

Министерство образования и молодёжной политики Владимирской области
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области
«Гусь-Хрустальная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

«Рассмотрено»


на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от

«30» августа 2024 г.

«Утверждаю»

Директор школы



Бугрова Т.А.



**Адаптированная дополнительная общеразвивающая
программа спортивной направленности
«Художественная гимнастика»**

Направленность: спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель: Ефремова Анна Петровна,
педагог дополнительного образования.

г. Гусь-Хрустальный, 2024 год

РАЗДЕЛ № 1

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно правовыми документами.

Нормативно правовое обеспечение программы:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года № 1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 15, ст. 2534)»

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:

1. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467»

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

1. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;
2. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р»;
3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;
4. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;
5. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".
6. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365»
7. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года»;
8. Приказ МОиМП от 21.06.2023 года №1077 "О внесении изменений в распоряжение Департамента образования Владимирской области от 31.08.2022 № 795";

Актуальность программы:

Программа актуальна, поскольку является комплексной, вариативной, предполагает формирование правильной осанки, развитие силы, выносливости,

увеличение подвижности в суставах, улучшение координации движений, совершенствование чувства равновесия и прыгучести. Актуальность программы связана с зрелищностью её упражнений, заключенных в чёткости и ритмичности действий, красочности предметов и костюмов, а также эмоциональной выразительности движений. Все это развивает чувство прекрасного.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени:

В художественной гимнастике предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменок. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им, красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Новизна:

Отличительной особенностью данной программы является расширенное изучение связи художественной гимнастики с музыкой и элементами танца; много часов уделяется на развитие эмоциональной выразительности движений, их красоты и грациозности, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию.

Педагогическая целесообразность:

В художественной гимнастике предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменок. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им, красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования, прежде всего, координации движений. Упражнения с предметами являются основой классификационной программы по художественной гимнастике. В настоящее время используются следующие предметы: обруч, булавы, скакалка, мяч, лента. Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Основными средствами художественной гимнастики являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т.д.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой и лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, прикладные упражнения); - упражнения из других видов спорта.

Специфика художественной гимнастики проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются

в композицию и выполняются под музыкальное сопровождение. В настоящее время используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера-преподавателя. Каждое упражнение должно быть не более полутора минут.

Срок реализации программы: освоения программы рассчитано на 3 года (с сентября-по май). Общее количество учебных часов по программе - 306 часа.

Программа ориентирована на обучающихся 8-16 лет группой по 10-17 человек. Расписание занятий и подгруппы формируются в соответствии с планом, графиком конкурсов и фестивалей, потребностями учреждения.

Адресат программы: Программа адресована школьникам от 8 до 16 лет.

Данная программа дополнительного образования предназначена для обучения элементам художественной гимнастики детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в коррекционной школе. Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать спортивно-эстетический потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, помогает реализовать потребность в движении, социализации ребенка с ОВЗ.

Форма обучения: Очная

Особенности организации образовательного процесса: Группа учащихся разных возрастных категорий (разновозрастная группа). Состав группы постоянный.

Режим занятий:

1 год обучения	3 часа в неделю	102 часа
2 год обучения	3 часа в неделю	102 часа
2 год обучения	3 часа в неделю	102 часа

Продолжительность одного занятия для учащихся 40 минут.

Цель программы: гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить техническую подготовку базовых и дополнительных движений тела в сочетании с различными предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавой, лентой;
- изучить элементы хореографической подготовки;
- научить выполнять элементы акробатики и полу акробатики (перекаты, кувьрки, перевороты);

Развивающие:

- развить необходимые для гимнастики физические качества (силу, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость, быстроту, а также координацию движений);
- развить специальные эстетические качества (музыкальность, танцевальность, выразительность, артистизм);

Воспитательные:

- воспитывать эстетический вкус, чувство прекрасного;
- формировать такие личностные качества как, трудолюбие, целеустремленность.

Планируемые результаты освоения программы:

Обучающие:

- Иметь представление о художественной гимнастике, как виде спорта, её особенностях, разновидностях;
- Иметь навыки двигательного восприятия;

- Иметь навыки концентрации внимания, слуха, координации движения;
- формирование морально-нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности;
- Иметь навыки выступления на соревнованиях.

