

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 13
с углубленным изучением
английского языка Невского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 25.05.2021 № 8

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБОУ СОШ № 13
с углубленным изучением
английского языка Невского района
Санкт-Петербурга
Е.В.Харчилава
Приказ от 25.05.2021 № 104/2



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД
(платные образовательные услуги)**

Возраст обучающихся: 5 – 14 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель:
Скрыльникова Ксения
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Нормативная база

1. «Всеобщая декларация прав человека» принята Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.1948;
2. «Декларация прав ребенка» принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1959;
3. «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990;
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
5. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
6. Закон Санкт-Петербурга от 29.10.2014 № 509-96 «О внесении изменений в Закон Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
7. Национальная образовательная стратегия «Наша новая школа» указ президента от 04.02.2010 № 271;
8. Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга на 2011-2020 гг. «Петербургская школа 2020»;
9. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России» 2009;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2821.10 от 29.12.2010 №189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (Зарегистрирован 03.07.2020 № 58824);
12. Приказ Министерства просвещения РФ от «09» ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Примерная форма договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам, утвержденная приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.10.2013 № 1185;
14. Письмо Комитета по образованию от 09.03.17 № 03-28-1090/17-0-0 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
15. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
16. Письмо Минобрнауки России от 15.01.2015 г. №АП-58/18 «Об оказании платных образовательных услуг»;

17. Письмо Комитета по образованию от 18.10.2013 г. №01-16-3262/13-0-0 «Об организации предоставления платных Образовательных услуг в государственных дошкольных организациях, государственных общеобразовательных организациях, государственных организациях дополнительного образования Санкт-Петербурга»;
18. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. №617 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
19. Устав ГБОУ СОШ № 13 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга;
20. Локальный нормативный акт, устанавливающий стандарт безопасной деятельности государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 13 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (Утвержден приказом от 09.04.2020 № 73)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	5
2.	Учебный план	8
3.	Календарно учебный график	8
4.	Рабочая программа	9
5.	Календарно-тематический план	11
6.	Оценочные и методические материалы	14
7.	Материально-техническое оснащение	15
8.	Список литературы	16

Пояснительная записка

Среди огромного числа традиционных и вновь появляющихся видов спорта художественная гимнастика занимает совершенно особое место. Это женский вид спорта, олицетворение всего лучшего, свойственного женской природе. Красота, грация, пластичность и совершенство музыкальных композиций вызывают восторг у всех зрителей гимнастического вида спорта. Что же касается техники работы с предметом (обручем, булавами, скакалкой, мячом, лентой), то ей могут позавидовать и профессиональные цирковые жонглеры.

На международной арене художественная гимнастика появилась в конце пятидесятых годов и с тех пор непрерывно и бурно развивается. В 1967 году в программе появились групповые упражнения в дополнение к соревнованиям в личном первенстве. В программе Олимпийских игр этот вид спорта с 1984 года.

Начиналось всё на берегах Невы, в начале тридцатых. К тому времени в России были известны ритмично-пластические системы Франсуа Дельсарта и Айседоры Дункан. В Ленинграде работали энтузиасты этого направления Р.А. Варшавская, Е.Н. Горлова и др., а также их ученицы в буквальном смысле слова создали отечественную школу художественной гимнастики.

Актуальность: стремление к красоте свойственно женской природе. Поэтому каждый год спортивные школы города принимают сотни девочек, мечтающих о красоте, совершенстве и спортивной славе. Но, как правило, дети, желающие обучаться в этих специализированных школах, проходят строгий отбор. Не всем это удается с первой попытки, но огорчаться не стоит.

В Санкт-Петербурге работает множество групп и секций художественной гимнастики при школах, Домах и Дворцах культуры и т.д., где дети могут получить начальную подготовку. Лучшие из них со временем попадут в руки опытных тренеров, где будут постигать секреты спортивного высшего мастерства.

Чемпионами становятся единицы, но все, кому удалось соприкоснуться с этим видом спорта, навсегда сохраняют привязанность и любовь к этому удивительному миру совершенных движений, грации и красоты.

Содержание данной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. Программа «Художественная гимнастика» это дополнительная образовательная программа, предназначенная для реализации в образовательных учреждениях таких как: школа, спортивная школа, клуб, центр и другие образовательные учреждения для детей школьного возраста предполагающих работу по дополнительному образованию детей.

Программой предусмотрена показательная, соревновательная деятельность воспитанниц в большом объеме.

