



Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №12**
(МАОУ лицей №12)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ лицей № 12
(протокол от 27.08.2024 № 1)

УТВЕРЖДЕНО
директор МАОУ лицей № 12
 С.Ю.Валькова
приказ № 126 от 30.08.2024



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 6 лет

Составитель:
Конева Алёна Игоревна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика для детей 6–18 лет»:

- ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- направлена на всестороннее гармоничное развитие обучающихся;
- направлена на соразмерное развитие физических качеств обучающихся: силы, гибкости, координационных способностей, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости; - формирование системы специальных знаний, умений, необходимых для успешной спортивной деятельности;
- направлен на воспитание морально-волевых, нравственно-этических и эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).
- направлена на выявление и развитие талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 6 лет обучения. При необходимости программа может быть модифицирована и реализовываться 7-8 лет путем разработки материала на основе содержания программы 6 лет обучения для 7 и последующих годов обучения с учетом усложнения упражнений, повышения интенсивности тренировочной нагрузки, но без увеличения объема учебного материала на каждом году обучения.

Актуальность программы обусловлена тем, что художественная гимнастика – является одним из видов спорта близким к искусству танца и способствующим эстетическому воспитанию обучающихся. В процессе занятий формируются жизненно - важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности выполнять мягкие, плавные движения, это одно из средств общей и специальной подготовки детей. Занятия художественной гимнастикой способствуют укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, воспитанию жизненно необходимых навыков, повышению работоспособности, следовательно, они содействуют развитию специальных двигательных качеств, позволяющих выполнять движения в заданном сочетании, темпе и ритме. У занимающихся художественной гимнастикой развиваются ловкость и гибкость, сила и выносливость, подвижность и эластичность, воспитываются координационные способности, чувство равновесия и прыгучесть. В процессе занятий художественной гимнастикой улучшается общее

функциональное состояние организма. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела, воспитывает и прививает вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам. Музыкальное сопровождение занятий развивает музыкальный слух, чувство ритма, учит согласовывать движения с музыкой и в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Художественная гимнастика – один из самых красивых и зрелищных видов спорта в нашей стране, который обладает уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью является программа по гимнастике, которая обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 6 до 18 лет, позволяет учитывать индивидуально-личностные особенности ребенка, его развития и выстраивать образовательный процесс с полным учетом этих особенностей.

Цель и задачи программы

Цель программы – знакомство с миром художественной гимнастики, мотивирование на регулярные занятия физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта, формирование устойчивой мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

Воспитательные:

- Воспитание морально – волевых качеств и нравственно-эстетических качеств.
- Воспитание национальной идентичности и патриотизма.

Развивающие:

- Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости.
- Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Адресат обучающихся

Базовая программа «Художественная гимнастика для детей 6–18 лет» ориентирована на детей школьного возраста (6–18 лет), имеющих медицинский допуск и желающих познакомиться с избранным видом спорта.

Ежегодно обучающиеся по данной образовательной программе должны проходить специализированный медицинский осмотр в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от

01.03.2016г. №134н «О порядке организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...».

Режим тренировочных занятий:

Количество часов в неделю	Периодичность	Минимальный количественный состав группы	Оптимальный количественный состав группы
15 ч.	5 занятий в неделю по 3 ч	8 чел	15-20 чел

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Виды и формы текущего контроля и аттестации

Оценка и контроль образовательных результатов учащихся по программе включают:

- вводный контроль , опробования на соревнованиях;
- текущий контроль (понимание темы программы, специальные навыки, наблюдение), участие в соревнованиях;
- итоговый контроль (аттестация (промежуточная и итоговая), результативность освоения программы каждым обучающимся), участие в соревнованиях и выполнение разряда.

Определение уровня владения основами двигательных навыков и общей физической подготовленности определяется средствами тестирования:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	«Складочка» – сидя и стоя. ноги вместе Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов.	«5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	«Коробочка» – лежа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.	«5» – касание стопами лба «4» – до 5 см «3» – 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе

Гибкость	Стойка ноги вместе, руки за спиной, вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°
Координационные способности	Равновесие «Пассе» на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» – удержание положения в течение 6 секунд «4» – 4 секунды «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростносиловые качества	Прыжок толчком двух ног «Чупа-чупс» на 360 гр. вокруг своей оси	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок, приземление)
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Продольные шпагаты (на две ноги) с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками, ноги в рогаме «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях. Стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки

		«3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» — наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» стоя. Стоя на ногах, руки вверх 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	«Уголок» на полу.	Оценивается амплитуда, обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение 1 мин. 30 секунд «5» – 1 мин. 30 секунд «4» – 1 мин. 15 секунд «3» – 1 мин. «2» – 50 секунд «1» – 30 секунд
Силовые способности: сила мышц спины	лежа на животе обратная складочка 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч вверх	Выполнить 5 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали

По итогам каждого года обучения проводится промежуточная аттестация, оценивающая динамику уровня физической подготовленности с помощью оценочного листа.

