

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Дворец творчества «Орион» городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» 08 2022г



Утверждаю
Директор Ю.В. Почуева
Приказ № 152/11
от «31» 08 2022г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
художественная гимнастика
«Грация»**

Уровень освоения программы:
Стартовый, базовый, продвинутый
Возраст обучающихся: 5-14 лет
Срок реализации: 3 года
Автор-составитель:
Крайцер Ирина Олеговна
Педагог дополнительного образования

г. Уфа 2022 г.

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневая

Актуальность программы

К числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения, которая позволила бы:

- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцевальному искусству;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту; - приобщить к культурным ценностям.

Дисциплина художественная гимнастика развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела - в этом его значение и значимость. Учебная «художественная гимнастика» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Отличительной особенностью данной программы является объект - объектные, объект - субъектные, субъект - субъектные отношения между тренером преподавателем и обучающимся. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа педагога над индивидуальными особенностями обучающихся. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из детей редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучающихся (Приложение № 3,9).

Основными показателями освоения учебного материала являются:

- выполнение упражнений и нормативов по ОФП и СФП, в том числе хореографической подготовки;
- овладение теоретическими знаниями (необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта);
- участие в соревнованиях, показательных выступлениях.

Цель программы – обеспечить углубленное обучение детей умениям и навыкам художественной гимнастики в доступной для них форме, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Программа направлена на решение следующих задач:

Задачи программы:

Воспитательные (личностные):

- формировать понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности;
- формировать творческую индивидуальность;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья.

Развивающие (метапредметные):

- развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию;
- формировать осанку;
- развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность; - развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся.

Обучающие (предметные):

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками.
- обучить основам техники по виду спорта художественная гимнастика;
- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся 5-14 лет. Состав групп может быть разновозрастным и разновозрастным. Наполняемость групп - до 15 человек. На основании диагностики возможно зачисление обучающихся на различные года обучения.

Объем программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения по направлению учебно-тренировочной подготовки и спортивного совершенствования.

Программа дополнительного образования реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности. Программа предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

Программа предусматривает 3 учебных года:

Общий объем программы:

1 год обучения – 144 часа.

2 год обучения – 144 часа.

3 год обучения – 144 часа.

Формы обучения.

Очная, дистанционная.

Уровень программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Художественная гимнастика «Грация».

Технология разно уровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ученика в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Поэтому этот вариант программы предусматривает три уровня освоения материала: стартовый, базовый и продвинутый, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Стартовый уровень: предполагает знания истории развития, базовых элементов с предметами художественной гимнастики, выполнение соревновательных упражнений.

Базовый уровень: предполагает знания элементарных сведений об организме человека, специальные элементы с предметами, выполнение вспомогательных упражнений художественной гимнастики, выполнение согласованных двигательных действий под музыкальное сопровождение, согласованное выполнение двигательных действий.

Продвинутый уровень: предполагает знания и умения оказания первой помощи, самоконтроль за физическим состоянием, самоанализ, четкое выполнение базовых элементов и специальных элементов с предметами художественной гимнастики, выполнение согласованных двигательных действий сложного характера под музыкальное сопровождение.

Особенности организации образовательного процесса

Задачи спортивно-оздоровительного этапа подготовки:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение элементарными основами художественной гимнастики.

Учебно-тренировочные занятия различаются по направленности:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Результативность реализации программы оценивается по выполнению обучающимися контрольных нормативных требований.

Контрольные нормативы проводятся согласно таблицы.(Приложение № 3)

Организационные формы обучения

Основная форма проведения занятия – групповая. Группа обучающихся формируется согласно контингенту, поступившему на обучение по данной образовательной программе. Учебно-тренировочные занятия проводятся по теоретическим и практическим разделам программы.

Зачисление в группы производится с разрешением врача, при наличии медицинской справки (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

Режим занятий

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа.

3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий при очной форме обучения – 2 занятия по 45 минут каждое, с перерывом в 15 минут.

Продолжительность занятий при дистанционной форме обучения – онлайн занятия по 30 минут, либо занятия в формате кейс-технологий, обязательно с обратной связью.

Планируемые (ожидаемые результаты) освоения программы и способы определения

результативности

Личностные результаты

-Осознание ответственности за общее благополучие своей этнической принадлежности.

- Проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности.
- Работать 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 учителей 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.

Предметные результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка 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.

Планируемые результаты продвинутого уровня дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика «Грация»:

1 год обучения:

Обучающиеся должны

знать:

- историю развития художественной гимнастики;
- о пользе занятий физическими упражнениями;

уметь:

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять базовые танцевальные шаги;

- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять специальные упражнения художественной гимнастики;
- выполнять согласованные двигательные действия под музыкальное сопровождение;
- выполнять соревновательные упражнения;
- распознавать характер музыкального произведения

2 год обучения:

Обучающиеся должны

знать:

- приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека;
- правила здорового питания;

уметь:

- контролировать свое самочувствие;
- выполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги;
- выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять согласованные двигательные действия под музыкальное сопровождение;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики.

3 год обучения:

Обучающиеся должны

знать:

- приемы оказания первой помощи;
- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- правила личной гигиены;
- приемы самоанализа;

уметь:

- четко выполнять базовые элементы;
- четко выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения

Коммуникативные результаты.

-Эффективно сотрудничать в паре, группе.

-Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя в т.ч. средства и инструменты ИКТ.

-Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

-Уметь формулировать своё мнение и позицию.

-Создать адекватные условия для развития психосоциальной сферы одарённых детей.

К концу программы обучающиеся:

-овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;

-приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;

-повысится адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам;

-улучшится гибкость и растянутость мышц ног;

-повысится координация;

-увеличится время выполнения равновесия;

-приобретут необходимые гигиенические навыки;

-разовьют физические и психомоторные качества;

-укрепят здоровье;

-научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;

-разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;

-научатся красиво, грациозно двигаться.

По итогам прохождения программы, обучающиеся проходят итоговую диагностику. (Приложение № 3)

По итогам обучения по данной дополнительной общеобразовательной программе «Художественная гимнастика «Грация» обучающиеся должны стремиться соответствовать модели личности выпускника (Приложение №2)

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленной спортсменки, преданной своему любимому виду спорта. Отсюда – задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с годовым планом учреждения - в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований,

оздоровительно-туристических мероприятий, а также в свободное от занятий время. Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоническому развитию личности, тонко чувствующей красоту в жизни и в спорте.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества,
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих обучающихся;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театр, музеи, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы, субботники;
- ведение блога в социальных сетях.

(Приложение № 10)

Формы проведения итогов и оценка результатов

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

Диагностика	Показатели	Методы определения
Первая (входная, стартовая) диагностика	–Уровень физического развития; –уровень физической подготовки; – функциональное состояние систем организма; –уровень психического развития	–Антропометрические данные; –тест «Еврофит»; – медицинское обследование; –тест Айзенка, наблюдения
Вторая (промежуточная) оперативная диагностика (в течение учебного года)	–Уровень физической подготовленности; – уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями	–Тесты; –тесты, наблюдения педагога, - показательные выступления, -открытые занятия, самопроверка
Третья (итоговая) диагностика (в конце учебного года)	–Уровень физической подготовленности; – уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; –уровень физического развития; – уровень психического развития, воспитанности	–Тест «Еврофит» (сравнительный анализ); – тесты, показательные выступления, соревнования; – медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ); – тесты, анкеты, наблюдения педагога

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по программе объединения «Художественная гимнастика «Грация» (входная диагностика)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
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 впередруки 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)

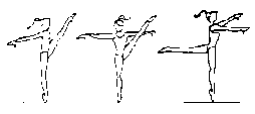
Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (промежуточная диагностика)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	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 бедр «3» – 6 - 10 см от пола до бедр «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до пах «2» – 10 - 15 см от линии до пах «1» – 10 - 15 см от линии до пах с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях 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	«Мост» на коленях И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом

	 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «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
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  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «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»  И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже 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  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

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

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

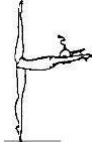
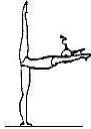
3,4 – 3,0 – ниже среднего 2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (итоговая диагностика)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
---------------------------------	--------------------------------	--------

Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «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  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 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени – 7 фиксация положения 	«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 15 секунд «5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 секунд «5» - до касания ног, стопы вместе «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» – 39 - 40 раз за 20 секунд «4» – 38 раз «3» – 37 раз «2» – 36 раз «1» – 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 12 секунд «4» – 11 секунд «3» – 10 секунд «2» – 9 секунд «1» – 8 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад. 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

Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце,  с правой и левой ноги Фиксация положения 6 секунд	«5» – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» – 160 - 135° «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед  Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	 Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°

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

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

Таблица оценки контрольных нормативов

№	нормативы	баллы			
		2	3	4	5
1	Складка стоя (расстояние от рук до пола)	20-30 см	10-20 см	до 10 см.	0 см.
2	Мост (расстояние от рук до пяток)	20-30 см.	10-20 см.	до 10 см.	0 см.
3	Поперечный шпагат (расстояние до пола)	20-30 см.	10-20 см.	до 10 см.	0 см.
4	Шпагат на правую (расстояние до пола)	20-30 см.	10-20 см.	до 10 см.	0 см.
5	Шпагат на левую (расстояние до пола)	20-30 см.	10-20 см.	до 10 см.	0 см.
6	Двойные прыжки на скакалке (количество раз в минуту)	10 раз	15-20 раз	20-25 раз	25-30 раз

Оценка обучения: Выполнение контрольных нормативов – набрать 22 балла.

В процессе обучения осуществляется контрольно-оценочная деятельность (мониторинг) общей и специально физической подготовки девочек-спортсменок в следующих формах:

-сдача нормативов по ОФП и СФП;

-демонстрация хореографических и ритмических упражнений (проводится сравнительный анализ изменений в развитии общефизических и хореографических способностей). Данная аттестация проводится в середине и конце каждого учебного года.

Оценочные материалы

Для качественной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика «Грация» проводится мониторинг обучающихся объединения. Рассматривается два направления - личностное и внешнее.

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	Результаты соревнований, конкурсы, участие в показательных выступлениях, праздниках, вручение грамот, дипломов

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

Новизна программы заключается в том, что раскрываются основные компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике. Дается разносторонняя характеристика учебно-тренировочного процесса и соревнований в художественной гимнастике.

Учебный план I года обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Название разделов, тема	Всего	теория	практика	Формы обучения/ аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Инструктажи по ОТ, ТБ и ПДД. Гигиенические основы занятий.	2	2		Теоретическое занятие. Стартовая диагностика
2	Раздел. Общая физическая и специальная подготовка	32	8	24	Учебное занятие. Диагностика физической подготовленности и уровня развития.
3	Раздел. Прыжковые упражнения	14	2	12	Теоретическое занятие. Демонстрация упражнений. Анализ выполнения заданий. Сдача нормативов.
4	Раздел. Танцевальные упражнения	12	2	10	Теоретическое занятие. Демонстрация упражнений. Педагогическое наблюдение. Сдача

					нормативов.
5	Раздел. Акробатика	18	6	12	Теоретическое занятие Демонстрация упражнений. Текущий контроль. Промежуточная диагностика. Сдача нормативов.
6	Раздел. Упражнения со скакалкой	14	2	12	Теоретическое занятие Демонстрация упражнений. Текущий контроль. Сдача нормативов.
7	Раздел. Упражнения с мячом	14	2	12	Теоретическое занятие Демонстрация упражнений. Текущий контроль. Сдача нормативов.
8	Раздел. Музыкально- ритмическая подготовка	12	4	8	Демонстрация упражнений. Педагогическое наблюдение.
9	Раздел. Показательные выступления. Соревнования.	24		24	Анализ. Педагогическое наблюдение. Соревновательные навыки. Коллективный анализ.
10	Итоговое занятие.	2		2	Итоговое занятие. Сдача нормативов. Итоговая диагностика. Самоанализ.
ИТОГО:		144	28	116	

Содержание I года обучения.

