундаментальной подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых элементов.
- Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства.
- Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям.
- Совершенствование теоретической и тактической подготовки.
- Достижение максимально возможных спортивных результатов.

Программа предназначена для детей 7 – 10 лет.

Срок и объем освоения: 1 учебный год, 196 часов.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Разновозрастная группа.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа , 196 часов в год. Академический час - 45 минут.

Формы организации образовательной деятельности:

- Практические занятия;
- Беседы;
- Соревнования;

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения.

Тип учебного занятия: Изучения и первичного закрепления новых знаний.

### **Содержание программы «Художественная гимнастика»**

Требования к уровню подготовки учащихся.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

В процессе обучения легко осваивают упражнения для развития двигательных функций: учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Развиваются физические качества: гибкость, координация, быстрота.

Дети овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений, развивают физические данные, учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом, участвуют в соревновательных процессах и т. д.

При планировании занятий нужно обязательно сохранять следующие принципы:

- выполнение упражнений от простого к сложному;
- урок должен содержать общую разминку, разучивание новых упражнений, игровые задания;

- выполнение упражнений в обе стороны, на обе ноги;
- соблюдение правил дыхания и дозировки в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- правильное и последовательное выполнение базовых упражнений в соответствии с методиками программы.

При постоянных занятиях восстанавливается осанка детей; наращиваются мышцы спины, таким образом, образуя корсет для позвоночника, который является самым уязвимым местом детей младшего и школьного возраста.

План занятий условно делится на три *составляющие*: подготовительную часть, основную и заключительную.

Выполнение подготовительной части предусматривает чередование упражнений общей разминки и элементов разминки у опоры, партерной разминки.

Основная часть включает выполнение упражнений на развитие гибкости, координации, быстроты. Постепенно в каждый урок вводятся элементы хореографической и танцевальной подготовки; подводящие упражнения; упражнения с предметами.

Заключительная часть – выполнение в процессе игры.

Содержание спортивной подготовки. Виды спортивной подготовки:

- физическая (ОФП, СФП);
- техническая (б\п, предметная, хореографическая);
- психологическая;
- тактическая;
- теоретическая;
- интегральная (приобретение соревновательного опыта).

Принципы спортивной подготовки.

1. Общепедагогические (дидактические) принципы:

- воспитывающего обучения;
- сознательности и активности занимающихся;
- наглядности;
- систематичности;
- доступности и индивидуализации;
- прочности и прогрессирования.

2. Спортивные:

- направленности к высшим достижениям;
- специализации и индивидуализации;
- единства всех сторон подготовки;
- непрерывности и цикличности тренировочного процесса;
- максимальной и постепенности повышения требований;
- волнообразности динамики тренировочных нагрузок.

3. Методические:

- опережения;
- многоборности;
- соразмерности;
- избыточности;
- моделирования;
- централизации.

### III. Учебный план

№	Наименование раздела программы	всего	теория	практика	Формы контроля
<b>1 год обучения</b>					
1.	Общая физическая подготовка	38	1	37	Промежуточное и итоговое тестирования
2.	Специальная двигательная подготовка	42	1	41	
3.	Техническая подготовка	26	1	25	
4.	Специальная физическая подготовка	44	1	43	
5.	Теоретическая подготовка	3	1	2	
6.	Хореографическая подготовка	26	1	25	
7.	Восстановительные мероприятия	13	1	13	
8.	Контрольные испытания, соревнования	4		4	
<b>Итого: 196 часов.</b>					

#### Тематическое планирование

Наименование разделов и тем.

