Управление образования администрации
муниципального образования город Алексин
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №3 от 24.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
_____Н.Г. Арсеньева
Приказ № 172-д от 28.08.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CA4AAA4D8C1C7548B7AF6ED63AA0C13C
Владелец: Арсеньева Наталья Геннадьевна
Действителен: с 03.03.2026 до 27.05.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 6-12 лет

Разработчик программы:
Дмитриева Р.И., тренер-преподаватель по художественной гимнастике

г. Алексин
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… 3

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН …….. 4

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ……..... 6

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ……..... 13

5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ…….…….. 15

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ …… 15

Приложение 1……. 17

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по художественной гимнастике для спортивно-оздоровительной группы разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по художественной гимнастике и нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022г.);
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 6.03.2022г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 468 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел VI "Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи");
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБУ ДО "ДЮСШ №1".

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике (далее — программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 12 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься художественной гимнастикой, не имеющие медицинских противопоказаний. Число детей, одновременно находящихся в группе от 15 до 25. В группах спортивно – оздоровительного этапа осуществляется физкультурно–спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в художественной гимнастике.

Наполняемость групп, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся

Период подготовки	*Возраст занимающихся (лет)*	*Кол-во занимающихся в группе (чел)*	*Кол-во часов в неделю*	*Требования по спортивным нормативам*
СОГ	6-12	15	6	Выполнение нормативов по ОФП

Объём и сроки обучения: программа рассчитана на 1 год обучения, всего 234 часа в год.

Форма организации образовательной деятельности: групповая.

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку, соревнования и сдачу контрольных нормативов.

Режим занятий.
Программа рассчитана на 39 недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут).
Формы подведения итогов: педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях, зачёты, контрольные тесты.
Цель программы: создание условий для гармоничного физического развития обучающихся средствами художественной гимнастики.
На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие **задачи:**
- формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и видом спорта;
- содействовать эстетическому воспитанию обучающихся;
- обучение базовым элементам художественной гимнастики;
- обучение основам техники по виду спорта художественная гимнастика;
- развитие физических качеств;
- соблюдение режима тренировочных занятий;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях.

Материально-техническое оборудование и спортивный инвентарь из расчёта на 1 учебную группу.

№ п/п		Единица измерения	Количество изделий
1	Мат гимнастический	штук	3
2	Ковёр гимнастический (13х13 м)	штук	1
3	Рулетка	штук	1
4	Скакалка гимнастическая	штук	15
5	Обруч гимнастический	штук	15
6	Мяч для художественной гимнастики	штук	15
7	Булавы гимнастические	комплект	
	Скамейка гимнастическая	штук	3
10	Стенка гимнастическая	штук	5
11	Колонка музыкальная (музыкальный центр)	штук	1

II. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	39 недель
Начало и окончание учебного года	С 01.09.2026 г. по 31.05.2027 г.
Режим занятий (в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой)	3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут)
Каникулы	Летние с 01.06.2027 по 31.08.2027 г.

Примерный график распределения материала на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	*Разделы программы*	*Кол-во часов в год*	*Учебные месяцы*								
			IX	*X*	*XI*	*XII*	*I*	*II*	*III*	*IV*	*V*
1	Теоретическая подготовка	6	*1*		*1*	*1*	*1*			*1*	*1*
2	Общая физическая подготовка	48	*6*	*6*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*6*	*5*
3	Специальная физическая подготовка	42	*5*	*5*	*5*	*5*	*4*	*5*	*5*	*4*	*4*
4	Хореографическая подготовка	30	*4*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*4*	*4*	*3*
5	Акробатическая подготовка	16	*1*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*1*
6	Техническая – без предмета	**28**	3	3	3	3	4	3	3	3	3
7	Техническая - скакалка	**22**	3	3	2	3	2	2	3	2	2
8	Техническая - обруч	**18**	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9	Техническая - мяч	**18**	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	Соревнования	**4**	-	-	1	-	1	-	1	-	1
11	Контрольные испытания	**2**	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Всего часов		**234**	**27**	**26**	**26**	**27**	**26**	**24**	**27**	**26**	**25**