Художественная гимнастика – это женский вид спорта и достаточно молодой.

Данная программа рассчитана на девочек от 5 лет до 14 лет.

Образовательный процесс продолжается пять лет и включает три этапа:

- ✓ 1 этап - 1-й год обучения для возраста 5-6 лет;
- ✓ 2 этап - 2-3-й год обучения для возраста 7-9 лет;
- ✓ 3 этап - 4-5-й год обучения для возраста 10-14 лет.

Занятия проводятся как для группы воспитанниц, так и индивидуально. Вместе с этим возможно использование индивидуально-групповой формы организации деятельности учащихся. Проводятся занятия в форме тренировки, соревнования, показательных выступлений, репетиций, сбора и концерта. Подобные формы занятий возможны при реализации дополнительной образовательной программы в общеобразовательном учреждении, а также при слиянии целей и задач программы с целями и задачами воспитательной работы ОУ.

Режим занятий

1 этап – 1-й год обучения для возраста 5-6 лет: **НП-2**

(Начальная подготовка-уровень 2) 7ч. в неделю, 252ч. в учебном году.

2 этап – 2-3-й год обучения для возраста 7-9 лет: **НП-4**

(Начальная подготовка-уровень 4) 6ч. в неделю, 225 ч. в учебном году.

3 этап – 4-5-й год обучения для возраста 10-14 лет: **СОГ-2**

(Спортивно-оздоровительная группа-уровень 2) 14ч. в неделю, 525 ч. в учебном году.

Цель: Развитие индивидуальных физических качеств девочек средствами художественной гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- освоение комплекса общей физической подготовки;
- освоение комплекса специальной физической подготовки;
- освоение акробатического комплекса;
- освоение комплекса художественной гимнастики.

Развивающие:

- выполнение разрядных нормативов;
- развитие основных физических способностей (ловкость, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие, выносливость).

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание и развитие артистических, эмоциональных качеств;
- воспитание музыкального вкуса;
- воспитание волевых и лидерских качеств.

В результате освоения комплексных составляющих программы «Художественная гимнастика» воспитанница выполняет юношеские и взрослые разряды, нормативы. Существуют определенные нормы выполнения упражнений, стандарты физической подготовки, как общей, так и специальной. Соотношение того, как выполняется то или иное действие со стандартом и есть основной способ проверки ожидаемого результата.

Планируемые результаты

1 этап – 1-й год обучения для возраста 5-6 лет: ОФП, СФП;

2 этап – 2-3-й год обучения для возраста 7-9 лет: упражнения без предмета, скакалка, обруч, мяч (соответствие программе ЕВСК);

3 этап – 4-5-й год обучения для возраста 10-14 лет: упражнения без предмета, скакалка, обруч, мяч, булавы, лента.

Зачеты, соревнования, сдача контрольных нормативов – важные формы отслеживания результативности образовательной программы как в целом, так и поэтапно.

Дополнительная образовательная программа «Художественная гимнастика» является авторской комплексной дополнительной образовательной программой, построенной на принципах:

1) Природосообразности, согласно которому необходимо руководствоваться факторами естественного, природного развития ребенка. Следовательно, придерживаться правил:

- a) Учет возрастных особенностей;
- b) Учет половых особенностей;
- c) Учет индивидуальных особенностей;
- d) Опора на положительное в ребенке, на сильные стороны личности;
- e) Развитие инициативы и самостоятельности.

2) Культуросообразности, согласно которому возможно приобщить воспитанников к определенной культуре гармонии тела.

3) Гуманизма, который полагает признание ценности ребенка как личности, его прав на свободу, защиту и охрану жизни, здоровья, создание условий для развития ребенка, его творческого потенциала, оказание помощи в самоопределении, самореализации.

Программа в целом направлена на укрепление физического здоровья девочек, на создание условий для индивидуального роста физических возможностей воспитанниц в данном виде спорта.

Особой отличительной особенностью данной программы является ее доступность. Это значит, что любая девочка может прийти на занятия секции и попробовать свои силы в художественной гимнастике. Как правило, воспитанницы, не нашедшие личную заинтересованность в этом виде спорта прекращают занятия, а те из них кто нашел свой интерес со временем привыкают к нагрузкам и справляются с программными требованиями.

Подведение итогов проходит, как правило, в форме соревнований, которые заканчиваются награждением победителей с занятием соответствующего места (1,2,3) и присвоением соответствующего разряда.