Уровень освоения базовых элементов вида спорта художественная гимнастика определяется в процессе участия обучающихся в соревновательной деятельности на основе итогового оценочного листа судейских бригад.

Общий уровень освоения программы (достаточный, средний или высокий) определяется по низшему уровню получения когнитивных результатов.

3.СОДЕРЖАНИЕ

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 подготовку

- 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.

Учебный материал представлен для различных категорий, обучающихся:

1. Для групп начальной подготовки (ГНП).
2. Для учебно-тренировочных групп (УТГ).
3. Для групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ).

План-график распределения учебных часов для учащихся групп

№ пп	Виды подготовки	Количество часов в месяц												
		Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	150	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13
2	Базовая техническая подготовка	70	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Базовая предметная техника	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	Хореографическая подготовка	10	2	1	0	1	1	0	2	1	0	1	1	0
5	Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка	5	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0
6	Психологическая подготовка	5	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0
7	Тактическая подготовка	5	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0
8	Теоретическая подготовка	7	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0
9	Участие в соревнованиях	Согласно Календаря спортивно-массовых мероприятий												
10	Всего часов	312	24	28	24	24	28	26	29	25	25	29	26	24

Программа обучения по художественной гимнастике для групп ГНП до 1 года, свыше 1 года и УТГ до 3-х лет

Основные цели и задачи для ГНП до 1 года:

- разучивание и закрепление базовых элементов;

- разучивание и закрепление специальных упражнений (с предметом и без него);
- участие в массовых выступлениях.

Основные цели и задачи для ГНП свыше 1 года:

- закрепление и совершенствование базовых элементов;
- разучивание и закрепление вспомогательных упражнений;
- разучивание и закрепление согласованных действий (групповое исполнение);
- участие в массовых праздниках, контрольных и внутренних соревнованиях; проведение отбора в следующую группу.

Основные цели и задачи для УТГ до 3-х лет:

- закрепление и совершенствование базовых элементов;
- разучивание, закрепление и совершенствование вспомогательных элементов;
- разучивание и запоминание соревновательных упражнений (индивидуально и ансамблем);
- участие в массовых праздниках, контрольных, внутренних и официальных соревнованиях;
- направленный отбор детей для перевода их на этап спортивной специализации.

1. Общая физическая подготовка

Направлена на развитие основных физических качеств:

- гибкости
- выносливости
- силы
- быстроты
- ловкости.

1.1 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, 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: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях, маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях (с задержкой в крайних положениях), расслабление, наклоны, прогибы, круговые движения, упражнения с небольшими отягощениями.

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, 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 сидя для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью, пассивное растягивание с помощью партнеров или на снарядах, с помощью специальной резины.

1.2 Упражнения для развития общей выносливости

А) 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.

1.3 Упражнения на силу

А) Упражнения для рук: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу. Сидя с выпрямленными ногами, упереться максимально напряженными пальцами рук в пол и держать 3-4 секунды. Лазанье по шведской лестнице без помощи ног, круговые движения кистями со сплетенными пальцами, сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация и пронация с преодолением сопротивления, сжимание пальцами маленького мяча.

Б) Упражнения для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, по твердой и мягкой поверхности. Лечь на спину, пальцами ног зацепиться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, оттягивать пальцы ног (изометрическое сокращение мышц) 3-4 секунды. Сесть на пол, захватывать ступнями небольшие предметы (булавы, палочки от ленточек, скакалку), передвигать их вперед.

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). Поднимать колени также, преодолевая сопротивление рук. Лечь на живот, руки под подбородок, согнуть ноги до вертикального положения, голени, стопы скрестить. 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: из исходного положения лежа на спине быстро поднять выпрямленные ноги до положения 45° и медленно их опустить. Из исходного положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой спиной и лечь. Поднимание выпрямленных ног из положения виса на гимнастической стенке, «ножницы» ногами в положении лежа.

1.4 Упражнения для развития быстроты

А) 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).

1.5 Упражнения для развития ловкости

А) 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.

2. Базовая техническая подготовка

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.

2.1 Виды шагов:

- на полупальцах;
- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;
- двойной (приставной) ;
- скрестный;
- скользящий;
- перекатный;
- широкий;
- галопа;
- польки;
- вальсовый;
- «веревочка»;
- переменный русский.

2.2 Виды бега:

- на полупальцах;
- высокий;
- пружинящий;
- выбрасывание прямых ног вперед;
- с захлестом.