2.2. Годовой учебный план

№п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	1 год обучения		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка История развития художественной гимнастики Влияние физических упражнений на организм спортсмена Личная гигиена в физической культуре и спорте Профилактика заболеваемости в спорте Профилактика травматизма на занятиях	6	6	-	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	48	1	47	Беседа, Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	42	1	41	Беседа, Тестирование
4.	Хореографическая подготовка	30	1	29	Беседа, тестирование
5.	Акробатическая подготовка	16	-	16	Наблюдение

6.	Техническая без предмета	28	-	28	Наблюдение
7.	Техническая - скакалка	22	-	22	Наблюдение
8.	Техническая - обруч	18	-	18	Наблюдение
9.	Техническая - мяч	18	-	18	Наблюдение
10.	Соревнования	4	-	4	Участие в соревнованиях, протоколы соревнований
11.	Контрольные испытания	2	-	2	Протокол сдачи нормативов ОФП
Итого:		234	9	225	
Всего часов за год:			234		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(Приложение 1)

III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая подготовка – 6 часов

Теоретическая подготовка - элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могутпроводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

1. История развития художественной гимнастики. Возникновение и развитие художественной гимнастики. Зарождение художественной гимнастики в России. Достижения России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Восстановительные мероприятия в спорте.

3. Личная гигиена в физической культуре и спорте. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Уход за телом. Гигиенические требования к питанию. Режим дня и особенности питания.

4. Профилактика заболеваемости в спорте. Простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания.

5. Профилактика травматизма на занятиях. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Профилактика травматизма. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений.

Общая физическая подготовка – 48 часов

Теория. Общие положения о пяти физических качествах человека. Особенности проявления физических качеств в жизни. Необходимость развития физических качеств.

Практика. Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач: общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами

спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами; расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Развитие силы основных мышц рук, ног, туловища. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки).

Акробатические упражнения: группировка, перекаты из различных положений, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений.

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения 12 туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

Строевые упражнения: команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Специальная физическая подготовка – 40 часов

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры,

эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;
- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

1. 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.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами).

3. 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).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Хореографическая подготовка – 30 часов

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность

передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- выворотность;
- гибкость;
- координация;
- устойчивость;
- легкий высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- умение творчески мыслить.

Акробатическая подготовка – 16 часов

Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагитальной - движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе. Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

Статические положения: мосты - на двух и одной ногах, руках; шпагаты - на правую, левую ногу, поперечный; упоры - стоя, сидя, лежа; стойки - на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

Динамические движения: перекаты; кувырки; перевороты; повороты; сальто. Перекаты – это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Виды перекатов: по направлению: вперед, назад, в сторону; по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Кувырки – это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Виды кувырков: по направлению: вперед и назад; по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно; по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках. Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.

Перевороты – это вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. Виды переворотов: медленные; темповые. Медленные перевороты (их еще называют перекидками) выполняются равномерным вращением тела без фазы полета, темповые перевороты имеют одну или две кратковременные фазы полета. Виды переворотов по направлению: вперед, назад, в сторону; по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях.

Техническая подготовка

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства. Задачами технической подготовки являются: − формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований; − развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике**.**

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

Техническая подготовка без предмета – 28 часов

Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по и.п. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно

	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьтавной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Танцевальные элементы		

Предметная подготовка – 58 часов

Упражнения с предметами составляют основное содержание технической подготовки гимнасток. При обучении упражнений с предметами необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Не вводить различные предметы в урок раньше, чем будут освоены основные навыки движений без предмета**.**

2. Начинать обучение упражнений с мячом, затем переходить к упражнениям со скакалкой (в практике встречается и обратный вариант).

3. Обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, структура предметов должны соответствовать возможностям обучающихся, направленное варьирование веса и размеров предмета позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества**.**

4. Применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки.

5. Упражнения с предметами вводить в основную часть учебно-тренировочного занятия, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно.