(стартовый уровень)

1. Вводное занятие

Инструктажи по ОТ, ТБ и ПДД (*теория 2 часа*)

(*теория 2 часа*)

История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале. Инструктаж по технике безопасности, по охране труда и правилам дорожного движения. Проведение стартовой диагностики. Гигиена занятий:

- одежда и обувь для занятий;
- влияние занятий физической культурой на рост и развитие; – утренняя гимнастика.

2. Общая физическая и специальная подготовка (*теория 8 часов, практика 24 часа*)

(*теория 8 часов*)

Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Классификация и терминология художественной гимнастики. Техническая подготовка художественной гимнастики и факторы, ее определяющие. Понятия о технике художественной гимнастики. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения и др.) (*практика 24 часа*) Строевые упражнения:

- построение;
- выравнивание;
- ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег и обратно.

Игры и игровые упражнения:

- сюжетные игры;
 - обучающие игры;
 - игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; –малые подвижные игры
- Техническая подготовка

Базовые упражнения:

- элементарные позы;
 - движения отдельными частями тела
- Общеразвивающие упражнения: –для рук и плечевого пояса; –для шеи и туловища:

- для ног;
- для мышц голени и стопы;
- для развития быстроты, ловкости, общей выносливости

Специальные упражнения

а) упражнения в равновесии:

- стойка на носках; —
- переднее
- равновесие; б)

волны:

- вертикальные и
- горизонтальные; —
- одновременные и
- последовательные; в) вращения:
- переступанием;
- скрестные

Сдача нормативов.

3.Прыжковые упражнения (теория 2 часа, практика 12 часов) **(теория 2 часа)**

В данном разделе рассматриваются 9 структурных (сходных по технике) групп движений: Специфические упражнения, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, партерные элементы, ходьбу и бег.

(практика 12 часов)

- выпрямившись;
 - прогнувшись;
 - со сменой ног (спереди, сзади)
- Сдача нормативов.

4. Танцевальные упражнения (теория 2 часа, практика 10 часов) **(теория 2 часа)**

Хореографическая подготовка художественной гимнастики и факторы ее определяющие. **(практика 10 часов)**

- шаг на полупальцах;
- бег на полупальцах;
- мягкий шаг;
- высокий шаг; -
- пружинящий шаг; -
- приставной шаг.

Сдача нормативов.

5. Акробатика (теория 6 часов, практика 12 часов) **(теория 6 часов)**

Технические средства и тренажеры в подготовке спортсмена. Периодизация спортивной тренировки. **(практика 12 часов)**

- стойка на лопатках;
- «мост» из положения стоя с поддержкой;
- «корзиночка»; -
- «колесо»;
- полушпагат.

Сдача нормативов.

6. Упражнения со скакалкой (теория 2 часа, практика 12 часов) (теория 2 часа)

Технические средства и тренажеры в подготовке спортсмена. Периодизация спортивной тренировки. **(практика 12 часов)**

- качания и махи скакалкой;
- круги в различных плоскостях;
- перепрыгивания;
- прыжки в перед;
- прыжки назад;
- вращения вперед-назад.

Сдача нормативов.

7. Упражнения с мячом (теория 2 часа, практика 12 часов) (теория 2 часа)

Технические средства и тренажеры в подготовке спортсмена. Периодизация спортивной тренировки. **(практика 12 часов)**

- перекаты на полу;
- бросок и ловля двумя руками;
- бросок с отбивом о стену;
- бросок одной рукой и ловля двумя руками;
- отбивы о пол; -
- перекат по рукам; -
- переброски.

Сдача нормативов.

8. Музыкально-ритмическая подготовка (теория 4 часа, практика 8 часов) (теория 4 часа)

Воспроизведение характера музыки посредством движений.

(практика 8 часов)

- музыкальный ритм;
- музыкальный размер;

- музыкальный такт;
- музыкальный темп; -музыкальные игры.

9. Показательные выступления. Соревнования. (практика 24 часа) **(практика 24 часа)**

Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях.
Соревнования.

Коллективный анализ выступлений.

10. Итоговое занятие. (практика 2 часа)

(практика 2 часа) Подведение итогов. Контрольное тестирование и диагностика. Самоанализ.

Учебный план II год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название разделов, тема	Всего	теория	практика	Формы обучения/ аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Инструктажи по ОТ,ТБ и ПДД	2	2		Теоретическое занятие. Стартовая диагностика
2	Гигиенические основы занятий. Первая медицинская помощь.	2	1	1	Теоретическое занятие. Опрос. Демонстрация оказания первой медицинской помощи.
3	Раздел. Общая физическая и специальная подготовка	32	4	28	Учебное занятие. Диагностика физической подготовленности и уровня развития. Сдача нормативов.
4	Раздел. Прыжковые упражнения	10	2	8	Теоретическое занятие. Демонстрация упражнений. Анализ выполнения заданий. Сдача нормативов.
5	Раздел. Упражнения с обручем.	10	2	8	Теоретическое занятие. Демонстрация упражнений. Анализ выполнения заданий. Сдача нормативов.

6	Раздел. Танцевальные упражнения	10	2	8	Теоретическое занятие. Демонстрация упражнений Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.
7	Раздел. Акробатика	10	2	8	Теоретическое занятие Демонстрация упражнений. Текущий контроль. Промежуточная диагностика. Сдача нормативов.
8	Раздел. Упражнения со скакалкой	10	2	8	Теоретическое занятие Демонстрация упражнений. Текущий контроль. Сдача нормативов.
9	Раздел. Упражнения с мячом	10	2	8	Теоретическое занятие Демонстрация упражнений. Текущий контроль. Сдача нормативов.
10	Раздел. Музыкально-ритмическая подготовка	12	2	10	Демонстрация упражнений. Педагогическое наблюдение.
11	Раздел. Показательные выступления. Соревнования.	34		34	Анализ. Педагогическое наблюдение. Соревновательные навыки. Коллективный анализ.
12	Итоговое занятие.	2		2	Итоговое занятие. Сдача нормативов. Итоговая диагностика. Самоанализ.
ИТОГО:		144	21	123	

Содержание II год обучения

1. Вводное занятие

Инструктажи по ОТ, ТБ и ПДД *(теория 2 часа)*

(теория 2 часа)

Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале. Инструктаж по технике безопасности, по охране труда и правилам дорожного движения. Проведение входящей диагностики.

2. Гигиенические основы занятий. Первая медицинская помощь. *(теория 1 час, практика 1 час)*

(теория 1 час)

Повтор гигиены занятий:

- одежда и обувь для занятий;
- влияние занятий физической культурой на рост и развитие;
- утренняя гимнастика;
- режим питания спортсмена;
- о вредных привычках;
- приемы расслабления, контроль самочувствия.
- первая медицинская помощь.

(практика 1 час)

Демонстрация навыков оказания первой медицинской помощи.

Демонстрация приемов расслабления.

3. Общая физическая и специальная подготовка *(теория 8 часов, практика 24 часа)*

(теория 4 часа)

Общая и специальная физическая подготовка предусматривает совершенствование двигательных качеств, необходимых для овладения упражнениями художественной гимнастики. Имеется в виду развитие специальной выносливости, быстроты, гибкости, прыгучести, силы, а также умения регулировать степень мышечных усилий. Задача, эта осуществляется в единстве с технической подготовкой гимнасток особыми средствами и методом.

(практика 28 часов)

Строевые упражнения:

- строевой шаг;
- общие понятия о дистанции и интервалах.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для отдельных групп мышц;
- упражнения для развития двигательных качеств.

Игры и игровые упражнения:

- обучающие игры;
- малоподвижные игры;
- эстафеты;
- упражнения из других видов спорта.

Базовые упражнения:

- упражнения в равновесии;
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;
- переднее равновесие;
- равновесие в полуприсяде на левой ноге, на правой ноге.

Сдача нормативов.

4. Прыжковые упражнения (теория 2 часа, практика 8 часов) (теория 2 часа)

Прыжки - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но в принципе это либо:

- быстрое движение ног в нужном направлении;
- быстрое сгибание ног нужным образом;
- быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих целесообразных и красивых движениях рук.

(практика 8 часов)

- прыжки, выпрямившись с поворотом от 45* до 360*;
- разножка;
- прыжок прогнувшись;
- прыжок со сменой ног;
- подбивной прыжок.

Сдача нормативов.

5. Упражнения с мячом (теория 2 часа, практика 8 часов) (теория 2 часа)

Упражнения с обручем развивают ловкость, быстроту реакции. В продвинутом уровне обучения необходимо использовать металлический обруч.

(практика 8 часов)

- махи одной, двумя руками;
- вращение вокруг туловища;
- вращение на кисти;
- перекаты по полу;
- «вертушка»;

- бросок и ловля одной рукой;
- ловля во вращении с броска;
- прыжки через обруч.

Сдача нормативов.

6. Танцевальные упражнения (теория 2 часа, практика 8 часов) **(теория 2 часа)**

В художественной гимнастике применяют элементы классического бального танца (галоп, полька, вальс и др.), народных танцев (русский переменный, припадание, веревочка, па–де–баск, ковырялочка, шаг с притопом и др.), историко– бытовых, современных танцев. Приставной шаг является наиболее простым танцевальным шагом, позволяющим успешно изучить шаг галопа. Выполняется вперед, в сторону, назад. Переменный шаг (так называемый тройной, музыкальный размер 2/4) служит основой шагов польки, русского танца. Изучается в различных сочетаниях. **(практика 8 часов)**

Танцевальные шаги:

- острый;
- скрестный;
- скользящий;
- перекатный шаг голопа;
- шаг польки;
- шаг вальса.

7. Акробатика (теория 2 часов, практика 8 часов) **(теория 2 часа)**

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову. Классифицируются индивидуальные акробатические элементы на две группы: статические и динамические.

(практика 8 часов)

- «мост» из положения стоя с поддержкой и без нее;
- «колесо»;
- «кувырок назад»;
- «кувырок боком».

Сдача нормативов.

8. Упражнения со скакалкой (теория 2 часа, практика 8 часов) **(теория 2 часа)**

Упражнения с предметами составляют основное содержание технической подготовки гимнасток. Упражнения с предметами в облегченных условиях: на

месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. **(практика 8 часов)**

- круги со скакалкой;
- вращения вперед, назад;
- вращения скрестно, вперед и назад;
- перехваты скакалки около отдельных частей тела;
- прыжок вперед, назад;
- переброски;
- высокий бросок.

Сдача нормативов.

9. Упражнения с мячом (теория 2 часа, практика 8 часов) **(теория 2 часа)**

При обучении упражнениям с предметами необходимо применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки, упражнения с предметами вводить в основную часть занятия, при чем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже изученным выполняемым интенсивно. **(практика 8 часов)**

- передача около туловища;
- передача над головой;
- передача под ногами;
- отбивы со сменой ритма;
- отбивы однократные и многократные;
- бросок двумя руками;
- бросок одной рукой;
- ловля с броска в пережат по двум рукам;
- обволакивания.

Сдача нормативов.

10. Музыкально-ритмическая подготовка (теория 2 часа, практика 8 часов)

(теория 2 часа)

Понятия: мотив, мелодия.

(практика 8 часов)

- распознавание характера музыки;
- музыкально-сюжетные игры;
- танцы.

11. Показательные выступления. Соревнования. (практика 34 часа)

(практика 34 часа) Подготовка показательных номеров. Выступления на различных мероприятиях. Соревнования.

12. Итоговое занятие. (практика 2 часа)**(практика 2 часа)**

Подведение итогов. Контрольное тестирование и диагностика. Самоанализ.