1. Общая физическая подготовка:
  - строевые упражнения
  - общеразвивающие упражнения
  - игры и игровые упражнения
2. Специальная двигательная подготовка:
  - хореография
  - танцевальная подготовка
3. Техническая подготовка:
  - базовые упражнения
  - упражнения на владение навыкам правильной осанки и походки
  - упражнения для правильной постановки ног и рук
  - маховые упражнения
  - упражнения в равновесии
  - акробатические упражнения
  - специальные упражнения:
    - виды шагов
    - виды бега
    - наклоны
    - прыжки
    - равновесия
    - волны
    - повороты
    - упражнения с мячом
    - упражнения со скакалкой
    - упражнения с обручем
    - упражнения с лентой
    - упражнения с булавами
  - групповые упражнения
4. Специальная физическая подготовка:
  - упражнения на развитие гибкости
  - упражнения на развитие силы
  - упражнения на развитие быстроты
  - упражнения на развитие прыгучести
  - упражнения на развитие координации
  - упражнения на развитие функции равновесия
  - упражнения на развитие выносливости
5. Теоретическая подготовка:
  - история развития и современное состояние художественной гимнастики
  - основы техники и методика обучения упражнениям

- психологическая подготовка
  - основы музыкальной грамотности
  - правила судейства, организация проведения соревнований
  - режим питания и гигиена гимнасток
  - травмы, заболевания, меры профилактики, первая помощь
6. **Тактическая подготовка:**
- индивидуальная - составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведений;
  - групповая - подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения.
7. **Восстановительные мероприятия:**
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
  - индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
  - упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
  - корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
  - дни профилактического отдыха.
8. **Контрольные испытания, соревнования. Поурочное планирование**  
Из расчета 3 занятия в неделю (3 занятия по 2 академических часа)

#### IV. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	03.10.2022г.	25.05.2023г.	34	196	Зр./нед

#### V. Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе «Художественная Гимнастика»

1 год обучения

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

В процессе обучения легко осваивают упражнения для развития двигательных функций: учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Развиваются физические качества: гибкость, координация, быстрота.

Дети овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений, развивают физические данные, учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом, участвуют в соревновательных процессах и т. д.

При планировании занятий нужно обязательно сохранять следующие **принципы**:

- выполнение упражнений от простого к сложному;
- урок должен содержать общую разминку, разучивание новых упражнений, игровые задания;
- выполнение упражнений в обе стороны, на обе ноги;
- соблюдение правил дыхания и дозировки в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- правильное и последовательное выполнение базовых упражнений в соответствии с методиками программы.



При постоянных занятиях восстанавливается осанка детей; наращиваются мышцы спины, таким образом, образуя корсет для позвоночника, который является самым уязвимым местом детей младшего и школьного возраста.

План занятий условно делится на три составляющие: подготовительную часть, основную и заключительную.

Выполнение подготовительной части предусматривает чередование упражнений общей разминки и элементов разминки у опоры, партерной разминки.

Основная часть включает выполнение упражнений на развитие гибкости, координации, быстроты. Постепенно в каждый урок вводятся элементы хореографической и танцевальной подготовки; подводящие упражнения; упражнения с предметами.

Заключительная часть – выполнение в процессе игры.

Содержание спортивной подготовки. Виды спортивной подготовки:

- физическая (ОФП, СФП);
- техническая (б\п, предметная, хореографическая);
- психологическая;
- тактическая;
- теоретическая;
- интегральная (приобретение соревновательного опыта).

Принципы спортивной подготовки.

1. Общепедагогические (дидактические) принципы:

- воспитывающего обучения;
- сознательности и активности занимающихся;
- наглядности;
- систематичности;
- доступности и индивидуализации;
- прочности и прогрессирования.

2. Спортивные:

- направленности к высшим достижениям;
- специализации и индивидуализации;
- единства всех сторон подготовки;
- непрерывности и цикличности тренировочного процесса;
- максимальной и постепенности повышения требований;
- волнообразности динамики тренировочных нагрузок.

3. Методические:

- опережения;
- многоборности;
- соразмерности;
- избыточности;
- моделирования;
- централизации.