Учебный план

№ п.п.	Комплекс	Количество часов					
		1 этап		2 этап		3 этап	
		1-й год обучения, 5-6 лет (группа НП-2)		2-3-й год обучения, 7-9 лет (группа НП-4)		4-й и 5-й год обучения, 10-14 лет (СОГ-2)	
		9 мес.	неделя	9 мес.	неделя	9 мес.	неделя
1	Комплекс общей физической подготовки	72	2	60	1	70	2
2	Комплекс специальной физической подготовки	108	3	52	2	158	4
3	Комплекс акробатической подготовки	-	-	51	1	77	2
4	Комплекс художественной гимнастики	72	2	62	2	128	3
5	Соревнования	-	-	-	-	92	3
Всего		252	7	225	6	525	14

Календарно учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
НП-2 (Начальная подготовка-уровень 2) 1 год обучения			36	252	3 раза в неделю-7ч.
НП-4 (Начальная подготовка-уровень 4) 2-3год обучения	04.09.2021	28.05.2022	36	225	3 раза в неделю-6ч.
СОГ-2 (Спортивно-оздоровительная группа-уровень 2) 4 год обучения	01.09.2021	26.05.2022	36	525	4 раза в неделю-14ч.

Рабочая программа

1 этап – 1-й год обучения (5-6 лет): упражнения без предмета, скакалка.

Комплекс ОФП №1: стойки (основная, широкая, на носках, на одной, другую на носок); седы (сед, сед согнув ноги, сед углом, сед на бедре); упоры (упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, на одном колене); выпады; основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, на пояс, к плечам, за голову, перед грудью); упражнения на гибкость, растягивания и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук (наклоны и повороты туловища и головы; сгибания и разгибания, поднимания и опускания, отведение и приведение, удержание и махи руками и ногами в различных исходных положениях).

Комплекс СФП №1: упражнения на гибкость и силу мышц голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, плечевых суставов, суставов позвоночного столба (шейного, грудного и поясничного отделов); упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног (ходьба, бег, прыжки, приседы, выпады, поднимания, удержания, махи); мышц брюшного пресса (сесть и лечь, поднимания и опускания ног лежа на спине и в висе на гимнастической стенке, «езда на велосипеде», выписывание различных фигур ногами и др.); мышц спины (прогибание назад или отведение ног назад лежа или в висе, «лодочка», «рыбка» и др.); упражнения на развитие функции равновесия (стойки на уменьшенной или повышенной опоре, выполнение упражнений с закрытыми глазами, сохранение устойчивого положения после вращательных движений); упражнения на развитие ловкости (динамичные упражнения, подвижные игры с предметами, бегом, лазанием и др.); упражнения на развитие выносливости (комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемый поточным методом, бег, прыжки через скакалку и др.).

2 этап - 2-3-й год обучения (девочки 7-9 лет): упражнения без предмета, скакалка, обруч, мяч (соответствие программе ЕВСК).

Комплекс ОФП: стойки; седы; упоры; выпады; основные положения рук; упражнения на гибкость, растягивания и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук; сгибания и разгибания, поднимания и опускания, отведение и приведение, удержание и махи руками и ногами в различных исходных положениях.

Комплекс СФП: упражнения на гибкость и силу мышц голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, плечевых суставов, суставов позвоночного столба (шейного, грудного и поясничного отделов); упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног (ходьба, бег, прыжки, приседы, выпады, поднимания, удержания, махи); мышц брюшного пресса (сесть и лечь, поднимания и опускания ног лежа на спине и в висе на гимнастической стенке, «езда на велосипеде», выписывание различных фигур ногами и др.); мышц спины (прогибание назад или отведение ног назад лежа или в висе, «лодочка», «рыбка», мост и др.); упражнения на развитие функции равновесия (стойки на уменьшенной или повышенной опоре, выполнение упражнений с закрытыми глазами, сохранение устойчивого положения после вращательных движений); упражнения на развитие ловкости (динамичные упражнения, подвижные игры с предметами, бегом, лазанием и др.); упражнения на развитие выносливости (комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемый поточным методом, бег, прыжки через скакалку и др.).

Комплекс ХГ: позиции ног; танцевальные элементы. Упражнения без предмета: ходьба и бег, специфические упражнения; наклоны; равновесия; повороты; прыжки; акробатические и полу акробатические элементы (шпагаты, мост, кувырки вперед, назад, в сторону, боком, стойка на лопатках). Упражнения со скакалкой, с обручем, с мячом. Упражнения музыкально-двигательной подготовки.