Развивающие:

- Овладеть практическими умениями и навыками выполнения элементов художественной гимнастике;
- Овладеть способами решения поискового и творческого характера;
- Спортивно–познавательная, коммуникативная и социально–эстетическая компетентности;
- Приобретение опыта в спортивно-художественной деятельности.

Воспитательные:

- Формирование двигательных потребностей;
- Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- Развитие потребностей занятий художественной гимнастикой.

Должны знать:

- основы техники и тактики избранного вида спорта;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в художественной гимнастике;
- требования к технике безопасности при занятиях художественной гимнастикой;
- основы судейства в художественной гимнастике.

Понятия:

- булавы;
- мельница;
- пассе;
- восьмерки.

Должны уметь:

- выполнять комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений;- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.

Содержание программы

Учебный план

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой), теоретической (методической), соревновательной:

А) технико-тактическая подготовка представляет собой изучение техники элементов в индивидуальных и групповых упражнениях, основные моменты для успешного выполнения разучиваемых элементов.

Б) физическая подготовка подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовки

- ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

- СФП (хореография и музыкальная грамота) предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами художественной гимнастики.

В) психологическая (морально-волевая) подготовка основана на развитии психологических, морально-волевых и нравственных качеств человека.

Г) теоретическая (методическая) подготовка дает занимающимся представление как и почему следует осваивать те или иные технические действия, как развивать физические качества и навыки, как совершенствовать психические, морально-волевые и нравственные качества, об истории развития художественной гимнастики, правилах соревнований по

художественной гимнастике, требованиях техники безопасности и правил поведения в различных ситуациях, о необходимых сведениях по медико-биологическим дисциплинам.

Группа 8-16 лет (разновозрастная)

№	Наименование раздела	Общее кол-во	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	65	25	20	20
2	Базовая техническая подготовка	65	20	25	20
3	Базовая предметная техника	47	15	15	17
4	Хореографическая подготовка	46	15	15	16
5	Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка	28	8	10	10
6	Психологическая подготовка	20	7	6	7
7	Тактическая подготовка	20	7	6	7
8	Теоретическая подготовка	15	5	5	5
9	Участие в соревнованиях	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий			
10	ИТОГО	306	102	102	102

Содержание учебного - тематического плана базового уровня 1 год обучения (разновозрастная группа)

Тема №1. Общая физическая подготовка.

ОФП направлена на развитие основных физических качеств: гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Упражнения на гибкость

А) Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых суставов, махи и круговые движения во всех суставах.

Б) Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях, маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений.

В) Упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных исходных положений, отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах, захват и передвижение предметов пальцами ног, ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп.

Упражнения для развития общей выносливости:

бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; ходьба от 30 минут до 1 часа;

общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

Упражнения на силу:

А) Упражнения для рук: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу.

Б) Упражнения для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, по твердой и мягкой поверхности.

В) Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же, сменив режим работы (быстрое сгибание и медленное разгибание колена), бедра на пол не опускать, сесть, согнув колени, руки на колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться).

Г) Упражнения для мышц брюшного пресса: из исходного положения лежа на спине быстро поднять выпрямленные ноги до положения 45° и медленно их опустить.

Упражнения для развития быстроты:

Ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорением по 10,20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; упражнения с увеличивающейся амплитудой

движения; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног).

Упражнения для развития ловкости:

Динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе в комбинации с акробатическими упражнениями.

Тема №2. Базовая техническая подготовка.

Базовая техническая подготовка включает: упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки, упражнения для правильной постановки рук и ног, маховые упражнения, круговые упражнения, пружинящие упражнения, упражнения в равновесии, акробатические упражнения.

Виды шагов:	Виды бега:	Наклоны:	Подскоки и прыжки:	
• на полупальцах;	• на полупальцах;	• стоя:	• с двух ног с места:	
• мягкий;	• высокий;	- вперед;	- выпрямившись;	
• высокий;	• пружинящий;	- в стороны (на двух ногах);	- выпрямившись с поворотом от 45° до 360°;	
• острый;	• выбрасывание прямых ног вперед;	- в стороны (на одной ноге);	- из приседа;	
• пружинящий ;	• с захлестом.	- назад (на двух ногах);	- разножка (продольная, поперечная);	
Упражнения в равновесии:	Волны:	Вращения:	Стойки:	Турляны:
• стойка на носках;	• руками вертикальные и горизонтальные ;	• переступанием ;	• на лопатках ;	• с помощью ю руки;
• равновесие в полуприседе;	• одновременные и последовательные;	• скрестные;	• на груди;	• на полной стопе 360°;
• равновесие в стойке на левой, на правой ноге;	• боковые;	• одноименные от 180° до 540°;	• махом на две и на одну руку.	• на полупальцах 180°.