### Календарно-тематическое планирование

№	Сроки проведения	Содержание	Кол-во часов
1	03.10	Вводное занятие, инструктажи, техника безопасности. Введение в спорт – художественная гимнастика	2
2	07.10	разминка со скакалкой, партер, равновесия, повороты, вид многоборья, ОФП	2
3	08.10	разминка, партер, прыжки, равновесия, вид многоборья, ОФП	2

4	10.10	разминка, хореография, прыжки, повороты, вид многоборья, ОФП	2
5	14.10	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида многоборья, ОФП	2
6	15.10	разминка, хореография, прыжки, повороты, 2 вида многоборья, ОФП	2
7	17.10	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида многоборья, группа, ОФП.	2
8	21.10	разминка, хореография, прыжки, вид многоборья, группа, ОФП	2
9	22.10	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида многоборья, ОФП.	2
10	24.10	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
11	28.10	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида многоборья, ОФП.	2
12	29.10	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, группа, ОФП.	2
13	31.10	разминка, партер, повороты, 2 вида многоборья, группа, ОФП.	2
14	04.11	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, группа, ОФП.	2
15	05.11	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида многоборья, ОФП.	2
16	07.11	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, группа, ОФП.	2
17	11.11	разминка, партер, прыжки, равновесия, вид многоборья, группа, ОФП.	2
18	12.11	разминка, партер, прыжки, равновесия, 2 вид многоборья, ОФП.	2
19	14.11	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
20	18.11	разминка, партер, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
21	19.11	разминка, хореография, повороты, равновесия, вид многоборья, ОФП.	2
22	20.11	разминка, хореография, прыжки, повороты. 2 вида многоборья, ОФП.	2
23	21.11	разминка, партер, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
24	25.11	разминка, хореография, прыжки, повороты, 2 вида, ОФП.	2
25	26.11	разминка, партер, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
26	28.11	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида многоборья, ОФП.	2

27	02.12	разминка. Хореография. Прыжки, 2 вида, ОФП.	2
28	03.12	разминка, хореография, прыжки, повороты, 2 вида, ОФП.	2
29	05.12	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
30	09.12	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
31	10.12	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
32	12.12	разминка, партер, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
33	16.12	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
34	17.12	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
35	19.12	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
36	23.12	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
37	24.12	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
38	26.12	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
39	09.01	разминка, партер, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
40	13.01	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
41	14.01	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
42	16.01	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
43	20.01	разминка, партер, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
44	21.01	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
45	23.01	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вид, ОФП.	2
46	27.01	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
47	28.01	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
48	03.02	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
49	04.02	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	2

50	06.02	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
51	10.02	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
52	11.02	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
53	13.02	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
54	17.02	разминка, партер, равновесия, 2 вида, ОФП	2
55	18.02	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	2
56	20.02	разминка, партер, повороты, 2 вида, ОФП.	2
57	24.02	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида ОФП	2
58	25.02	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	2
59	27.02	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	2
60	03.03	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	2
61	04.03	разминка, партер, повороты, 2 вида, ОФП.	2
62	06.03	разминка, партер, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
63	10.03	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
64	11.03	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	2
65	13.03	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	2
66	17.03	разминка, хореография, прыжки, повороты, 2 вида, ОФП.	2
67	18.03	разминка, партер, повороты, 2 вида, ОФП.	2
68	20.03	разминка, партер, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
69	24.03	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	2
70	25.03	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	2
71	27.03	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
72	31.03	разминка, хореография, прыжки, 3 вида, ОФП.	2
73	01.04	разминка, партер, равновесия, 2 вида, ОФП.	2

74	03.04	разминка. Хореография. Прыжки, 2 вида, ОФП.	2
75	07.04	разминка, партер, повороты, 2 вида, ОФП.	2
76	08.04	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	2
77	10.04	разминка, партер, повороты, равновесия, вид, ОФП.	2
78	14.04	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	2
79	15.04	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
80	17.04	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	2
81	21.04	разминка, партер, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
82	22.04	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	2
83	24.04	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
84	28.04	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	2
85	29.04	разминка, партер, повороты, 2 вида, ОФП.	2
86	01.05	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	2
87	05.05	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
88	06.05	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
89	08.05	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	2
90	12.05	разминка, партер, равновесия, 2 вида, ОФП.	2
91	13.05	разминка. Хореография. Прыжки, 2 вида, ОФП.	2
92	15.05	разминка, хореография, прыжки.,2вида, ОФП.	2
93	20.05	разминка, партер, повороты, 2 вида, ОФП.	2
94	22.05	разминка, партер. Равновесия, 2 вида, ОФП.	2
95	26.05	разминка, подготовка к открытому уроку	2
96	27.05	разминка, подготовка к открытому уроку	2
97	29.05	Разминка, открытый урок	2