Комплекс АП: акробатические и полу акробатические элементы (шпагат, мост, кувырки, подкаты в мост, «червячок», перевороты, колесо).

3 этап - 4-5-й год обучения (девочки 10-14 лет): упражнения без предмета, скакалка, обруч, мяч, булавы, лента.

Комплекс ОФП: стойки; седы; упоры; выпады; основные положения рук; упражнения на гибкость, растягивания и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук; сгибания и разгибания, поднимания и опускания, отведение и приведение, удержание и махи руками и ногами в различных исходных положениях.

Комплекс ХГ: позиции ног; танцевальные элементы. Упражнения без предмета: ходьба и бег, специфические упражнения; наклоны; равновесия; повороты; прыжки; акробатические и полу акробатические элементы (шпагаты, мост, кувырки вперед, назад, в сторону, боком, стойка на лопатках). Упражнения со скакалкой, с обручем, с мячом, с булавами, с лентой. Упражнения музыкально-двигательной подготовки.

Комплекс АП: акробатические и полу акробатические элементы (шпагат, мост, кувырки, подкаты в мост, «червячок», перевороты вперед, назад, с опорой на одну руку, на локтях, с выкрутом рук в сед и т.д., колеса с различными видами опоры).

Требования к уровню подготовки обучающихся

1. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятия художественной гимнастикой.

2. Успешные результаты сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование поступающих с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;

в) просмотр и отбор перспективных юных гимнасток на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Минимальный возраст для зачисления в группы 1 этапа обучения – 5-6 лет; на 2 этапе – 7-9 лет; на 3 этапе – 10 лет;

Календарно-тематический план

№	Тема урока	Дата		
		СОГ-2	НП-4	НП-2
1.	Классическая хореография; Комплекс АП №2; Композиция без предмета.	01.09.21 13.10.21 20.11.21 06.12.21 20.01.22	06.09.21 14.09.21 28.09.21 16.10.21	
2.	Предметная подготовка; Развитие прыгучести.	22.09.21 20.10.21 13.11.21 20.12.21 27.01.22	13.09.21 12.10.21 14.12.21 29.01.22	
3.	Народно-характерная хореография; Комплекс АП №3; Композиция со скакалкой.	15.09.21 27.10.21 06.11.21 13.12.21 13.01.22	20.09.21 26.10.21 21.12.21 12.02.22	
4.	Предметная подготовка; Развитие гибкости.	08.09.21 06.10.21 27.11.21 27.12.21 06.01.22	27.09.21 19.10.21 08.02.22 19.03.22	
5.	Современная хореография; Общеразвивающая разминка; Композиция с обручем.	29.09.21 02.10.21 24.11.21 30.12.21 24.01.22	04.10.21 23.11.21 22.03.22 09.04.22	
6.	Комплекс ОФП №2; Развитие силы.	04.09.21 25.09.21 23.10.21 01.11.21 16.12.21	11.10.21 16.11.21 18.01.22 26.03.22	
7.	Комплекс СФП №1; Композиция с мячом.	11.09.21 09.10.21 03.11.21 23.12.21 03.01.22	18.10.21 11.01.22 12.04.22 07.05.22	
8.	Предметная подготовка; Развитие быстроты.	18.09.21 16.10.21 10.11.21 09.12.21 10.01.22	05.10.21 01.02.22 07.03.22 23.04.22	
9.	Комплекс СФП со скакалкой; Комплекс АП №5.	30.10.21 17.11.21 08.12.21 17.01.22 10.02.22	25.10.21 07.12.21 22.02.22 14.05.22	
10.	Комплекс ОФП с резиной; Развитие ловкости.	01.12.21 25.12.21	01.11.21 04.01.22	