Тема №3. Базовая предметная подготовка.

№	Предмет	Упражнения
1	Скакалка	<ul style="list-style-type: none"> • качание, махи: <ul style="list-style-type: none"> - двумя руками; - одной рукой. • круги скакалкой: <ul style="list-style-type: none"> - два конца скакалки в двух руках; - скакалка сложена вдвое; - скакалка сложена вчетверо; - один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой.
2	Мяч	<ul style="list-style-type: none"> • удержание мяча на кисти: <ul style="list-style-type: none"> - пальцы соединены естественным образом; - пресечь захват мяча пальцами рук; - передача мяча из кисти в кисть; - перед собой;

		<ul style="list-style-type: none"> - за спиной; - через верх; - через низ; - под ногой; - ногами; - удержание мяча на тыльной стороне кисти. ● переброски мяча: <ul style="list-style-type: none"> - с ладони на тыльную (участвуют две кисти, участвует одна кисть); - под ногой, ногами; - из-за спины. ● обволакивания мяча: <ul style="list-style-type: none"> - двумя кистями; - одной кистью (по самой большой окружности мяча).
3	Лента	<ul style="list-style-type: none"> ● способы удержания палочки: <ul style="list-style-type: none"> - локоть выпрямлен, ладонь книзу, указательный палец мысленно удлинить до крепления ленты с палочкой. ● змейки ● спиральки
4	Обруч	<ul style="list-style-type: none"> ● махи: <ul style="list-style-type: none"> - в лицевой плоскости; - поперечная плоскость; - горизонтальная плоскость; - восьмерки обручем. ● круги одной и двумя руками вверх и вниз ● вращения одной рукой вокруг туловища: <ul style="list-style-type: none"> - вокруг шеи; - вокруг ноги, ступни, колена; - вокруг кисти (по часовой стрелке и против нее).
5	Булавы	<ul style="list-style-type: none"> ● малые круги кистевыми суставами: <ul style="list-style-type: none"> - вперед; - назад; - в горизонтальной плоскости; - во фронтальной плоскости. ● средние круги: <ul style="list-style-type: none"> - локтевыми суставами; - «улитка». ● большие круги: <ul style="list-style-type: none"> - плечевыми суставами (булава - продолжение руки).

Тема №4. Хореографическая подготовка.

Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног. Хореография является вспомогательным средством в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными.

Классический экзерсис

- Упражнения у хореографической палки:

- I позиция ног, II позиция, V позиция;

Упражнения для рук:

- первая позиция рук;
- третья позиция рук;
- вторая позиция рук.

Упражнения на середине:

- комбинации на удержание равновесий;
- комбинации на обучение турлянов;
- комбинации на развитие прыгучести;
- комбинации на обучение поворотам.

Народно-характерная хореография:

- разучивание элементов из народных танцев:
- русский народный.

Тема №5. Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка.

- содержание и характер музыки;
- свойства музыкального звука;
- ритм в музыке;
- мелодия;
- темп в музыке;
- музыкальная динамика;
- музыкальная форма.

Тема №6. Психологическая подготовка.

- Базовая психологическая подготовка:
- развитие внимания, представления, ощущения, мышления, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности;
- обучение основам самоанализа;
- знания о психике человека, психических состояниях;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Тема №7. Тактическая подготовка.

- Тактическая подготовка – процесс вооружения гимнастки способами и формами ведения борьбы в условиях соревнований.
- При индивидуальной подготовке тактика осуществляется в предсоревновательный период.
- выбор музыки (выразительно интересной, редко используемой);
- выбор композиций, раскрывающих сильные стороны дарования гимнастки;
- продумывание особо сложных элементов техники;
- выбор соревновательного костюма;
- выбор макияжа;
- оформление предметов под костюм.

Тема №8. Теоретическая подготовка.

1. История зарождения и развития художественной гимнастики.