Учебный план III год обучения (продвинутый уровень)

№ п/п	Название разделов, тема	всего	теория	практика	Формы обучения/ аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие. Инструктажи по ОТ, ТБ и ПДД Гигиенические основы занятий. Первая медицинская помощь.	2	1	1	Теоретическое занятие. Стартовая диагностика. Опрос. Демонстрация оказания первой медицинской помощи.
2	Раздел. Общая и специальная физическая подготовка	30	4	26	Учебное занятие. Диагностика физической подготовленности и уровня развития. Сдача нормативов.
3	Раздел. Базовые технические упражнения	8	2	6	Теоретическое занятие. Демонстрация упражнений. Анализ выполнения заданий. Сдача нормативов.
4	Раздел. Специальные технические упражнения	10		10	Теоретическое занятие. Демонстрация упражнений. Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.
5	Раздел. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.	6		6	Теоретическое занятие Демонстрация упражнений. Текущий контроль. Промежуточная диагностика. Сдача нормативов.
6	Раздел. Танцевальные упражнения.	8	1	7	Тренировочное занятие. Текущий контроль. Сдача нормативов.

7	Раздел. Акробатика.	8	1	7	Тренировочное занятие. Текущий контроль. Сдача нормативов.
8	Раздел. Упражнения без предметов.	8	1	7	Тренировочное занятие. Педагогическое наблюдение.
9	Раздел. Упражнения с предметами.	8		8	Тренировочное занятие. Педагогическое наблюдение.
10	Раздел. Позиции ног.	4	1	3	Демонстрация упражнений. Педагогическое наблюдение.
11	Раздел. Позиции рук.	4	1	3	Демонстрация упражнений. Педагогическое наблюдение.
12	Раздел. Музыкально-ритмическая подготовка.	6	1	5	Самостоятельная работа. Педагогическое наблюдение.
13	Раздел. Показательные выступления. Соревнования.	40		40	Анализ. Педагогическое наблюдение. Соревновательные навыки. Коллективный анализ.
14	Итоговое занятие.	2		2	Итоговое занятие. Сдача нормативов. Итоговая диагностика. Самоанализ.
ИТОГО:		144	17	127	

Содержание III год обучения

1. Вводное занятие. Инструктажи по ОТ, ТБ и ПДД. Гигиенические основы занятий. Первая медицинская помощь (теория 1 час, практика 1 час) (теория 1 час)

- Правила поведения в спортзале;
 - медицинский контроль;
 - противопожарная безопасность, ТБ;
 - Первая медицинская помощь.
- (практика 1 час)**

-показ приемов первой медицинской помощи.

2. Общая физическая и специальная подготовка (теория 4 часа, практика 26 часов)

(теория 4 часа)

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. 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, противоходом, по диагонали, змейкой.

(практика 26 часов)

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

- ходьба в движении;
- повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения:

- различные комплексы ОРУ;
- упражнения для развития двигательных качеств

Игры и игровые упражнения:

- подвижные игры;
- эстафеты;
- упражнения из других видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

-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).

-Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. 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.

-Упражнения в равновесии:

—заднее;

—переднее;

—боковое

Волнообразные движения:

—боковая волна;

—боковой взмах;

—волна туловищем

Вращения:

одноименные повороты от 110° до 540° ;

разноименные повороты от 180° до 360°

-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.

-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. 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.

3. Базовые технические упражнения (теория 2 часа, практика 6 часов)

(теория 2 час)

Музыкально- двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально- двигательные задания).

(практика 6 часов)

-Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления). -

Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем.

-Упражнения для развития общей выносливости:

бег в умеренном темпе.

Сдача нормативов.

4. Специальные технические упражнения (практика 10 часов)

(практика 10 часов)

Упражнения в равновесии:

—заднее;

—переднее;

—боковое

Волнообразные движения:

- боковая волна; боковой взмах;

- волна туловищем

Вращения:

- одноименные повороты от 110° до 540°;

- разноименные повороты от 180° до 360°

- -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.

- 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. 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.

Музыкально - двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально- двигательные задания).

-Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления).

-Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем.

-Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе.

Сдача нормативов.

5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств (практика 6 часов)

Особенности организации образовательного процесса.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа подготовки:

-привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям;

-утверждение здорового образа жизни;

-всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

-овладение элементарными основами художественной гимнастики.

Учебно-тренировочные занятия различаются по направленности:

-групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; -участие в спортивных мероприятиях; -тестирование и контроль.

Результативность реализации программы оценивается по выполнению обучающимися контрольных нормативных требований.

Контрольные нормативы проводятся согласно таблицы.(Приложение № 3)

6. Танцевальные упражнения (теория 1 час, практика 7 часов)

(теория 1 час)

Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере. Сочетание вальсовых и простых прыжков. Задания на изменение темпа. Музыкальные задания в форме игры. Воспроизведение характера музыки через движение.

(практика 7 часов)

- вальсовый шаг поворотом;
- вальс в парах;
- элементы русского танца;
- элементы современного танца.

Танцы на любимые мелодии.

Сдача нормативов.

7. Акробатика упражнения (теория 1 час, практика 7 часов)

(теория 1 час)

Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств.

(практика 7 часов)

- «мост» из положения стоя;
- «паучок»;
- стойка на руках;
- «колесо»;
- кувырок вперед через плечо.

Сдача нормативов.

8. Упражнения без предметов (теория 1 час, практика 7 часов)

(теория 1 час)

Развитие координации, быстроты, формирование правильной осанки. Ходьба и бег. Виды ходьбы. Виды бега. Равновесие. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Повороты. Виды прыжков.

(практика 7 часов)

Повороты: у опоры (лицом, боком), затем на середине зала.

Четыре характерные фазы: подготовительная, фаза разгона, фаза поворота, завершающая.

Повороты: на месте, с продвижением по диагонали, дуге, кругу. Более сложные повороты на одной ноге. Поворот вперед.

Прыжки. Простейшие из них – подскоки, для которых характерны малая высота и небольшая амплитуда движений.

9. Упражнения с предметами (практика 8 часов)

(практика 8 часов)

-Упражнения с мячом: (из резины или пластика, диаметр 18-20 см, вес не менее 400 грамм)

-махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами; отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски и ловли двумя руками, одной рукой; -перекаты по полу, туловищу, рукам.

-Упражнения со скакалкой: (длина скакалки по росту гимнастки из пеньки или синтетического шнура)

-махи скакалки, качания, круги- одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое;

-вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад; -броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые.

-Упражнения с обручем: (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см).

-способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях;

-вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища;

перекаты по полу в различных направлениях;

-вертушки однократные и многократные;

передачи обруча из руки в руку.

-Упражнения с лентой: (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см)

-махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; -змейки, спирали, передачи, броски и ловли.

-Упражнения с булавами: (стандартные гимнастические булавы).

-Упражнения с мячом: (из резины или пластика, диаметр 18-20 см, вес не менее 400 грамм).

Упражнения со скакалкой: (длина скакалки по росту гимнастки из пеньки или синтетического шнура).

-Упражнения с обручем: (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см).

-Упражнения с лентой: (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см).

10. Позиции ног. (теория 1 час, практика 3 часа)

(теория 1 час) Движения перехода от одной позиции к другой должны выполняться точно, с необходимым мышечным напряжением. Давать упражнения в основном из 1-й, 2-й и 3-й позиций.

(практика 3 часа)

Позиции ног

1-я позиция: пятки вместе, носки в стороны (ступни развернуты под углом 180°), тяжесть тела равномерно распределена по всей стопе, живот и таз подтянуты, плечи слегка опущены.

2-я позиция: то же, что 1-я позиция, но между пятками расстояние, равное одной ступне.

3-я позиция: пятка передней ноги плотно прижата к середине ступни задней ноги, носки развернуты.

4-я позиция: ступни развернуты горизонтально, пятка передней ноги точно на уровне носка задней ноги, расстояние между ступнями равно одной ступне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.

5-я позиция: то же, что 4-я позиция, но пальцы передней ноги плотно прилегают к пятке задней ноги, и наоборот.

11. Позиции рук. (теория 1 час, практика 3 часа) (теория 1 час)

Добиваться мягкой округлой линии рук и минимального мышечного напряжения (движения рук осваиваются труднее, так как требуют тонкой координации); необходим постоянный самоконтроль за плавностью и выразительностью движений рук при смене позиций, следить за осанкой, движениями головы, направлением взгляда.

(практика 3 часа)

Подготовительная: руки внизу, слегка скруглены (венцом), ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев «смотрят» друг на друга на расстоянии 10–15 см, плечи слегка развернуты.

1-я позиция: руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу.

2-я позиция: руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед-внутри.

3-я позиция: руки вперед-вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены.

Движения перехода от одной позиции к другой должны выполняться точно, с необходимым мышечным напряжением. Давать упражнения в основном из 1-й, 2-й и 3-й позиций.

12. Музыкально-ритмическая подготовка упражнения. (теория 1 час, практика 5 часов) (теория 1 час)

Запись музыкальных отрывков для разучивания различных комбинаций, с предметами и без предметов. Запись музыкального отрывка целиком для исполнения всей комбинации. Отдельные звуки имеют ударения, т.е. звучат более громко и отчетливо.

(практика 5 часов)

Подбор для ходьбы и бега музыкального материала двух- и четырехдольного размера: марш, песня, полька. Отработка под музыку.

13. Показательные выступления. Соревнования упражнения (практика 40 часов)

(практика 40 часов)

Участие в массовых мероприятиях, концертных программах. Участие в соревнованиях различной направленности. Показательные выступления для родителей.

14. Итоговое занятие. (практика 2 часа)

(практика 2 часа)

Подведение итогов. Контрольное тестирование и диагностика. Самоанализ.

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ *Материально-техническое обеспечение.*

Для организации успешной работы необходимо иметь:

1. Хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами (13 м. х 6 м.)
2. Акустическая система для музыкального сопровождения номеров.
3. Гимнастические коврики (180 см х 80 см).
4. Предметы (обручи, ленты, булавы, мячи). (Приложение № 8)
5. Балетная обувь (тапочки, кожаные туфли, пальцевые туфли – пуанты (по необходимости)
6. Гимнастические купальники (тренировочные, для выступлений).

Успешная реализация данной программы требует светлого просторного помещения.

Формы аттестации/ контроля

Оценочные материалы

Для качественной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика «Грация» проводится мониторинг обучающихся объединения. Рассматривается два направления - личностное и внешнее.

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	Результаты соревнований, конкурсы, участие в показательных выступлениях, праздниках, вручение грамот, дипломов

Контроль результатов обучения.