		08.01.22 07.02.22 24.03.22	19.04.22 21.05.22	
11.	Комплекс СФП №2; Композиция с лентой.	15.12.21 29.12.21 15.01.22 14.02.22 31.03.22	08.11.21 30.11.21 30.04.22 03.05.22	
12.	Предметная подготовка; Комплекс ОФП №3; Групповое упражнение с мячами.	04.12.21 22.12.21 05.01.22 21.02.22 03.03.22	15.11.21 25.01.22 29.03.22 16.04.22	
13.	Круговая тренировка; Композиция без предмета.	11.12.21 18.12.21 22.01.22 28.02.22 10.03.22	07.09.21 09.11.21 27.12.21 02.04.22	
14.	Комплекс ОФП с утяжелителями; Развитие вестибулярной устойчивости.	12.01.22 26.01.22 05.02.22 07.03.22 07.04.22	21.09.21 02.11.21 31.01.22 12.03.22	
15.	Комплекс СФП №4; Композиция со скакалкой.	06.09.21 04.10.21 19.01.22 02.02.22 05.03.22	22.11.21 15.02.22 26.04.22 05.03.22	
16.	Предметная подготовка; Комплекс ОФП №4.	13.09.21 07.10.21 12.02.22 23.02.22 26.03.22	29.11.21 18.12.21 01.03.22 10.05.22	
17.	Комплекс ХГ №2; Композиция с обручем.	20.09.21 14.10.21 09.02.22 26.02.22 19.03.22	06.12.21 08.01.22 08.03.22 05.04.22	
18.	Предметная подготовка; Развитие выносливости.	27.09.21 21.10.21 16.02.22 02.03.22 30.03.22	13.12.21 13.11.21 15.03.22 17.05.22	
19.	Комплекс ХГ №3; Композиция с мячом.	11.10.21 15.11.21 25.11.21 09.03.22 06.04.22	04.09.21 11.09.21 20.12.21 24.05.22	
20.	Бонусная подготовка; Комплекс ОФП №5.	02.09.21 30.09.21 18.10.21	11.09.21 09.10.21 03.01.22	

		19.02.22 16.03.22	26.02.22	
21.	Комплекс ХГ №4; Композиция с булавами.	09.09.21 25.10.21 11.11.21 12.03.22 13.04.22	18.09.21 09.10.21 22.01.22 02.05.22	
22.	Риски с предметами; ОФП с резиной.	16.09.21 28.10.21 08.11.21 23.03.22 02.04.22	18.09.21 06.11.21 15.01.22 04.04.22 23.05.22	
23.	Комплекс ХГ №5; Композиция с лентой.	23.09.21 22.11.21 02.12.21 09.04.22 07.05.22	25.09.21 06.11.21 03.01.22 05.02.22 14.03.22	
24.	Бонусная подготовка; ОФП с утяжелителями.	04.11.21 29.11.21 03.02.22 20.04.22 04.05.22	25.09.21 27.11.21 10.01.22 19.02.22	
25.	Тренировка-прогон (или соревнования).	18.11.21 31.01.22 17.02.22 27.04.22 14.05.22	02.10.21 27.11.21 25.12.21 17.01.22 28.02.22	
26.	Комплекс АП №4; Композиция с булавами.	24.02.22 17.03.22 14.04.22 16.04.22 11.05.22	23.10.21 20.11.21 17.01.22 16.05.22	
27.	Прыжковая разминка; Групповое упражнение без предмета.	14.03.22 21.04.22 23.04.22 05.05.22 18.05.22	30.10.21 04.12.21 24.01.22 28.03.22	
28.	Комплекс СФП №3; Групповое упражнение с обручем.	21.03.22 04.04.22 25.04.22 30.04.22 21.05.22	11.12.21 07.02.22 25.04.22 09.05.22	
29.	Предметная подготовка; Танец-пластика.	11.04.22 28.04.22 16.05.22 19.05.22 25.05.22	02.10.21 14.02.22 07.03.22 18.04.22	
30.	Хореография; Групповое упражнение со	28.03.22 18.04.22	21.02.22 21.03.22	

	скалкой.	12.05.22 16.05.22 23.05.22	11.04.22 09.05.22	
31.	Промежуточная аттестация	29.12.2021	28.12.2021	
32.	Промежуточная аттестация	26.05.2022	28.05.2022	

Оценочные и методические материалы

Занимающиеся на контрольно-проверочном мероприятии оцениваются одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено». Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, выполняющий контрольные упражнения.

1 этап – 1-й год обучения (5-6 лет)

1. Оценка координации движений и ловкости

Исходное положение – основная стойка

- 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки вперёд;
- 2 – прыжком стойка ноги вместе, руки вниз;
- 3 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны;
- 4 – прыжком стойка ноги вместе, руки вниз.

Повторить 8 раз.

2. Оценка пассивной и активной гибкости (подвижности в суставах)

Наклон вперёд из основной стойки, обхватить руками голень и плотно прижать живот и грудь к бёдрам, держать 3 сек. без лишнего напряжения.