6. После освоения основной формы, движения изучаются, закрепляются и совершенствуются путем изменения условий их выполнения, к которым относятся:

- уменьшение и увеличение импульса силы (например, амплитуды и высоты бросков)**;**
- дополнительные движения туловищем при махах, бросках, ловле, увеличение амплитуды сгибания - разгибания, поворота и т.д.;
- перенесения тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмерках;
- соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающих движения предмета (например, при перекатах мяча);
- усложненные положения рук (например, в момент ловли рука за спиной, руки в скрестном положении).

Дальнейшее совершенствование осуществляется путем соединения нескольких элементов следующими способами: серии соединение одинаковых элементов; ряды - соединение разных элементов одной структурной группы; соединения элементов разных структурных групп с предметом; соединение элементов разных структурных групп с предметами и без предмета.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	**Типы упражнений**	**Виды упражнений**
Броски и перебросски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	перед собой, над собой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
Вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

Соревнования – 4 часа

Участие в первенствах ДЮСШ, соревнованиях муниципального уровня, матчевых встречах, турнирах, региональных соревнованиях.

Контрольные испытания – 2 часа

Сдача контрольных нормативов.

IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные нормативы промежуточного и итогового контроля

Нормативы ОФП для детей 5-7 лет

Виды испытаний	Баллы				
	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
1. Складка ноги вместе - расстояние между ногами и животом (не более см).	0-1	2-3	4-5	6-7	8
2. Кольцо - расстояние между носками и головой (не более см).	0	1	2	3	4
3. Мост из положения лежа - расстояние между пятками и руками (не более см).	34 и менее	35-39	40-44	45-49	50
4. Шпагат правой на полу (высота в см)	0	1-2	3	4	5
5. Шпагат левой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
6. Шпагат прямой на полу (высота в см)	0	1-2	3	4	5
7. Равновесие на целой стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	8-10	7	6	5	4
8. Сед углом - лечь, руки вверх за 10 сек (кол- во).	8	7	6	5	4
9. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	15 и более	10-14	9	8	7

Более 25 баллов - оценка «5»
От 15 до 25 баллов - оценка «4»
От 10 до 15 баллов - оценка «3»
Менее 10 баллов - оценка «2»

Нормативы ОФП для детей 8-9 лет

Виды испытаний	Баллы				
	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
1. Складка ноги вместе - расстояние между ногами и животом (не более см).	0-1	2	3-4	5-6	7
2. Кольцо - расстояние между носками и головой (не более см).	0	1	2	3	4
3. Мост из положения лежа - расстояние между пятками и руками (не более см).	34 и менее	35-39	40-44	45-49	50
4. Шпагат правой на полу (высота в см)	0	1-2	3	4	5

5. Шпагат левой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
6. Шпагат прямой на полу (высота в см)	0	1-2	3	4	5
7. Равновесие на целой стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	16 и более	10-15	8-9	6-7	4-5
8. Сед углом - лечь, руки вверх за 10 сек (кол- во).	9 и более	7-8	6	5	4
9. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	30 и более	25-29	20-24	15-19	10-14
10. Боковое равновесие с помощью руки (с)	8	7	6	5	4

Более 35 баллов - оценка «5»
От 30 до 35 баллов - оценка «4»
От 25 до 30 баллов - оценка «3»
Менее 25 баллов - оценка «2»

Нормативы ОФП для детей 10-12 лет

Виды испытаний	Баллы				
	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
1. Складка ноги вместе - расстояние между ногами и животом (не более см).	0-1	2	3-4	5-6	7
2. Кольцо - расстояние между носками и головой (не более см).	0	1	2	3	4
3. Мост из положения лежа - расстояние между пятками и руками (не более см).	30 и менее	31-35	36-40	41-45	46-50
4. Шпагат правой на полу (высота в см)	0	1-2	3	4	5
5. Шпагат левой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
6. Шпагат прямой на полу (высота в см)	0	1-2	3	4	5
7. Равновесие на носке стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	16 и более	12-15	10-12	8-9	6-7
8. Сед углом - лечь, руки вверх за 10 сек (кол- во).	10 и более	8-9	7	6	5
9. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	40 и более	35-39	30-34	25-29	20-24
10. Боковое равновесие с помощью руки (с)	20	15	12	10	8