Содержание учебного - тематического плана базового уровня 2 год обучения (разновозрастная группа)

Тема №1. Общая физическая подготовка.

ОФП направлена на развитие основных физических качеств: гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Упражнения на гибкость

А) Упражнения для рук и плечевого пояса: круги руками наружу, внутрь, упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями, упражнения на растягивание (активная и пассивная гибкость).

Б) Упражнения для шеи и туловища: упражнения на растягивание во всех направлениях (с задержкой в крайних положениях), расслабление, наклоны, прогибы, круговые движения, упражнения с небольшими отягощениями.

В) Упражнения для ног: сгибание и разгибание (свободное и с сопротивлением) в коленных, тазобедренных суставах, максимальное растягивание и расслабление ног,

маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью, пассивное растягивание с помощью партнеров или на снарядах, с помощью специальной резины.

Упражнения для развития общей выносливости:

бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; ходьба от 30 минут до 1 часа;

общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

Упражнения на силу:

А) Упражнения для рук: сидя с выпрямленными ногами, опереться максимально напряженными пальцами рук в пол и держать 3-4 секунды. Лазанье по шведской лестнице без помощи ног, круговые движения кистями со сплетенными пальцами.

Б) Упражнения для мышц голени и стопы: лечь на спину, пальцами ног зацепиться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, оттягивать пальцы ног (изометрическое сокращение мышц) 3-4 секунды.

В) Упражнения для мышц бедра: поднимать колени также, преодолевая сопротивление рук. Лечь на живот, руки под подбородок, согнуть ноги до вертикального положения, голени, стопы скрестить.

Г) Упражнения для мышц брюшного пресса: из исходного положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой спиной и лечь.

Упражнения для развития быстроты:

Ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорением по 10,20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; упражнения с увеличивающейся амплитудой движения; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног).

Упражнения для развития ловкости:

Динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе в комбинации с акробатическими упражнениями.

Тема №2. Базовая техническая подготовка.

Базовая техническая подготовка включает: упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки, упражнения для правильной постановки рук и ног, маховые упражнения, круговые упражнения, пружинящие упражнения, упражнения в равновесии, акробатические упражнения.

Виды шагов:	Виды бега:	Наклоны:	Подскоки и прыжки:	
• двойной (приставной);		- назад (на одной ноге).	- прогнувшись, боковой, с согнутыми ногами;	
• скрестный;		• на коленях:	- «кенгуру»;	
• скользящий;		- вперед;	- «лягушка».	
• перекатный;		- в стороны;	• с двух ног после наскока:	
• широкий;		- назад.	- прыжок со сменой ног в III позиции;	
Упражнения в равновесии:	Волны:	Вращения:	Стойки:	Турляны:
• равновесие на полупальцах;	• спиральный поворот.	• кувырок назад;		
• переднее равновесие;		• кувырок боком;		
• заднее равновесие;		• поворот, нога на пассе;		

Тема №3. Базовая предметная подготовка.

№	Предмет	Упражнения
1	Скакалка	<ul style="list-style-type: none"> • вращение скакалки: <ul style="list-style-type: none"> - вперед и назад; - скрестно вперед и назад; - двойное вперед и назад; - вувалеобразное. • броски и ловля: <ul style="list-style-type: none"> - одной рукой (вдвое, вчетверо сложенной скакалкой); - одной рукой прямую скакалку; - одной ногой прямую скакалку; - двумя руками из основного хвата; - обвивание и развивание вокруг тела - «эшаппе» скакалки.
2	Мяч	<ul style="list-style-type: none"> • выкруты кистью: <ul style="list-style-type: none"> - без восьмерки; - половина восьмерки; - полная восьмерка. • перекаты мяча: <ul style="list-style-type: none"> - до локтевого сустава; - до плечевого сустава; - из кисти в кисть по грудной клетке; - из кисти в кисть по плечам и спине; - по боковой части корпуса; - по ногам в положении сидя, лежа; - по корпусу (передняя часть); - по корпусу (задняя поверхность). • отбивы мячом: <ul style="list-style-type: none"> - пассивные; - активные; - разными частями тела.
3	Лента	<ul style="list-style-type: none"> • восьмерки • средние круги • большие круги
4	Обруч	<ul style="list-style-type: none"> • перекаты по полу в различных направлениях: <ul style="list-style-type: none"> - с вращением; - перекаты по рукам и корпусу. • броски и ловля: <ul style="list-style-type: none"> - одной рукой вверх после маха или круга; - одной рукой вперед с вращением кистью; - после прохода через обруч; - из-под ноги; - без зрительного контроля; - другой частью тела кроме кистей рук.
5	Булавы	<ul style="list-style-type: none"> • хваты булавы: <ul style="list-style-type: none"> - жесткий; - свободный; - свободный хват ладонью кверху; - свободный хват ладонью книзу; - свободный хват между указательным и большим пальцами. • мельницы: <ul style="list-style-type: none"> - двухтактная;