3. Оценка состояния функции равновесия и вестибулярной устойчивости

Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперёд, прижимая стопу к коленному суставу одной ноги, руки вперёд глаза закрыть. Удержание 10 сек.

4. Оценка силы мышц

Сед углом из положения лёжа на спине, касаясь руками носков, удержание 10 сек.

5. Оценка скоростных способностей

Прыжки с одинарным вращением скакалки. 12-15 раз за 10 сек.

6. Оценка скоростно-силовых способностей

Прыжок в длину с места толчком двух ног. Измеряется расстояние от носков в исходном положении до пяток после приземления, в см. 120-140 см.

2 этап - 2-3-й год обучения (девочки 7-9 лет)

1. Оценка координации движений и ловкости

Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 метров, 2-3 попадания из 5 попыток.

2. Оценка пассивной и активной гибкости (подвижности в суставах)

Наклон вперёд из основной стойки на гимнастической скамейке, держать 3 сек. без лишнего напряжения. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки сантиметровой линейкой, 15-20 см.

3. Оценка состояния функции равновесия и вестибулярной устойчивости

Равновесие на носке одной ноги, другую назад, руки в стороны. Удержание 10 сек.

4. Оценка силы мышц

Отжимание – сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу при прямом положении туловища до касания грудью ориентира. 10-15 раз

5. Оценка скоростных способностей

Прыжки с двойным вращением скакалки. 12-15 раз за 10 сек.

6. Оценка скоростно-силовых способностей

Прыжок в длину с места толчком двух ног. Измеряется расстояние от носков в исходном положении до пяток после приземления, в см. 140-160 см.

3 этап - 4-5-й год обучения (девочки 10-14 лет)

1. Оценка координации движений и ловкости

Балансирование обруча на ладони в стойке ноги врозь – фиксируется 8 сек. удержания обруча.

2. Оценка пассивной и активной гибкости (подвижности в суставах)

Наклон назад в стойке ноги врозь с захватом руками голени (или «мост»), держать 3 сек., допустимое расстояние 6-10 см.

3. Оценка состояния функции равновесия и вестибулярной устойчивости

Равновесие на носке одной ноги, другую назад в захват в «кольцо», глаза закрыты. Удержание 10 сек.

4. Оценка силы мышц

Поднимание ног в висе на гимнастической стенке на 135 градусов. Учитываются за 10 сек. 11-13 раз.

5. Оценка скоростных способностей

Прыжки с двойным вращением скакалки. 50-60 раз за 30 сек.

6. Оценка скоростно-силовых способностей

Прыжок шагом с места толчком левой или правой с приземлением на правую или левую. Измеряется расстояние от носков в исходном положении до пяток после приземления, в см. 170-199 см.

Материально-техническое оснащение

- Спортивный зал с раздевалками;
- Актовый зал с зеркалами и вешалками;
- Инвентарь (ковры, ленты, мячи, скакалки).

Список литературы

1. М. А. Говорова, А. В. Плешкань, Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике, Москва 2007г.;
2. Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий, Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, Москва 2008г.;
3. Л. А. Карпенко, Урок как важная структурная единица в системе спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой, Санкт-Петербург 2009г.;
4. О. М. Назарова, Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет, Москва 2009г.;
5. Л. А. Карпенко, Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой, Санкт-Петербург 2010г.;
6. Л. А. Карпенко, Художественная гимнастика, Москва 2011г.;
7. Т. С. Лисицкая, Художественная гимнастика, Москва 2012г.;
8. Г. А. Боброва, Художественная гимнастика в школе, Москва 2012г.;
9. Т. Т. Ротерс, Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, Москва 2013г.;
10. Н. К. Меньшиков, Гимнастика и методика ее преподавания, Санкт-Петербург 2015г.
11. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. Сборник МГАХ,. М., 2004
12. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике, учебное пособие, Белгород, 2008
13. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике, методическое пособие, Киев Олимпийская литература, 2009.

Рекомендованная литература для обучающихся

1. В. Иванова, Королева гимнастики, или Дорога к победе, Эксмо, 2014 г.
2. И. Винер-Усманова, Е. Крючек, Е. Медведева, Р. Терехина, Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития, Санкт-Петербург, 2014 г.
3. Л. А. Утяшева, Несломленная, Рипол Классик, 2008 г.
4. И. Чащина, Стать собой, Москва, 2005 г.
5. Н. Витриченко, Е. Витриченко, Невозможное-возможно, Львов, 2012 г.