Более 45 баллов - оценка «5»
От 35 до 45 баллов - оценка «4»
От 30 до 35 баллов - оценка «3»
Менее 30 баллов - оценка «2»

V. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	Разработка плана воспитательной работы тренером-преподавателем с каждой группой на учебный год	Сентябрь
2	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в МБУ ДО"ДЮСШ №1"	Сентябрь
3	Проведение бесед с обучающимися по вопросам дисциплины на занятиях	В течение учебного года
4	Проведение занятия на тему "Значение государственной символики РФ"	октябрь
5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам: – «Международный женский день» - «Дню Победы в Великой Отечественной Войне» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО "ДЮСШ №1"
6	Основные спортивные понятия, терминология избранного вида спорта.	Ноябрь
7	Участие в школьном мероприятии "Спортсмен года"	Декабрь
8	Патриотическое занятие "Герои нашего времени"	в течение года
9	Беседы с обучающимися на темы: "Здоровый образ жизни. Вредные привычки", "Закаливание организма", "Режим дня и гигиена спортсмена".	в течение года
10	Спортивные соревнования в рамках программы по профилактике правонарушений	в течение года
11	Встреча с участниками СВО	февраль
12	Совместное учебно-тренировочное занятие с родителями	в течение года

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы для педагогов

1. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. - Программа дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва, Просвещение, 2012.
2. Говорова М.А., Плешкань А.В. - Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие, Москва, Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001.
3. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009.
4. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. ред. П.В. Игнатьев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». - Н. Новгород: ННГУ, 2020.
5. Игнатьев П.В. Технология проектирования физической подготовки учащихся образовательных учреждений: методическое пособие. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2016
6. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов-на Дону, Феникс, 2009.
7. Карпенко Л.А. - Художественная гимнастика учебник, Москва, 2003.

8. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастике, ФиС, 2004
9. Лисицкая Т.С. – Художественная гимнастика – учебник для институтов физической культуры, Физкультура и спорт, 1982.
10. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
11. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010.
12. Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006.
13. Наклонов Ю.И., Быстрова И.В., Кудашов В.Ф. Режиссура спортивнохудожественных представлений и праздников // Художественная гимнастика - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003.
14. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М., 1988.
15. Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: С: Астрель, 2004.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2001.
17. Художественная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. / Под ред. Т.С.Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Боброва Г.А. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 1986.
2. Карпухина Е. Не спускайтесь с небес / Е. Карпухина // Спорт в школе. - 1996. - № 44. - С. 2-3. - № 45. - С. 14-15. - № 46. - С. 14-15.
3. Найпак В.Д. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986.
4. Утяшева Л. Несломленная. - М.: Москва, 2008.
5. Чащина И. Стать собой. – М.: Москва, 2005.

Интернет-ресурсы:

- Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
- Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/
- Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
- Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
- Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России – www.vfrg.ru/
- Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
- Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru

Приложение 1
к рабочей программе

Календарно-тематическое планирование

Групп СОГ Дмитриевой Р.И.

№ занятия	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1.		Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, по правилам дорожного движения	2
2.		Техника выполнения волн телом, руками.	2
3.		ОФП	2
4.		Развитие гибкости спины (упражнение кольцо)	2
5.		Акробатика. Кувырок вперёд	2
6.		Хореография	2
7.		Равновесие с прямой ногой вперёд на 90 градусов	2
8.		ОФП, развитие скоростно-силовых качеств	2
9.		Прыжок со сменой ног "Ножницы"	2
10.		Вращение обруча на разных частях тела	2
11.		Равновесие в пассе	2
12.		Поворот в пассе на 360 градусов	2
13.		ОФП, развитие координационных способностей	2
14.		Акробатика. Стойка на лопатках	2
15.		Вращение скакалки в различных плоскостях	2
16.		Прыжок "Козлик"	2
17.		Волны телом (простая волна, обратная волна)	2
18.		ОФП с резиной	2
19.		Спиральный поворот	2
20.		Равновесие с ногой вперёд на 90 градусов на носке	2
21.		Акробатика. Кувырок назад	2
22.		Партерная гимнастика	2
23.		Перекидной прыжок	2
24.		Вращение обруча в различных плоскостях и на разных частях тела	2
25.		Поворот с прямой ногой вперед на 360 градусов. Прыжки через скакалку прямо/с крестно	2
26.		Комбинации прыжков (козлик, ножницы)	2
27.		ОФП	2
28.		Комбинация волн (простая, обратная, боковая, волны руками)	2
29.		Равновесие аттитюд на полной стопе	2
30.		Перекидной прыжок	2
31.		Баланс мяча, восьмерка мячом	2
32.		ОФП с мячом	2
33.		Классическая хореография	2
34.		Перекаты обруча по рукам	2
35.		Акробатика. Колесо боком	2
36.		Упражнение без предмета	2
37.		Равновесие в Арабеск на полной стопе	2
38.		Прыжок касаясь	2
39.		Равновесие аттитюд на носке	2
40.		Броски обруча в различных плоскостях	2
41.		Поворот с прямой ногой назад на 360 градусов	2