		<ul style="list-style-type: none"> - трехтактная; - круговая; - горизонтальная. • перекаты булав: - по разным частям тела; - без трудности тела; - с трудностью тела.
--	--	--

Тема №4. Хореографическая подготовка.

Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног. Хореография является вспомогательным средством в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными.

Классический экзерсис

- деми-плиэ (demi u grand plie);
- батман-тандю (battement tendu);
- жэтэ (battement jete);
- ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);

Упражнения для рук:

- первая позиция рук;
- третья позиция рук;
- вторая позиция рук.

Упражнения на середине:

- комбинации на удержание равновесий;
- комбинации на обучение турлянов;
- комбинации на развитие прыгучести;
- комбинации на обучение поворотам.

Историко-бытовая хореография:

- польский народный;
- вальс.

Тема №5. Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка.

- содержание и характер музыки;
- свойства музыкального звука;
- ритм в музыке;
- мелодия;
- темп в музыке;
- музыкальная динамика;
- музыкальная форма.

Тема №6. Психологическая подготовка.

- Базовая психологическая подготовка:
- развитие внимания, представления, ощущения, мышления, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности;
- обучение основам самоанализа;
- знания о психике человека, психических состояниях;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Тема №7. Тактическая подготовка.

- Тактическая подготовка – процесс вооружения гимнастки способами и формами ведения борьбы в условиях соревнований.
- При индивидуальной подготовке тактика осуществляется в предсоревновательный период.
- выбор музыки (выразительно интересной, редко используемой);

- выбор композиций, раскрывающих сильные стороны дарования гимнастки;
- продумывание особо сложных элементов техники;
- выбор соревновательного костюма;
- выбор макияжа;
- оформление предметов под костюм.

Тема №8. Теоретическая подготовка.

1. Знакомство с правилами соревнований.
2. Основные судейские сбавки за допущенные ошибки.

Содержание учебного - тематического плана базового уровня 3 год обучения (разновозрастная группа)

Тема №1. Общая физическая подготовка.

ОФП направлена на развитие основных физических качеств: гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Упражнения на гибкость

А) Упражнения для шеи: плавные медленные наклоны в стороны с небольшим давлением руки.

Б) Упражнения для рук: сложить кисти в замок, ладони смотрят в вверх. Без рывков поднимание рук над головой, вытягиваясь всем телом, сохранять прямое положение спины, пятки от пола не отрывать. Сложенные в замок кисти развернуть от себя. Голову чуть наклонить, спину в верхней части округлить. Руки мягко тянуть вперед, а туловище остается статичным.

В) Упражнения для туловища: выпрямить выставленную вперед ногу, поставить её на пятку. Опорную ногу слегка согнуть и установить на всю стопу. Бедра параллельны. Туловище при наклоне остается прямым, спина не округляется. Переход в позу выполняется из планки на прямых руках. Поднимается вверх таз так, чтобы между телом и полом образовался треугольник. Спина ровная, в пояснице сильно не прогибаться, колени подогнуть, стопы на носках.

Упражнения для развития общей выносливости:

бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; ходьба от 30 минут до 1 часа;

общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

Упражнения на силу:

А) Упражнения для рук: сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация и пронация с преодолением сопротивления, сжимание пальцами маленького мяча.

Б) Упражнения для мышц голени и стопы: сесть на пол, захватывать ступнями небольшие предметы (булавы, палочки от ленточек, скакалку), передвигать их вперед.

В) Упражнения для мышц бедра: разгибая ногу, надавливать ею на другую, сопротивляющуюся этому давлению, сменить ноги. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, поднять обе оттянутые ноги и задержать 3-4 секунды.

