**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: 6-10 лет

Разработчик программы:
Юрьева Н.Е.,
старший 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 программ***ы: программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 10 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 | 6-10 | 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 | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1 | Мат гимнастический | штук | 3 |
| 2 | Ковёр гимнастический (13х13м) | 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<br>История развития художественной гимнастики<br>Влияние физических упражнений на организм спортсмена<br>Личная гигиена в физической культуре и спорте<br>Профилактика заболеваемости в спорте<br>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 | 28 | - | 28 | Наблюдение |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | предмета | | | | |
| 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 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:<br>– «Международный женский день»<br>- «Дню Победы в Великой Отечественной Войне»<br>- «Дню защиты детей»<br>- «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:<br>"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**

**Группы СОГ №21 Юрьевой Н.Е.**

| № 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 |