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

Диагностика	Показатели	Методы определения
Первая (входная, стартовая) диагностика	–Уровень физического развития; –уровень физической подготовки; –функциональное состояние систем организма; –уровень психического развития	–Антропометрические данные; –тест «Еврофит»; –медицинское обследование; –тест Айзенка, наблюдения
Вторая (промежуточная) оперативная диагностика (в течение учебного года)	–Уровень физической подготовленности; –уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями	–Тесты; –тесты, наблюдения педагога, -показательные выступления, -открытые занятия, самопроверка
Третья (итоговая) диагностика (в конце учебного года)	–Уровень физической подготовленности; –уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; –уровень физического развития; –уровень психического	–Тест «Еврофит» (сравнительный анализ); – тесты, показательные выступления, соревнования; – медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ);

	развития, воспитанности	– тесты, анкеты, наблюдения педагога
--	-------------------------	---

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления по программе продвинутого уровня
объединения «Художественная гимнастика «Грация»
(входная диагностика)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
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)
--	--	-----------------

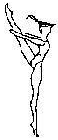
Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (промежуточная диагностика)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 3 - с правой ноги 4 - 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 тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «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 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	«Мост» на коленях И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка  3 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 4 – 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
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «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
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 3 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 4 – 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  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «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» И.П. – стойка, руки в стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже 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  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

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

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

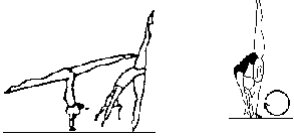
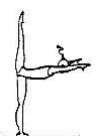
3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (итоговая диагностика)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 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 тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «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  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 1 - наклон назад с одноименным  захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения	«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 15 секунд «5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 секунд «5» - до касания ног, стопы вместе «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» – 39 - 40 раз за 20 секунд «4» – 38 раз «3» – 37 раз «2» – 36 раз «1» – 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 12 секунд «4» – 11 секунд «3» – 10 секунд «2» – 9 секунд «1» – 8 секунд
Координационные способности: статическое	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча

равновесие 	Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«3» – нога на уровне 90° «2» – нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце,  с правой и левой ноги Фиксация положения 6 секунд	«5» – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» – $160-135^\circ$ «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед  Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	 Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°

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

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

Таблица оценки контрольных нормативов

№	нормативы	баллы			
		2	3	4	5
1	Складка стоя (расстояние от рук до пола)	20-30 см	10-20 см	до 10 см.	0 см.
2	Мост (расстояние от рук до пяток)	20-30 см.	10-20 см.	до 10 см.	0 см.
3	Поперечный шпагат (расстояние до пола)	20-30 см.	10-20 см.	до 10 см.	0 см.
4	Шпагат на правую (расстояние до пола)	20-30 см.	10-20 см.	до 10 см.	0 см.
5	Шпагат на левую (расстояние до пола)	20-30 см.	10-20 см.	до 10 см.	0 см.
6	Двойные прыжки на скакалке (количество раз в минуту)	10 раз	15-20 раз	20-25 раз	25-30 раз

Оценка обучения:

Выполнение контрольных нормативов – набрать 22 балла.

Оценочные материалы

Учебно-методическое обеспечение программы

В основу учебно-воспитательного процесса положены личностно – ориентированные технологии, которые позволяют обеспечить комфортные, бесконфликтные и безопасные условия развития личности ребенка, реализации природных потенциалов.

Упражнения художественной гимнастики включают в себя упражнения в прыжках, равновесии, поворотах, взмахах, с предметами и без предметов, с чередованием направления и расслабления, а также у опоры и способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, они развивают не только силу и подвижность в суставах, но и воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях. Характерной особенностью проведения упражнений художественной гимнастики является использование

элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться.

Чтобы научить занимающихся правильно выполнять упражнения художественной гимнастики, необходимо понять их специфику, то есть знать, чем они отличаются от других видов гимнастики. Основными их особенностями являются целостность и динамичность. Они способствуют оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению функциональных возможностей двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности.

Упражнения художественной гимнастики легко дозируются как по трудности, так и по физической нагрузке. Физическую нагрузку можно регулировать изменяя:

- количество упражнений в комплексе;
- число повторений каждого упражнения;
- темп движений;
- амплитуду движений;
- продолжительность отдыха между упражнениями;
- вес и величину предметов и т.д.

Обучение упражнениям художественной гимнастики осуществляется в соответствии с принципами педагогики; сознательности и активности; систематичности и последовательности; наглядности, доступности, прочности. Чтобы создать предварительное представление о предполагаемом упражнении, тренер обязан его правильно назвать и показать, если возможно в более медленном темпе, останавливая внимание на деталях техники. Если упражнение сложно, то до его показа следует выполнять подводящие упражнения.

Упражнения с предметами в занятия следует включать постепенно, по мере того, как дети овладеют некоторыми знаниями, умениями и навыками в построениях, перестроениях, беге, ходьбе и других движениях. Благодаря этому легче добиваться организованности в занятиях. Вначале необходимо обучить детей организованно брать и сдавать предметы, правильно держать их в руках, передавать, перекатывать и т.д. Очень важно, чтобы дети выполняли упражнения с предметами в определенном темпе и ритме, а также сохраняли заданный темп при повторениях действий.

При проведении подвижных игр и эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега и прыжков, освободить площадку от посторонних предметов.

Основные методы обучения:

-объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы, позволяющие в кратчайший срок передать и освоить большую по объему информацию (беседы, объяснения, демонстрации, показы, повторения, отработка упражнений и др.)

- проблемные, частично-поисковые и творческие методы, позволяющие обучающимся или активно овладевать приёмами анализа учебного материала с целью постановки проблемы и нахождения путей её решения, или осваивать приёмы самостоятельной постановки проблем и нахождения способов их решения (разработка эскизов кружевных изделий, организация праздничных мероприятий и т.д.).

Главная методическая особенность художественной гимнастики заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им. Ведущую роль в формировании связи движений и музыки играет правильная последовательная постановка двигательных задач при обучении упражнению с учётом подготовленности занимающихся.

Занятие (урок) художественной гимнастики характеризуется строгой регламентацией и точностью дозировки нагрузки. Построение образовательного процесса носит циклический характер, т.е. упражнения художественной гимнастики изучаются, совершенствуются и усложняются в процессе всех трёх лет обучения.

Одним из стимулов овладения сложными упражнениями является необходимость участвовать в соревнованиях различного уровня (от внутригрупповых до всероссийских).

Предметом оценки на соревнованиях по художественной гимнастике служит техника упражнений, критерии - совершенство их выполнения, оцениваемое баллами. В связи с этим на каждой ступени спортивного совершенствования на соревнованиях исполняются различные, всё более трудные и сложные упражнения.

Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определенной выразительной окраской. Необходимо помнить, что показ не может заменить собой те указания и замечания, которые учитель может сделать устно.

Одно из средств физического и эстетического воспитания – это хореография, в которой важное место занимают танец и музыка. Они способствуют развитию координации движений, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Музыкальное сопровождение занятий развивает музыкальный слух, чувство ритма, учит

согласовывать движения с музыкой и в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Музыкальное сопровождение занятий:

Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций. Благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания. В процессе занятий обучающиеся знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус.

Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как, например:

- воспитание чувства красоты движения, культуры поведения;
- музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;
- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия;
- под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления;
- музыка на занятиях должна быть простой, доступной и выразительной;
- для музыкального сопровождения используются классические произведения, мелодии народных песен и танцев, а также современная музыка.

(Приложение №7)

Методические и дидактические материалы:

Для качественного проведения учебного процесса необходимы:

- контрольные нормативы по разделу «Общая и специальная физическая подготовка», критерии оценки гимнастических упражнений, танцевальных композиций;
- методические и иллюстрированные учебные пособия по обучающему блоку программы;
- комплекс аудиозаписей музыкального оформления упражнений и композиций;
- наглядные пособия (фотоматериалы, таблицы, стенды и т.д.).

Для обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации образовательных модулей создан учебно-методический комплект. Его содержание:

- методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- перечень игр и упражнений (по темам программы);
- конспекты занятий;

- набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств;
- тематический указатель литературы для педагогов, обучающихся и родителей.
- методические пособия.

Комплект учебно-методических материалов способствует:

- достижению высокой результативности всего образовательного процесса; - освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;
- позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия.

Список литературы

Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

1. Методические рекомендации разработаны в соответствии:
 - Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ №273);
 - Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196);
 - Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (далее – Приказ № 533);
 - Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
 - Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
 - Постановлением Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28 сентября 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» (далее – СП 2.4.3648-20);

-Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

-Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.

№09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Электронного обучения и дистанционные образовательные технологии :

-Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816

«Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Письмом Министерства Просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04

«О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации 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»).

- образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Основная:

Нормативно-правовые документы на федеральном уровне:

1. -Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. -Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. 1726-р.
4. -Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты

РФ от 5 мая 2018 г. №298н, зарегистрирован в минюсте РФ 28 августа 2018г., рег. №52016).

5. -СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. -Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Региональный уровень:

1. -Конституция Республики Башкортостан.

2. -Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан».

3. -Постановление Правительства РБ от 09.12.2013 № 585 "Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной или муниципальной образовательной организации с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) в части организации обучения по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования на дому или в медицинских организациях". - Официальный Интернет-портал правовой информации Республики Башкортостан <http://www.npa.bashkortostan.ru>, 11.12.2013 -З.А.Булатова, Менеджмент в образовательной организации: Учебно-методическое пособие.- Уфа: Издательство ИРО РБ,2018.-96 с.

Дополнительная.

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с. - Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб.

2. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. – Программа дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва, Просвещение, 2012г.

3. Журавина М.Л., Н.К. Меньшикова - Гимнастика: учебник для вузов /под ред. - М.:

Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).

4. Загайнов . . - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.

5. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
6. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
7. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с. Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
8. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
9. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / Учебно-методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с.

Приложение №1.

Календарный учебный график

№	Месяц	Дата	Форма занятий	часы	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		групповая	2	Вводное занятие. Инструктажи по ОТ, ТБ и ПДД Гигиенические основы занятий.	ДТ «Орион» Каб №23	опрос стартовая диагностика
2.	сентябрь		групповая	2	ОФП, ОСП Прыжковые упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	диагностика, педагогическое наблюдение
3.	сентябрь		групповая	2	ОФП, ОСП Упражнения со скакалкой	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
4.	сентябрь		групповая	2	ОФП, ОСП Упражнения с мячом	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
5.	сентябрь		групповая	2	ОФП, ОСП Акробатика	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
6.	сентябрь		групповая	2	ОФП, ОСП Прыжковые упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, опрос терминологии
7.	сентябрь		групповая	2	ОФП, ОСП Упражнения со скакалкой	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, опрос терминологии
8.	сентябрь		групповая	2	ОФП, ОСП Упражнения с мячом	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, опрос терминологии
9.	сентябрь		групповая	2	ОФП, ОСП Акробатика	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, опрос

							терминологии
10.	октябрь		групповая	2	ОФП,ОСП Прыжковые упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	демонстрация упражнений, самоконтроль
11.	октябрь		групповая	2	ОФП,ОСП Упражнения со скакалкой	ДТ «Орион» Каб №23	демонстрация упражнений, самоконтроль
12.	октябрь		групповая	2	Акробатика Музыкально- ритмическая подготовка	ДТ «Орион» Каб №23	демонстрация упражнений, самоконтроль
13.	октябрь		групповая	2	ОФП,ОСП Упражнения с мячом	ДТ «Орион» Каб №23	демонстрация упражнений, самоконтроль
14.	октябрь		групповая	2	Акробатика Музыкальноритми ческая подготовка	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, текущий контроль
15.	октябрь		групповая	2	Акробатика Музыкальноритми ческая подготовка	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, текущий контроль
16.	октябрь		групповая	2	ОФП,ОСП Упражнения со скакалкой	ДТ «Орион» Каб №23	сдача нормативов, педагогическое наблюдение
17.	октябрь		групповая	2	Акробатика Танцевальные упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	сдача нормативов, педагогическое наблюдение
18.	ноябрь		групповая	2	ОФП,ОСП Упражнения с мячом	ДТ «Орион» Каб №23	сдача нормативов, педагогическое наблюдение
19.	ноябрь		групповая	2	Акробатика Танцевальные упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	сдача нормативов, педагогическое наблюдение
20.	ноябрь		групповая	2	Музыкальноритми ческая подготовка Упражнения с мячом	ДТ «Орион» Каб №23	сдача нормативов, педагогическое наблюдение
21.	ноябрь		групповая	2	Прыжковые упражнения Упражнения со скакалкой	ДТ «Орион» Каб №23	сдача нормативов, педагогическое наблюдение