Г) Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание выпрямленных ног из положения вися на гимнастической стенке, «ножницы» ногами в положении лежа.

Упражнения для развития быстроты:

Ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорением по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; упражнения с увеличивающейся амплитудой движения; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног).

Упражнения для развития ловкости:

Динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе в комбинации с акробатическими упражнениями.

Тема №2. Базовая техническая подготовка.

Базовая техническая подготовка включает: упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки, упражнения для правильной постановки рук и ног, маховые упражнения, круговые упражнения, пружинящие упражнения, упражнения в равновесии, акробатические упражнения.

Виды шагов:	Виды бега:	Наклоны:	Подскоки и прыжки:	
• галопа;			- в позе приседа;	
• польки;			- «олень»;	
• вальсовый;			- кольцом.	
• «веревочка»;			• толчком одной с места:	
			- прыжок махом (в сторону, назад).	
Упражнения в равновесии:	Волны:	Вращения:	Стойки:	Турляны:
• боковое равновесие.		• поворот, нога в аттитюд;		
		• поворот, нога вперед, назад, в сторону;		
		• поворот в захвате;		
		• поворот – «казак».		

Тема №3. Базовая предметная подготовка.

№	Предмет	Упражнения
1	Скакалка	<ul style="list-style-type: none"> • передача скакалки около отдельных частей тела • мельницы: <ul style="list-style-type: none"> - в лицевой плоскости; - поперечная; - горизонтальная. • завязывание и развязывание различных узлов: <ul style="list-style-type: none"> - на трудности тела; - без трудности тела. • работа скакалкой: <ul style="list-style-type: none"> - держа за один узел; - держа за середину.
2	Мяч	<ul style="list-style-type: none"> • броски и ловля: <ul style="list-style-type: none"> - бросок кистью (последними расстаются с мячом кончики пальцев, локоть прямой, активное движение в плечевом суставе); - ловля кистью (первыми с мячом встречаются кончики пальцев, мяч накатывается на кисть, рука продолжая траекторию уходит сбоку назад); - без зрительного контроля; - другой частью тела; - из-под ноги; - ловля в дальнейший перекат; - ловля в положении на полу. • вращения мяча: <ul style="list-style-type: none"> - на пальце. • захваты мяча:

		<ul style="list-style-type: none"> - стопой; - коленным суставом; - локтевым суставом. ● нестабильный баланс: - удержание мяча на различных частях тела, связанное с риском потери мяча.
3	Лента	<ul style="list-style-type: none"> ● броски бумерангом ● проход через ленту ● прокаты палочки ● рисунки на трудности тела.
4	Обруч	<ul style="list-style-type: none"> ● вертушки: <ul style="list-style-type: none"> - однократные и многократные; - с броском, на открытой ладони. ● пролезание в обруч: <ul style="list-style-type: none"> - обруч в руках; - обруч катится. ● передача из одной руки в другую: <ul style="list-style-type: none"> - в различных положениях. ● бумеранги с обручем.
5	Булавы	<ul style="list-style-type: none"> ● отгалкивание булав: <ul style="list-style-type: none"> - различными частями тела. ● броски и ловля булав: <ul style="list-style-type: none"> - маленькие переброски; - из-за спины; - серии различные по форме; - ассиметричные броски; - каскад бросков; - без зрительного контроля; - из-под ноги; - параллельные броски двух булав; - ловля булавы другой частью тела, кроме кистей; - жонглирование булавами.

Тема №4. Хореографическая подготовка.

Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног. Хореография является вспомогательным средством в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными.

Классический экзерсис

- батман-фондю (battement fondu);
- адажио (adagio);
- гранд батман жэтэ (grand battement jete).

Упражнения для рук:

- первая позиция рук;
- третья позиция рук;
- вторая позиция рук.

Упражнения на середине:

- комбинации на удержание равновесий;
- комбинации на обучение турлянов;
- комбинации на развитие прыгучести;
- комбинации на обучение поворотам.

Современная хореография:

- восточный танец.

- пластика современной хореографии.

Тема №5. Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка.

- содержание и характер музыки;
- свойства музыкального звука;
- ритм в музыке;
- мелодия;
- темп в музыке;
- музыкальная динамика;
- музыкальная форма.

Тема №6. Психологическая подготовка.