2. Комплекс организационно - педагогических условий

Формы аттестации Формами аттестации являются:

- Соревнования
- Контрольные нормативы

## Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП Методики

Выполнение контрольных нормативов С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года (приложение 1).  
Участие в соревнованиях Не менее 2 раз за учебный год, различного уровня

### Контрольные нормативы

Качество	Норматив	Оценка
----------	----------	--------

Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад	
--	---	--

1 - с правой ноги 2 - с левой ноги "5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками

"4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра

"2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад

Гибкость: подвижность Поперечный шпагат "5" - выполнение шпагата по одной прямой

тазобедренных суставов "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь

"3" - до 10 см от линии до паха

"2" - 10 - 15 см от линии до паха

"1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь

Гибкость: подвижность позвоночного столба "Мост" на коленях Рисунок (не приводится)

И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения

4 - И.П. "5" - плотная складка, локти прямые колени вместе

"4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки

"3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь

"2" - наклон назад, руками до пола

"1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь

Гибкость: подвижность позвоночного столба "Мост"

И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени

2 - 7 фиксация положения

8 - И.П. "5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом

"3" - мост вплотную, руки к пяткам

"2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп

Силовые способности:

сила мышц пресса Из И.П. лежа на спине, ноги вверх

1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки

Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз

"4" - 9 раз

"3" - 8 раз

"2" - 7 раз

"1" - 6 раз

Силовые способности: сила мышц спины Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки Выполнить 10 раз

"5" - до касания ног, стопы вместе

на ширине плеч 2 - И.П. "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали  
 "2" - руки точно вверх  
 "1" - руки чуть ниже вертикали  
 Скоростно-силовые способности Прыжки с двойным вращением скакалки вперед "5"  
 - 20 раз за 10 секунд  
 "4" - 19 раз  
 "3" - 18 раз  
 "2" - 17 раз  
 "1" - 16 раз  
 Координационные способности: статическое равновесие Равновесие "захват" Рисунок  
 (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны  
 Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец.  
 То же упражнение с другой ноги Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой  
 "5" - 8 секунд  
 "4" - 7 секунд  
 "3" - 6 секунд  
 "2" - 5 секунд  
 "1" - 4 секунды  
 Координационные способности: статическое равновесие Равновесие в шпагат вперед, в  
 сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация  
 равновесия - 5 секунд "5" - "рабочая" нога выше головы  
 "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90°  
 "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

## VI. Оценочные и методические материалы

### Методические материалы

1. Методическое пособие: И.А Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова, Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 классы. Москва, «Просвещение».
2. Художественная гимнастика. Учебная программа. Киев. Республиканский научно-методический кабинет Министерства Украины по делам молодежи и спорта, 1991.
3. Художественная гимнастика. Учебное пособие. Л.П. Орлов, Москва «Физкультура и спорт», 1973.
4. Правила по художественной гимнастике 2017- 2020 г.г. Исполнительный комитет ФИЖ.
5. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. М.А. Говорова, А.В. Плешкань, Москва, 2001.
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. (приказ от 5. 02.2013 г. № 40).

### Материальная база

№

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Ковер гимнастический (13 x 13 м )	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	12
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
5	Обруч гимнастический	штук	12
6	Скакалка гимнастическая	штук	12

**Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь**

1	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
2	Насос универсальный	штук	1
3	Пылесос бытовой	штук	1
4	Станок хореографический	комплект	1
5	Скамейка гимнастическая	штук	2
6	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Ноутбук	комплект	1

#### Список литературы

1. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. Учебное пособие. О.Г. Румба, Белгород, 2008.
2. Женская гимнастика. Л.О. Яансон. Москва «Физкультура и спорт», 1976.
3. Спорт в школе. №29-30, август 1999.
4. Упражнения с предметами. Т.Т. Варакина. Москва «Физкультура и спорт», 1973.
5. Хореография в гимнастике. Т. С. Лисицкая, Москва «Физкультура и спорт», 1984.