22.	ноябрь		групповая	2	Музыкальноритмическая подготовка Упражнения с мячом	ДТ «Орион» Каб №23	текущий контроль
23.	ноябрь		групповая	2	ОФП,ОСП Прыжковые упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	текущий контроль
24.	ноябрь		групповая	2	Музыкальноритмическая подготовка Прыжковые упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	текущий контроль
25.	ноябрь		групповая	2	Музыкальноритмическая подготовка Прыжковые упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	текущий контроль
26.	декабрь		групповая	2	ОФП,ОСП Упражнения со скакалкой	ДТ «Орион» Каб №23	текущий контроль
27.	декабрь		групповая	2	Музыкально-ритмическая подготовка Упражнения с о скакалкой	ДТ «Орион» Каб №23	текущий контроль
28.	декабрь		групповая	2	Акробатика Музыкальноритмическая подготовка	ДТ «Орион» Каб №23	текущий контроль
29.	декабрь		групповая	2	ОФП,ОСП Упражнения с мячом	ДТ «Орион» Каб №23	текущий контроль
30.	декабрь		групповая	2	Музыкальноритмическая подготовка Упражнения с мячом	ДТ «Орион» Каб №23	промежуточная диагностика
31.	декабрь		групповая	2	Акробатика Музыкальноритмическая подготовка	ДТ «Орион» Каб №23	промежуточная диагностика
32.	декабрь		групповая	2	ОФП,ОСП Прыжковые упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	промежуточная диагностика
33.	декабрь		групповая	2	Музыкальноритмическая подготовка Упражнения со скакалкой	ДТ «Орион» Каб №23	промежуточная диагностика
34.	декабрь		групповая	2	Акробатика Танцевальные упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	промежуточная диагностика

35.	январь		групповая	2	Показательные выступления	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, анализ
36.	январь		групповая	2	Показательные выступления	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, анализ
37.	январь		групповая	2	Показательные выступления	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, анализ
38.	январь		групповая	2	ОФП,ОСП Упражнения со скакалкой	ДТ «Орион» Каб №23	демонстрация упражнений, педагогическое наблюдение
39.	январь		групповая	2	Показательные выступления	ДТ «Орион» Каб №23	самоанализ
40.	февраль		групповая	2	Танцевальные упражнения Упражнения с мячом	ДТ «Орион» Каб №23	демонстрация упражнений, педагогическое наблюдение
41.	февраль		групповая	2	ОФП,ОСП Упражнения с мячом	ДТ «Орион» Каб №23	демонстрация упражнений, педагогическое наблюдение
42.	февраль		групповая	2	Танцевальные упражнения Упражнения со скакалкой	ДТ «Орион» Каб №23	демонстрация упражнений, педагогическое наблюдение
43.	февраль		групповая	2	ОФП,ОСП Прыжковые упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	демонстрация упражнений, педагогическое наблюдение
44.	февраль		групповая	2	Танцевальные упражнения Упражнения со скакалкой	ДТ «Орион» Каб №23	текущий контроль
45.	февраль		групповая	2	Танцевальные упражнения Упражнения с мячом	ДТ «Орион» Каб №23	текущий контроль
46.	февраль		групповая	2	ОФП,ОСП Упражнения со скакалкой	ДТ «Орион» Каб №23	текущий контроль
47.	февраль		групповая	2	Танцевальные упражнения Акробатика	ДТ «Орион» Каб №23	текущий контроль
48.	март		групповая	2	Танцевальные упражнения Упражнения с мячом	ДТ «Орион» Каб №23	текущий контроль

49.	март		групповая	2	ОФП,ОСП Упражнения с мячом	ДТ «Орион» Каб №23	текущий контроль
50.	март		групповая	2	Танцевальные упражнения Прыжковые упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	текущий контроль
51.	март		групповая	2	Танцевальные упражнения Прыжковые упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	анализ выполнения упражнений
52.	март		групповая	2	ОФП,ОСП Прыжковые упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	анализ выполнения упражнений
53.	март		групповая	2	Акробатика Прыжковые упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	анализ выполнения упражнений
54.	март		групповая	2	Акробатика Прыжковые упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	анализ выполнения упражнений
55.	март		групповая	2	ОФП,ОСП Упражнения со скакалкой	ДТ «Орион» Каб №23	анализ выполнения упражнений, сдача нормативов
56.	март		групповая	2	ОФП,ОСП Акробатика	ДТ «Орион» Каб №23	анализ выполнения упражнений, сдача нормативов
57.	апрель		групповая	2	Акробатика Танцевальные упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	анализ выполнения упражнений, сдача нормативов
58.	апрель		групповая	2	ОФП,ОСП Акробатика	ДТ «Орион» Каб №23	анализ выполнения упражнений, сдача нормативов
59.	апрель		групповая	2	Акробатика Танцевальные упражнения	ДТ «Орион» Каб №23	анализ выполнения упражнений, сдача нормативов
60.	апрель		групповая	2	Упражнения с мячом Упражнения со скакалкой	ДТ «Орион» Каб №23	анализ выполнения упражнений, сдача нормативов

61.	апрель		групповая	2	ОФП,ОСП Показательные выступления	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение
62.	апрель		групповая	2	Показательные выступления	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение
63.	апрель		групповая	2	Показательные выступления	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение
64.	апрель		групповая	2	ОФП,ОСП Показательные выступления	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение
65.	май		групповая	2	Показательные выступления	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение
66.	май		групповая	2	ОФП,ОСП Показательные выступления	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение
67.	май		групповая	2	Показательные выступления	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, самоанализ
68.	май		групповая	2	Показательные выступления	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, самоанализ
69.	май		групповая	2	ОФП,ОСП Показательные выступления	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, самоанализ
70.	май		групповая	2	ОФП,ОСП Показательные выступления	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, итоговая диагностика.
71.	май		групповая	2	ОФП,ОСП Показательные выступления	ДТ «Орион» Каб №23	педагогическое наблюдение, итоговая диагностика.
72.	май		групповая	2	Итоговое занятие	ДТ «Орион» Каб №23	сдача нормативов, самоанализ достижений, коллективная рефлексия
Итого-72 урока					144 часа		

Модель личности выпускника программы художественной гимнастики.

В основе данной программы составлена модель выпускника, одной из составляющих которой являются социально -духовные ценности:

- 1) **нравственность** – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
- 2) **волевые проявления** – смелость, решительность, настойчивость и др.;
- 3) **отношение к труду** – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
- 4) **эстетика** – ощущения и оценка красоты движений, поз;
- 5) **здоровый образ жизни** – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
- 6) **мировоззрение** – высокий уровень знаний и убеждений.

Занимающиеся гимнастикой выполняют массу упражнений, которые, укрепляя тело и растягивая мышцы, закаляют характер. Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности выполнять мягкие, плавные движения, это одно из средств общей и специальной подготовки занимающихся. Следовательно, они содействуют развитию специальных двигательных качеств, позволяющих выполнять движения в заданном сочетании, темпе и ритме.

Немаловажное значение имеет то, что в процессе занятий художественной гимнастикой формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Гимнастические упражнения оказывают благоприятное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, улучшается работа внутренних органов, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.



Приложение № 3

Содержание спортивной подготовки.

Содержанию спортивной подготовки выделяются следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную.

Физическую подготовку:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;
- специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);

Техническая подготовка:

- беспредметную – обучение технике упражнений без предмета;
- предметную – обучение технике упражнений с предметами;
- хореографическую – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности.

Психологическую подготовку:

- базовая – психологическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная – формирование состояния готовности к выступлению, способности к сосредоточению и мобилизации.

Теоретическая подготовка:

- формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. (Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно).
- Интегральная подготовка:**

- приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. (Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок).

Принципы спортивной подготовки.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трёх групп принципов:

-общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

-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;

методические:

-опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

-многоборности – формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми предметами;

-соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

-сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.





Приложение № 4

Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения
- развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование: формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний; формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед

выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Приложение № 5

Методы и приемы обучения в художественной гимнастике.

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении; 2-й – его углубленное разучивание

3-й этап – его совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на ряд характерных методов и приемов.

Основными из них являются следующие:

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.
2. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения.
3. Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.

4. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное, исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение.

В художественной гимнастике широко применяется показ самим преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, учитель добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

Разучивание упражнения. Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что ученица перешла к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

Формы и методы, используемые в работе.

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод. Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки ученицы, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее.

В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения.

Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ и др.).

Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий действий.

Подготовительная стадия:

1-я фаза – «разгон» (в прыжках с места отсутствует);

2-я фаза – «наскок с замахом» (в прыжках с места – «замах»);

3-я фаза – «амортизация» (в прыжках с места – «подседание»). Основная стадия:

4-я фаза – «выталкивание»;

5-я фаза – «отрыв». Стадия реализации:

6-я фаза – «формообразующие действия»;

7-я фаза – «фиксация позы» (необязательна). Завершающая стадия: 8-я фаза – «подготовка к приземлению»; 9-я фаза – «амортизация»;

10-я фаза – «связующие и корректирующие действия».

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы:

1. **Оперативный комментарий и пояснение.**

В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает учитель в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого ученица может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда чутко реагирует на характер движения воспитанницы и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. **Музыка как фактор обучения.**

Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на воспитанницу в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями ученицы, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

3. **Приемы физической помощи** применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия воспитанницы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате занимающийся получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога воспитанница может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются учителем. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

4. В процессе обучения движениям важен **самоконтроль** действий со стороны обучающегося.

Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами,

можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

Приложение № 6

Предметы для выполнения упражнений художественной гимнастики

Художественная гимнастика – один из видов спорта, в основе которой выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Используются фонограммы. Каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Занятия способствуют правильному оформлению стопы и осанки. Первые шаги в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте — в 3-6 лет, так как организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений.

Скакалка - сделана из пеньки или подобного материала, не имеет стандартной длины, потому что длина зависит от роста гимнастки.



Обруч - изготовлен из дерева или пластика, внутренний диаметр 80-90 см. Обруч должен весить не менее 300 г.



Мяч - должен быть изготовлен из резины или мягкого пластика. Диаметр мяча 18-20 см, вес - не менее 400 г.



Лента - длиной 7 м изготавливается из атласа или подобного материала. Она крепится к цилиндрической палочке 50-60 см длиной.



Булавы. Используются две бутылочной формы булавы равной длины (40-50 см), в узкой части заканчивающиеся небольшим закруглением. Изготавливаются из дерева или пластика. Вес каждой - не менее 150 г. Имеют широкую часть - тело, узкую - шейка, и круглый наконечник - головка (максимальный диаметр - 30 мм).

Тест «Еврофит»

Пояснительная записка.

Изучение состояния здоровья детей и подростков в зависимости от меняющихся социальных условий является одной из основных проблем медицинского, физкультурного, биологического и валеологического образования. Среди показателей состояния здоровья детей важное место занимает физическое развитие.

Мониторинг здоровья- это:

- новое направление развития широкомасштабного тестирования в образовании, которое следует учитывать при построении общероссийской системы оценки качества образования;
- отслеживание по результатам тестирования динамики показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности;
- наряду с тестированием уровня знаний, комплексная оценка качества образования и организации работы образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- специально организованные диагностические мероприятия (измерения), выявляющие отклонения от норм состояния различных систем организма учащегося, необходимые для проверки эффективности внедрения различных инновационных оздоровительных и образовательных программ в учебных заведениях любого типа, а также для внедрения здоровьесберегающих и здоровье формирующих образовательных технологий.

Как показывает опыт, наиболее рациональной системой контроля над состоянием двигательной подготовленности является комплексная форма контроля в виде:

- а) текущего педагогического контроля;
- б) системы мониторинговых исследований.

Текущий педагогический контроль проводится в рамках государственной программы по физическому воспитанию. Он включает набор тестов и контрольных упражнений для оценки эффективности прохождения учебного материала. Эти отличаются значительной вариативностью педагогов, работающих в различных учреждениях. В отличие от текущего педагогического контроля система мониторинга имеет четко заданный для всех типов и видов образовательных учреждений набор тестовых упражнений, анкет и форм сдаваемой отчетной документации. При правильно организованной работе система мониторинга практически не предписывает мероприятий по проведению тестирования. Эти данные преподаватель может представить из

систем текущего педагогического контроля, включив тесты системы мониторинга в планировании прохождения учебного материала. Использование в общероссийской системе мониторинга всего 4-х тестов, единых для ДОУ, школ, средних специальных учебных заведений (ССУЗ) и ВУЗов и входящих практически во все программы педагогического контроля, позволяет избежать дублирования этих мероприятий.