- Базовая психологическая подготовка:
- развитие внимания, представления, ощущения, мышления, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности;
- обучение основам самоанализа;
- знания о психике человека, психических состояниях;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Тема №7. Тактическая подготовка.

- Тактическая подготовка – процесс вооружения гимнастки способами и формами ведения борьбы в условиях соревнований.
- При индивидуальной подготовке тактика осуществляется в предсоревновательный период.
- выбор музыки (выразительно интересной, редко используемой);
- выбор композиций, раскрывающих сильные стороны дарования гимнастки;
- продумывание особо сложных элементов техники;
- выбор соревновательного костюма;
- выбор макияжа;
- оформление предметов под костюм.

Тема №8. Теоретическая подготовка.

1. Количество бригад, оценивающих выступления гимнасток. Функции каждой бригады.
2. Участие гимнасток в судействе соревнований. Первые шаги от простого к сложному.

РАЗДЕЛ № 2

Календарный учебный график:

Группа	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
разновозрастная 8-16 лет	1	34	102	3 раза в неделю
	2	34	102	3 раза в неделю
	3	34	102	3 раза в неделю

Условия реализации программы.

Материально-технические условия: учебный спортивный зал (гимнастический ковер); музыкально- хореографический зал; сценические костюмы (купальники для выступлений); гимнастические предметы.

Форма учащихся: для девочек: чёрный купальник – рукава $\frac{3}{4}$, чёрные лосины, чёрные балетки, идеально убранная голова (комелёк); для мальчиков: белая футболка, чёрные велосипедки, чёрные балетки, чёрные носки.

Информационное обеспечение: аудиоаппаратура (музыкальный центр, акустические колонки, стойки под аппаратуру, микшерный пульт), ноутбук, экран, видеопроектор.

Формы аттестации:

Начальный контроль – викторина, исполнение комбинаций, музыкальность, координация, интерес к занятиям, отзыв детей и родителей (сентябрь - октябрь).

Промежуточная аттестация: по исполнению упражнений у станка: plie, battment tendu (ноябрь), выполнение вращений (январь); выполнение прыжков (март). Открытое занятие - зачёт Промежуточная аттестация: Выступление на школьных соревнованиях – техника владения предметами (декабрь - май); Итоговая аттестация: областные соревнования по художественной гимнастике (май).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Грамоты, журнал посещаемости, видеозаписи, протокол конкурсов, фото, статьи в соц. сетях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Соревнования, открытые занятия, праздники, фестивали.

Оценочные материалы: материалы анкетирования и тестирования, выполнение практических заданий, журнал учёта работы педагога, отзывы детей и родителей. Оценивание критериев выступлений.

Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса: Очное.

Методы обучения: словесный, наглядно-практический.

Формы организации образовательного процесса: Групповая.

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, мастер-класс, открытое занятие, соревнования, конкурсы, фестиваль.

Педагогические технологии- технология группового обучения, технология дифференцированного обучения.

Алгоритм учебного занятия:

1. Приветствие – reverence.
2. Разогрев.
3. Общая физическая подготовка.
4. Базовая предметная подготовка.
5. Разучивание композиции.
6. Рефлексия.
7. Поклон - reverence.

Дидактические материалы:

Основной метод работы педагога-тренера – объяснение. Объяснение-показ и словесное объяснение. Каждое упражнение при его изучении обязательно демонстрируется педагогом на собственном примере или на учащихся. Демонстрация всегда сопровождается словесным объяснением тонкостей упражнения (характер, высота, ритмичность, логика построения и т.д.). Демонстрация и объяснение вместе дают учащимся полную картину того, чего требует от них педагог и включают разные виды памяти: зрительную, слуховую, двигательную. При необходимости, педагог выполняет упражнения параллельно с учащимися, что позволяет им «снимать» с педагога и примерять на себя упражнения, позы и т.п.

Список литературы:

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. Боброва Г. «Искусство грации», – М.: Детская литература, 1986.
Верхошанский Ю.В. - Основы специальной подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с. 3. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. - Программа дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва, Просвещение, 2012г.
4. Говорова М.А., Плешкань А.В. - Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие, Москва, Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г.

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

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

6. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.

7. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.

8. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.

9. Карпенко Л.А. - Художественная гимнастика учебник, Москва, 2003г