42.		ОФП	2
43.		Волны руками, телом, спиральный поворот	2
44.		Прыжок касаясь в кольцо	2
45.		Упражнение без предмета	2
46.		ОФП с резиной	2
47.		Перекат обруча по рукам	2
48.		Боковое равновесие в шпагат с помощью	2
49.		Отбивы мяча, обволакивание, восьмёрки	2
50.		ОФП	2
51.		Переворот боком на локтях, на груди	2
52.		Прыжок шагом	2
53.		Броски обруча с поворотом	2
54.		Двойной прыжок через скакалку	2
55.		ОФП	2
56.		Боковое равновесие в шпагат с помощью	2
57.		Поворот в аттитюд на 360 градусов	2
58.		Прыжок касаясь прогнувшись	2
59.		Классическая хореография	2
60.		ОФП с резиной	2
61.		Броски мячом	2
62.		Переворот боком на одну руку	2
63.		Упражнение без предмета	2
64.		Вращение, восьмерки эшапе со скакалкой	2
65.		ОФП	2
66.		Поворот в аттитюд на 360 градусов	2
67.		Броски обруча с вращения	2
68.		Прыжок касаясь прогнвшись	2
69.		ОФП	2
70.		Классическая хореография	2
71.		Бросок скакалки	2
72.		Поворот с прямой ногой вперед на 360 градусов	2
73.		ОФП со скакалкой	2
74.		Бросок обруча с поворотом	2
75.		Акробатика. Акробатика отдельно и в связках	2
76.		Бросок мяча с поворотом	2
77.		Боковое равновесие с помощью н носке	2
78.		ОФП с резиной	2
79.		Упражнение без предмета	2
80.		Прыжок касаясь через скакалку	2
81.		Бросок мяча с поворотом	2
82.		Вертушка обруча вокруг кисти и на шее	2
83.		Поворот в пассе на 720 градусов	2
84.		Риски с мячом	2
85.		Классическая хореография	2
86.		ОФП	2
87.		Прыжок касаясь в кольцо через обруч	2
88.		Равновесие в кольцо с помощью руки на полной стопе	2
89.		Перекаты обруча по телу	2
90.		Серия переворотов вперед	2
91.		ОФП с мячом	2
92.		Комбинация волн	2
93.		Классическая хореография	2
94.		Поворот в аттитюд на 720 градусов	2

95.		Композиция с обручем (бросок, ловля, вертушка вокруг кисти, перекат из руки в руку)	2
96.		ОФП с резиной	2
97.		Серия прыжков через скакалку	2
98.		Ловля мяча без зрительного контроля за спиной	2
99.		Прыжок касаясь с поворотом на 360 градусов	2
100.		ОФП, развитие гибкости	2
101.		Ловля обруча без зрительного контроля	2
102.		Классическая хореография	2
103.		Упражнение без предмета	2
104.		ОФП	2
105.		Акробатика. Переворот назад	2
106.		Композиция с мячом	2
107.		Классическая хореография	2
108.		ОФП	2
109.		Упражнение без предмета	2
110.		Мастерства с обручем на акробатике	2
111.		Композиция с обручем	2
112.		СФП. Развитие гибкости	2
113.		Хореографическая подготовка. Вращения. Поворот Фуэте	2
114.		Подвижные и спортивные игры	2