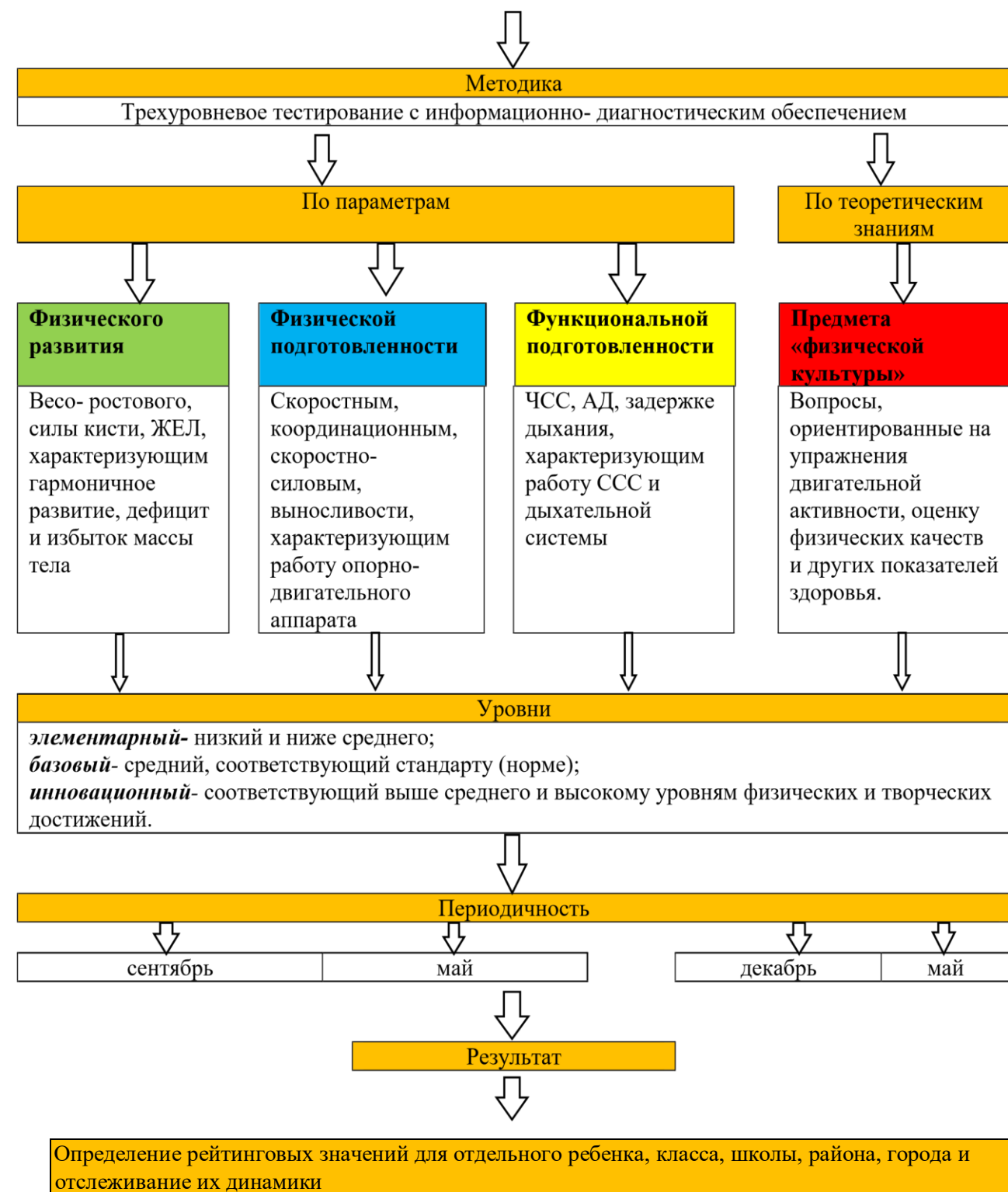
Тесты системы мониторинга хорошо согласуются с современной системой тестов «Еврофит», разработанной комитетом по развитию спорта при Совете Европы. Это позволяет сравнить полученные данные с данными других стран, интегрированных в эту систему.

**Единые требования к проведению общероссийского мониторинга
физического развития и физической подготовленности,
обучающихся в образовательных учреждениях**

Цель тестирования - мониторинг показателей здоровья учащихся, рассматриваемый как составная часть (наряду с тестированием уровня знаний) системы оценки качества образования.

Организационно - управленческая модель комплексной оценки показателей здоровья.

Объект обследования
обучающиеся объединения



По группам физического развития (I, II, III) и массы тела

По оценке физических качеств (силы, быстроты ит.д) и общего уровня физической подготовки

По уровню функциональной подготовки

По уровню теоретических знаний

↓

Коррекция педагогического процесса по результатам комплексного мониторинга

↓

Принятие обоснованных решений по управлению системой образования

Цель методики- дать знания, умения и привить навыки, необходимые для оценки показателей здоровья как занимающихся физической культурой, так и не занимающихся.

Задачи:

1. Освоение обучающимися методики замеров, расчетов и тестирования.
2. Обучение анализу полученных результатов.
3. Внедрение информационно- диагностических компьютерных технологий для сбора, обработки и хранения данных по оценке показателей здоровья.

Фактические измерения

Физическое развитие.

Длина тела-данные измерений роста, состояние осанки (нормальная, незначительные отклонения, значительные нарушения). Определить длину тела учащихся следует не реже 2 раза в год. От измерения к измерению длина тела увеличивается. Рост тела в длину происходит неравномерно. Однако зависимость между ростом и возрастом близка к линейной и без особых погрешностей выведена в формуле роста:

-для девочек $\text{рост} = 6 \times \text{возраст} + 76$

-для мальчиков $\text{рост} = 6 \times \text{возраст} + 77$

В данных уравнениях рост выражен в сантиметрах, возраст в годах.

Отклонения рассчитанных величин от средних фактических $\pm 2,5$ см для мальчиков и $3-3,5$ см для девочек.

Должные величины роста мальчиков и девочек (см)

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
6	113	112
7	119	118
8	125	124
9	131	130
10	137	136
11	143	142
12	149	148
13	155	154
14	161	160

15	167	-
16	173	-

Рост можно измерять при помощи деревянного ростомера или складного металлического антропометра. Нужно встать спиной к цифровым обозначениям и межлопаточной областью, ягодицами, пятками прикоснуться к вертикальной стойке ростомера. Голова находится в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка уха расположены на одном уровне. Затылком к ростомеру не прикасаться. Подвижную планку ростомера опускают на голову испытуемого (без надавливания). Горизонтальная линейка антропометра выдвигается на 15-20см и располагается на самой высокой точке головы. Положение головы такое же, как при измерении ростомером.

Масса тела- измерение массы тела производится на медицинских весах. Перед работой весы необходимо проверить.

Должные величины веса тела для мальчиков и девочек среднего физического развития (кг)

Мальчики $P = 2,4 \times \text{возраст} + 8,2$
(19)

Девочки $P = 2,4 \times \text{возраст} + 7,8$ (20)

Окружность грудной клетки- измеряется сантиметровой лентой, которая накладывается горизонтально спереди под сосками- у женщин, по соскам у мужчин, а сзади под углом лопатки. Этот показатель физического развития измеряется в трех фазах: во время спокойного дыхания (в паузе), максимального вдоха и максимального выдоха. При измерениях необходимо, чтобы во время максимального вдоха не напрягались мышцы и не поднимались плечи, а при максимальном выдохе- не сутулились. Закончив измерения записать разницу между величинами окружностей на вдохе и выдохе. Это и будет показатель развития грудной клетки, ее подвижности и типа дыхания. Для оценки пропорциональности развития грудной клетки можно использовать индекс Эрисмана. Рассчитывается путем вычитания из показателя окружности груди, полученного при измерении ее в спокойном состоянии (паузе), величины, равной половине роста:

Индекс Эрисмана = обхват грудной клетки (см) – рост (см)

Средние данные физического развития обучающихся:

Мальчики:

Возраст, лет	Рост (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки (см)	Индекс Эрисмана

6	114,0	21,3	58,0	+1,0
7	121,5	24,5	59,3	-1,45
8	126,5	26,2	60,0	-3,25
9	133,0	30,0	62,5	-4,00
10	138,6	32,4	64,9	-4,4
11	142,0	34,6	67,1	-3,9
12	146,5	38,2	67,4	-5,85
13	152,5	43,1	73,2	-3,05
14	158,5	49,0	76,7	-2,55
15	166,5	54,7	81,5	-1,75
16	173,0	61,4	86,8	+0,30
17	174,8	65,2	89,0	+1,60
18	175,6	67,8	90,8	+3,00

Девочки:

Возраст, лет	Рост (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки (см)	Индекс Эрисмана
6	113,6	20,8	57,2	+0,40
7	121,5	24,0	58,0	-2,75
8	126,0	26,8	59,3	-3,70
9	131,5	29,8	61,0	-4,75
10	138,0	32,6	63,8	-5,2
11	142,0	34,4	65,1	-5,9
12	151,0	41,0	68,2	-7,3
13	155,0	45,5	73,3	-4,2
14	159,0	49,1	76,5	-3,00
15	159,5	52,3	78,5	-1,25
16	162,0	54,9	80,7	-0,30
17	163,5	56,8	83,0	+1,25
18	164,0	57,3	83,5	+1,5

Сила кисти правой и левой руки измеряется кистевым динамометром. Прямая рука отведена в сторону до уровня плеча, динамометр в кисти шкалой внутрь сжать без рывка с максимальным усилием. Рука к туловищу не прикасается. Это измерение повторяют с интервалом 30сек три раза, наибольшая величина соответствует силе кисти.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)-наибольшее количество воздуха, которое можно выдохнуть после максимального вдоха. ЖЕЛ является показателем подвижности легких и грудной клетки, сильно зависит от роста,

возраста и пола. ЖЕЛ измеряется в положении стоя спирометром ССП. Перед замером рекомендуется отдых 3-5 мин. После максимального вдоха следует зажать нос пальцами, обхватить губами мундштук и делать равномерный, максимально глубокий выдох в спирометр, стараясь держаться прямо, не сутулясь. Из 2-3 измерений с паузами 15 -20сек фиксируют наибольший результат.

Чтобы получить данные, величину ЖЕЛ сравниваем с так называемой должной для учащегося величиной ЖЕЛ. Рассчитать ее можно по формуле Людвига: **ЖЕЛ для мальчиков = $40 \times \text{рост (см)} + 30 \times \text{вес (кг)} - 4400$; ЖЕЛ для девочек = $40 \times \text{рост (см)} + 10 \times \text{вес (кг)} - 3800$.**

Превышение фактической величины ЖЕЛ относительно должной указывает на высокое функциональное состояние легких. Снижение ЖЕЛ на 15 % может указывать на патологию легких.

Физическая подготовленность.

Показатели физической подготовленности:

-скоростные (бег 30м)

-скоростно- силовые (прыжок в длину с места; подъем туловища за 30 сек - девушки)

-силовые (подтягивание- юноши)

-выносливость (бег 1000м)

Бег 30м- проводится на беговой легкоатлетической дорожке. Учащиеся бегут с высокого старта. Оценивается лучший результат по итогам двух забегов.

Прыжок в длину с места- выполняется толчком двух ног, стоящих врозь. Учащийся становится на линию, согнув ноги в коленях, отведя руки назад, сделать ими энергичный мах вперед, в сочетании с мощным толчком ногами. Приземление происходит на обе ноги. Прыжок выполняется трижды, засчитывается лучший прыжок. Длина прыжка измеряется от линии до последней точки касания.

Подтягивание- из виса на прямых руках хватом сверху подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины, опуститься из виса до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение. Маховые движения и рывки не разрешаются. Фиксируется наибольшее количество правильных подтягиваний. *Подъем туловища за 30 сек из положения лежа-* учащийся принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, расстояние от ягодиц до пяток 30см, руки за головой, согнуты в локтях. Касание локтями коленей, таз не отрывать.

Бег 1000м- выполняется с высокого старта. При выполнении упражнения в случае невозможности продолжения бега, допускается переход на ходьбу

(спортивную или обычную). Результат фиксируется с помощью секундомера.

Шкала оценок физической подготовленности.

Структура оценочной шкалы

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50 и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

*Базовый (оптимальный) уровень
(тест выполнен)*

*Дефицит развития
качеств (тест не выполнен)*

Градации физической подготовленности

Результат 100%- должный возрастно- половой показатель

Результат 100% и выше- высокое развитие; прогноз для спортивного отбора

Результат 70- 100%- базовый уровень, хорошее развитие

Результат 51- 69%- группа риска, плохое развитие

Результат 50% и ниже- группа повышенного риска, очень плохое развитие.

Рекомендовать занятия в группах ОФП, ЛФК и коррекции

Результат ниже 30%- группа с низким уровнем здоровья, сверх плохое развитие.

Обработка результатов тестирования

1.Оценивать показанный результат с помощью таблицы.

2.Определяется Индекс Физической Готовности (ИФГ) учащегося путем вычисления среднеарифметического значения суммы полученных баллов:
(тест1 + тест2 + тест 3+ тест 4) : 4= сумму баллов (округлять в большую сторону)

3.Качественная оценка ИФГ: результат суммы баллов попадает в диапазон уровня. В графе «оценка за тест», в графе «выполнен» ставят знак «+». Результаты: тест считается выполнен, если учащийся показал результаты оптимального уровня, тест считается не выполненным если учащийся показал результаты дефицита развития качеств и проставляют в подразделе «не выполнен» со знаком «-».

4.Развитие качеств оценивается: -равномерное- «гармоничное», если между максимальным результатом и минимальным нет свободного уровня

-«недостаточно гармоничное»- разрыв в один уровень

-«дисгармоничное»- разрыв более чем в один уровень

5.Расчет ИФГ группы: суммируются результаты личных ИФГ и делят на число участников тестирования.

Мальчики, юноши:

Тест №1. Бег 30 м/с

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0- 6,5	6,4 и ниже	6,5- 6,9	7,0- 7,5	7,6- 8,3	8,4и выше
6,6- 6,11	6,1 и ниже	6,2- 6,7	6,8- 7,3	7,4- 8,0	8,1 и выше
7,0- 7,5	5,6 и ниже	5,7- 6,1	6,2- 6,7	6,8- 7,4	7,5 и выше
7,6- 7,11	5,5 и ниже	5,6- 6,0	6,1-6,6	6,7- 7,3	7,4 и выше
8,0- 8,5	5,4 и ниже	5,5- 5,8	5,9-5,8	6,4-7,0	7,1 и выше
8,6- 8,11	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,0- 9,5	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8 и выше
9,6- 9,11	5,1 и ниже	5,2-5,5	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7 и выше
10,0- 10,5	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0-6,5	6,6 и выше
10,6- 10,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,8	5,9-6,4	6,5 и выше
11,0- 11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
11,6- 11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,0- 12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0и выше
12,6- 12,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
13,0- 13,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9 и выше
13,6- 13,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9и выше
14,0- 14,5	4,7 и ниже	4,9-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	5,8 и выше
14,6- 14,11	4,6 и ниже	4,7-4,9	5,0-5,2	5,3-5,6	5,7 и выше
15,0- 15,5	4,5 и ниже	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1-5,4	5,5 и выше
15,6- 15,11	4,5 и ниже	4,6-4,7	4,8-4,9	5,0-5,3	5,4 и выше
16,0- 16,5	4,4 и ниже	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,1	5,2 и выше
16,6- 16,11	4,4 и ниже	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,1	5,2 и выше
17,0- 17,5	4,3 и ниже	4,4-4,5	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1 и выше
17,6- 17,11	4,3 и ниже	4,4-4,5	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1 и выше
18,0- 18,5	4,2 и ниже	4,3-4,4	4,5-4,9	4,7-4,9	5,0 и выше
18,6- 18,11	4,2 и ниже	4,3-4,4	4,5-4,6	4,7-4,9	5,0 и выше

Тест №2 Бег 1000м (мин, сек)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0- 7,5	6,00 и ниже	6,01-6,34	6,35-7,09	7,10-7,55	7,56и выше
7,6- 7,11	5,50 и ниже	5,51-6,25	6,26-7,00	7,01-6,45	7,46и выше
8,0- 8,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26и выше
8,6- 8,11	5,25 и ниже	5,26-5,58	5,59-6,31	6,32-7,15	7,16и выше
9,0- 9,5	5,20 и ниже	5,21-5,53	5,54-6,26	6,27-7,10	7,11и выше
9,6- 9,11	5,10 и ниже	5,11-5,43	5,44-6,16	6,17-7,00	7,01и выше
10,0- 10,5	5,05 и ниже	5,06-5,38	5,39-6,11	6,12-6,55	6,56и выше
10,6- 10,11	4,55 и ниже	4,56-5,28	5,29-6,01	6,02-6,45	6,46и выше
11,0- 11,5	4,50 и ниже	4,51-5,23	5,24-5,56	5,57-6,40	6,41и выше
11,6- 11,11	4,40 и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30	6,31и выше
12,0- 12,5	4,35 и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25	6,26и выше
12,6- 12,11	4,25 и ниже	4,26-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16и выше
13,0- 13,5	4,20 и ниже	4,21-4,53	4,54-5,26	5,27-6,10	6,11и выше
13,6- 13,11	4,10 и ниже	4,11-4,43	4,44-5,16	5,17-6,00	6,01и выше
14,0- 14,5	4,05 и ниже	4,06-4,38	4,39-5,11	5,12-5,55	5,56и выше
14,6- 14,11	4,00 и ниже	4,01-4,33	4,34-5,06	5,07-5,50	5,51и выше
15,0- 15,5	3,55 и ниже	3,56-4,28	4,29-5,01	5,02-5,45	5,46и выше
15,6- 15,11	3,50 и ниже	3,51-4,23	4,24-4,56	4,57-5,40	5,14и выше
16,0- 16,5	3,45 и ниже	3,46-4,18	4,19-4,51	4,52-5,35	5,36и выше
16,6- 16,11	3,40 и ниже	3,41-4,13	4,14-4,46	4,47-5,30	5,31и выше
17,0- 17,5	3,35 и ниже	3,36-4,08	4,09-4,41	4,42-5,25	5,26и выше
17,6- 17,11	3,30 и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21и выше
18,0- 18,5	3,30 и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21и выше
18,6- 18,11	3,30 и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21и выше

Тест №3 Подтягивание на перекладине (раз)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0- 6,5	3 и выше	2	1,5	1	0
6,6- 6,11	4 и выше	3	2	1	0,5 и ниже
7,0- 7,5	4 и выше	3	2	1,5	1 и ниже
7,6- 7,11	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,0- 8,5	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,6- 8,11	6 и выше	5	3-4	2	1 и ниже

9,0- 9,5	6 и выше	5	4	2-3	1 и ниже
9,6- 9,11	7 и выше	5-6	4	2-3	1 и ниже
10,0- 10,5	7 и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
10,6- 10,11	8 и выше	6-7	5	2-4	1 и ниже
11,0- 11,5	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
11,6- 11,11	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12,0- 12,5	9 и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
12,6- 12,11	9 и выше	8	6-7	3-5	2 и ниже
13,0- 13,5	10 и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
13,6- 13,11	10 и выше	9	6-8	3-5	2 и ниже
14,0- 14,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
14,6- 14,11	11 и выше	10	8-9	4-7	3 и ниже
15,0- 15,5	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
15,6- 15,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
16,0- 16,5	12 и выше	10-11	9	5-8	4 и ниже
16,6- 16,11	12 и выше	10-11	9	6-8	5 и ниже
17,0- 17,5	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
17,6- 17,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
18,0- 18,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
18,6- 18,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже

Тест №4 Прыжок в длину с места (см)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0- 6,5	122и выше	109-121	96-108	80-95	79и ниже
6,6- 6,11	128и выше	115-127	102-114	86-101	85и ниже
7,0- 7,5	130и выше	117-129	104-116	88-103	87и ниже
7,6- 7,11	140и выше	127-139	114-126	98-113	97 ниже
8,0- 8,5	145и выше	132-144	119-131	103-118	102и ниже
8,6- 8,11	155и выше	142-154	129-141	113-128	112и ниже
9,0- 9,5	158и выше	145-157	132-144	116-131	115и ниже
9,6- 9,11	162и выше	149-161	136-148	120-135	119и ниже
10,0- 10,5	166и выше	153-163	141-152	124-139	123и ниже
10,6- 10,11	175и выше	162-174	150-161	133-148	132и ниже
11,0- 11,5	177и выше	164-176	152-163	135-150	134и ниже

11,6- 11,11	184и выше	171-183	159-170	142-157	141и ниже
12,0- 12,5	187и выше	174-186	162-173	145-160	144 ниже
12,6- 12,11	193и выше	180-192	168-179	151-166	150и ниже
13,0- 13,5	198и выше	185-197	173-184	156-171	155и ниже
13,6- 13,11	205и выше	192-204	180-191	163-178	162и ниже
14,0- 14,5	208и выше	195-207	183-194	166-181	165и ниже
14,6- 14,11	214и выше	201-213	189-200	172-187	171и ниже
15,0- 15,5	217и выше	204-216	192-203	175-190	174и ниже
15,6- 15,11	225и выше	212-224	200-211	183-198	182и ниже
16,0- 16,5	228и выше	215-227	203-214	186-201	185и ниже
16,6- 16,11	234и выше	221-233	209-220	192-207	191и ниже
17,0- 17,5	238и выше	225-237	213-224	196-211	195и ниже
17,6- 17,11	240и выше	229-239	217-228	201-216	200и ниже
18,0- 18,5	242и выше	231-241	219-230	203-218	202и ниже
18,6- 18,11	245и выше	234-244	222-233	206-221	205и ниже

Девочки, девушки:

Тест №1 Бег 30м (с)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0- 6,5	6,8и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8и выше
6,6- 6,11	6,5и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8.4и выше
7,0- 7,5	6,0и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8и выше
7,6- 7,11	5,8и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6и выше
8,0- 8,5	5,6и ниже	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6-7,2	7,3и выше
8,6- 8,11	5,5и ниже	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,1	7,2и выше
9,0- 9,5	5,3и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0и выше
9,6- 9,11	5,3и ниже	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3-6,8	6,9и выше
10,0- 10,5	5,2и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6и выше
10,6- 10,11	5,2и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6и выше
11,0- 11,5	5,1и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4и выше
11,6- 11,11	5,1и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2	6,3и выше
12,0- 12,5	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2и выше
12,6- 12,11	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2и выше
13,0- 13,5	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2и выше
13,6- 13,11	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,0	6,1и выше

14,0- 14,5	4,9и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	6,1и выше
14,6- 14,11	4,9и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	6,1и выше
15,0- 15,5	4,9и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	6,1и выше
15,6- 15,11	4,9и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	6,1и выше
16,0- 16,5	4,8и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1и выше
16,6- 16,11	4,8и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1и выше
17,0- 17,5	4,8и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1и выше
17,6- 17,11	4,8и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1и выше
18,0- 18,5	4,7и ниже	4,8-5,0	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0и выше
18,6- 18,11	4,8и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1и выше

Тест №2 Бег 1000м (мин, сек)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0- 7,5	6,10и ниже	6,11-6,45	6,46-7,20	7,21-7,59	8,00и выше
7,6- 7,11	6,00и ниже	6,01-6,35	6,36-7,00	7,01-7,49	7,50и выше
8,0- 8,5	5,55и ниже	5,56-6,28	6,29-7,01	7,02-7,45	7,46и выше
8,6- 8,11	5,45и ниже	5,46-6,18	6,19-6,51	6,52-7,35	7,36и выше
9,0- 9,5	5,47и ниже	5,48-6,20	6,21-6,53	6,54-7,37	7,38и выше
9,6- 9,11	5,35и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26и выше
10,0- 10,5	5,38и ниже	5,39-6,11	6,12-6,44	6,45-7,28	7,29и выше
10,6- 10,11	5,26и ниже	5,27-5,59	6,00-6,32	6,33-7,16	7,17и выше
11,0- 11,5	5,24и ниже	5,25-5,57	6,31-7,14	6,31-7,14	7,15и выше
11,6- 11,11	5,17и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07	7,08и выше
12,0- 12,5	5,14и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04	7,05и выше
12,6- 12,11	5,08и ниже	5,09-5,41	5,42-6,14	6,15-6,58	6,59и выше
13,0- 13,5	5,03и ниже	5,04-5,36	5,37-6,09	6,08-6,53	6,54и выше
13,6- 13,11	4,56и ниже	4,57-5,29	5,03-6,02	6,03-6,46	6,47и выше
14,0- 14,5	4,53и ниже	4,54-5,26	5,27-5,59	6,00-6,43	6,44и выше
14,6- 14,11	4,45и ниже	4,46-5,18	5,19-5,51	5,52-6,35	6,36и выше
15,0- 15,5	4,43и ниже	4, 44-5,15	5,16-5,48	5,49-6,32	6,33и выше
15,6- 15,11	4,37и ниже	4,38-5,09	5,10-5,42	5,43-6,26	6,27и выше
16,0- 16,5	4,33и ниже	4,34-5,05	5,04-5,38	5,39-6,22	6,23и выше
16,6- 16,11	4,26и ниже	4,27-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16и выше
17,0- 17,5	4,22и ниже	4,23-4,54	4,55-5,27	5,28-6,11	6,12и выше

17,6- 17,11	4,18и ниже	4,19-4,50	4,51-5,23	5,24-6,07	6,08и выше
18,0- 18,5	4,16и ниже	4,17-5,21	4,49-5,21	5,22-6,05	6,06и выше
18,6- 18,11	4,14и ниже	4,15-4,46	4,47-5,19	5,20-6,03	6,04и выше

Тест №3 Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (раз)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0- 6,5	13и выше	12	10-11	7-9	6и ниже
6,6- 6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6и ниже
7,0- 7,5	15и выше	13-14	11-12	8-10	7и ниже
7,6- 7,11	15и выше	14	12-13	9-11	8и ниже
8,0- 8,5	15и выше	14	12-13	9-11	8и ниже
8,6- 8,11	16и выше	14-15	12-13	10-11	9и ниже
9,0- 9,5	16и выше	15	13-14	10-12	9и ниже
9,6- 9,11	17 и выше	15-16	13-14	10-12	9и ниже
10,0- 10,5	18и выше	16-17	14-15	11-13	10и ниже
10,6- 10,11	18и выше	17	15-16	11-14	10и ниже
11,0- 11,5	19и выше	17-18	15-16	11-14	10и ниже
11,6- 11,11	19и выше	18	15-17	11-14	10и ниже
12,0- 12,5	20и выше	18-19	16-17	12-15	11и ниже
12,6- 12,11	20и выше	19	17-18	12-16	11и ниже
13,0- 13,5	21и выше	19-20	17-18	13-16	12и ниже
13,6- 13,11	21и выше	20	18-19	13-17	12и ниже
14,0- 14,5	22и выше	20-21	18-19	13-17	12и ниже
14,6- 14,11	22и выше	21	19-20	14-18	13и ниже
15,0- 15,5	23и выше	21-22	19-20	14-18	13и ниже
15,6- 15,11	24и выше	22-23	20-21	15-19	14и ниже
16,0- 16,5	24и выше	23	20-22	15-19	14и ниже
16,6- 16,11	25и выше	23-24	20-22	15-19	14и ниже
17,0- 17,5	25и выше	24	20-23	15-20	14и ниже
17,6- 17,11	26и выше	24-25	20-23	15-19	14и ниже
18,0- 18,5	26и выше	25	21-24	15-20	14и ниже
18,6- 18,11	26и выше	25	21-24	15-20	14и ниже

Тест №4 Прыжок в длину с места (см)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0- 6,5	110и выше	99-109	88-98	74-87	73и ниже
6,6- 6,11	120и выше	109-119	98-108	84-97	83и ниже
7,0- 7,5	123и выше	111-122	99-110	85-98	84и ниже
7,6- 7,11	127и выше	115-126	103-114	88-102	87и ниже
8,0- 8,5	132и выше	119-131	106-118	90-105	89и ниже
8,6- 8,11	138и выше	125-137	112-124	96-111	95и ниже
9,0- 9,5	140и выше	127-139	114-126	98-113	97и ниже
9,6- 9,11	150и выше	136-149	122-135	104-121	103и ниже
10,0- 10,5	157и выше	142-156	127-141	108-126	107и ниже
10,6- 10,11	163и выше	148-162	133-147	114-132	113и ниже
11,0- 11,5	164и выше	150-163	136-149	119-135	118и ниже
11,6- 11,11	166и выше	153-165	140-152	123-139	122и ниже
12,0- 12,5	168и выше	155-167	142-154	126-141	125и ниже
12,6- 12,11	172и выше	161-171	150-160	136-149	135и ниже
13,0- 13,5	176и выше	165-175	154-164	139-153	138и ниже
13,6- 13,11	184и выше	171-183	158-170	143-157	142и ниже
14,0- 14,5	188и выше	174-187	160-173	144-159	143и ниже
14,6- 14,11	192и выше	178-191	164-177	148-163	147и ниже
15,0- 15,5	194и выше	180-193	166-170	150-165	149и ниже
15,6- 15,11	196и выше	182-195	168-181	152-167	151и ниже
16,0- 16,5	198и выше	186-197	174-185	160-173	159и ниже
16,6- 16,11	202и выше	190-201	178-189	162-177	161и ниже
17,0- 17,5	204и выше	191-203	178-190	162-177	161и ниже
17,6- 17,11	206и выше	193-205	180-192	164-179	163и ниже
18,0- 18,5	208и выше	194-207	180-193	164-179	163и ниже
18,6- 18,11	212и выше	198-211	184-197	166-183	165и ниже

Функциональные показатели.

Артериальное давление (АД)- важный показатель функционирования сердечно- сосудистой системы. Проводя контроль АД, половые различия мало сказываются на величине АД, тогда как влияние возраста прослеживается четко. Взаимосвязь АД и возраста высчитывается простыми уравнениями:

7-20лет

Систолическое АД= $1,7 \times \text{возраст} + 83$

Диастолическое АД= $1,6 \times \text{возраст} + 42$

Должные величины АД в зависимости от возраста, мм рт. ст.

Возраст, лет	Систолическое АД	Диастолическое АД
7 лет	94,9	53,2
8 лет	96,6	54,8
9 лет	98,3	56,4
10 лет	100,0	58,0
11 лет	101,7	59,6
12 лет	103,4	61,2
13 лет	105,1	62,8
14 лет	106,8	64,4
15 лет	108,5	66,0
16 лет	110,2	67,6
17 лет	111,9	69,2
18 лет	113,6	70,8

Артериальное давление можно измерять тонометром по методу Н.С. Короткова на правой руке в положении сидя после 5-10мин отдыха. Манжетку накладывают на середину обнаженного плеча на 1-2 см выше локтевого сгиба. Рука обследуемого должна быть удобно расположена на столе и повернута ладонью вверх. Момент появления тонов соответствует систолическому давлению, а исчезновение их- диастолическому давлению.

Частота дыхания подсчитывается за 1 мин в состоянии покоя сидя. При этом дыхание должно быть естественным, обычным, без задержек и учащения. Для подсчета частоты дыхания ладонь положить на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота.

Особый интерес при самоконтроле за деятельностью системы дыхания представляют пробы, позволяющие оценивать функциональное состояние.

Проба Штанге- обучающийся делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох, задерживает дыхание, зажав нос пальцами (секундомер включается в конце вдоха):

-60 секунд - отлично

-45 секунд- хорошо

-30 секунд- удовлетворительно

Чем лучше подготовлен обучающийся, тем дольше он может задерживать дыхание. При низкой подготовленности время задержки дыхания снижается.

Время задержки дыхания на вдохе измеряют после 3-5 мин отдыха.

Проба Генчи- обучающийся задерживает дыхание после выдоха:

-40 секунд- отлично

-35 секунд- хорошо

-25 секунд – удовлетворительно.

Интервал между замерах времени задержки дыхания на вдохе и выдохе не менее 5-7мин. Технология замера аналогичная.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) измеряется за 15сек, и результат умножается на 4. Для получения более точного результата замер ЧСС рекомендуется делать за 1мин. ЧСС в покое измеряется после 5-7мин отдыха лежа на спине или сидя. Исходное положение для замера ЧСС стоя- опереться спиной о стену, чтобы ноги были на расстоянии ступни от стены, до замера постоять 1-2мин. ЧСС после 30 приседаний за 30сек измеряется в положении стоя сразу после нагрузки. После этого сесть, полностью расслабиться, стараться восстановить дыхание. Замер ЧСС выполняется после 1мин восстановления.

Приложение № 8

План воспитательной работы

№	Мероприятие	дата проведения	Задачи
1	Тематическая беседа «Польза утренней гимнастики»	сентябрь	формировать желание заниматься спортом, сохранять и укреплять свое здоровье.
2	Видеолекция «История художественной гимнастики»	сентябрь	познакомить обучающихся с истории данного вида спорта
3	Экскурсия «Стадион «Динамо»	октябрь	формировать интерес к занятиям
4	Презентация «Спортсмены соотечественники» (Лейсан Утяшева)	октябрь	повышать уровень знаний, воспитывать гордость за спортсменов соотечественников.

5	Посвящение в гимнастки.	ноябрь	воспитывать творческую активность, дисциплину.
6	Тематическая беседа «О пользе труда» Трудовой десант (мытьё атрибутов)	ноябрь	воспитывать трудолюбие, стремиться добиваться умения работать в коллективе
7	Конкурс внутри объединения «Лучшая новогодняя игрушка»	декабрь	поддерживать атмосферу творчества, развивать навык самостоятельной работы
8	Коллективное посещение катка	декабрь	формировать чувство коллективизма, дружбы, товарищества
9	Украшение кабинета к новогоднему празднику	декабрь	развивать желание сделать приятное
10	Трудовой десант (мытьё снарядов, атрибутики)	январь	формировать здоровый интерес к труду, привитие гигиенических навыков, чувства коллективизма.
11	Видео просмотры соревнований по художественной гимнастике	ноябрь январь апрель	развитие эстетического воспитания
12	Конкурс «Вместе с папой» приуроченный к 23 февраля «День защитника отечества»	февраль	формировать навык совместного творчества, формировать «здоровую конкуренцию»

13	Тематическая беседа «Ура! Соревнования!»	февраль	развивать психологическую подготовку к соревнованиям
14	Конкурс «Мамин день»	март	формировать «здоровую конкуренцию», воспитывать эстетический вкус
15	Посещение кинотеатра	март	формировать интерес коллективным выездам, культуру поведения
16	Видеолекция «Изящные победы»	апрель	продолжать формировать устойчивый интерес к художественной гимнастике, развивать чувство гордости, сопереживания.
17	Конкурс чтецов, посвященный 9 мая	май	Воспитание патриотизма, и всестороннего развития .
18	Досуговое мероприятие «Мама, папа, я-спортивная семья!»	май	развитие физических качеств, формирование чувства соперничества, гордости, дружбы.