2.3 Наклоны:

- стоя:
 - вперед;
 - в стороны (на двух ногах);
 - в стороны (на одной ноге);
 - назад (на двух ногах);
 - назад (на одной ноге).

- на коленях:
- вперед;
- в стороны;
- назад.

2.4 Подскоки и прыжки:

- с двух ног с места:
 - выпрямившись;
 - выпрямившись с поворотом от 45° до 360°;
 - из приседа;
 - разножка (продольная, поперечная);
 - прогнувшись, боковой, с согнутыми ногами;
 - «кенгуру»;
 - «лягушка».
- с двух ног после наскока:
 - прыжок со сменой ног в III позиции;
 - в позе приседа;
 - «олень»;
 - кольцом.
- толчком одной с места:
 - прыжок махом (в сторону, назад).
- толчком с ходу:
 - подбивной (в сторону, вперед);
 - закрытый и открытый;
 - со сменой ног (впереди, сзади);
 - со сменой согнутых ног;
 - «козлик» с поворотом на 360°;
 - махом в кольцо;
 - широкий;
 - широкий, сгибая и разгибая ногу;
 - «щучка».
- подбивной в кольцо:
 - «чупа-чупс»;
 - «казак».

2.5 Упражнения в равновесии:

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге;
- равновесие на полупальцах;
- переднее равновесие;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие.

2.6 Волны:

- руками вертикальные и горизонтальные;

- одновременные и последовательные;
- боковые;
- боковой целостный взмах;
- спиральный поворот.

2.7 Вращения:

- переступанием;
- скрестные;
- одноименные от 180° до 540°;
- разноименные от 180° до 360°;
- кувырок назад;
- кувырок боком;
- поворот, нога на пассе;
- поворот, нога в аттитюд;
- поворот, нога вперед, назад, в сторону;
- поворот в захвате;
- поворот – «казак».

2.8 Стойки:

- на лопатках;
- на груди;
- махом на две и на одну руку.

2.9 Турляны:

- с помощью руки;
- на полной стопе 360°;
- на полупальцах 180°.

3. Базовая предметная подготовка

3.1 Упражнения со скакалкой:

- качание, махи:
 - двумя руками;
 - одной рукой.
- круги скакалкой:
 - два конца скакалки в двух руках;
 - скакалка сложена вдвое;
 - скакалка сложена вчетверо;
 - один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой.
- вращение скакалки:
 - вперед и назад;
 - скрестно вперед и назад;
 - двойное вперед и назад;
 - вуалеобразное.
- броски и ловля:
 - 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.
- передача скакалки около отдельных частей тела
- мельницы:
 - в лицевой плоскости;
 - поперечная;
 - горизонтальная.
- завязывание и развязывание различных узлов:
 - на трудности тела;
 - без трудности тела.
- работа скакалкой:
 - держа за один узел;
 - держа за середину.

3.2 Упражнения с обручем:

- махи:
 - в лицевой плоскости;
 - поперечная плоскость;
 - горизонтальная плоскость;
 - восьмерки обручем.
- круги одной и двумя руками вверх и вниз
- вращения одной рукой вокруг туловища:
 - вокруг шеи;
 - вокруг ноги, ступни, колена;
 - вокруг кисти (по часовой стрелке и против нее).
- перекаты по полу в различных направлениях:
 - с вращением;
 - перекаты по рукам и корпусу.
- броски и ловля:
 - 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.
- вертушки:
 - однократные и многократные;
 - с броском, на открытой ладони.
- пролезание в обруч:
 - обруч в руках;
 - обруч катится.
- передача из одной руки в другую:
 - в различных положениях.
- бумеранги с обручем.

3.3 Упражнения с мячом:

- удержание мяча на кисти:
 - пальцы соединены естественным образом;
 - пресечь захват мяча пальцами рук;
 - передача мяча из кисти в кисть;
 - перед собой;
 - за спиной;
 - через верх;
 - через низ;
 - под ногой;
 - ногами;
 - удержание мяча на тыльной стороне кисти.
- переброски мяча:
 - с ладони на тыльную (участвуют две кисти, участвует одна кисть);
 - под ногой, ногами;
 - из-за спины.
- обволакивания мяча:
 - двумя кистями;
 - одной кистью (по самой большой окружности мяча).
- выкруты кистью:
 - без восьмерки;
 - половина восьмерки;
 - полная восьмерка.
- перекаты мяча:
 - 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:
 - пассивные;
 - активные;
 - разными частями тела.
- броски и ловля:
 - 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:
 - на пальце.
- захваты мяча:
 - стопой;
 - коленным суставом;
 - локтевым суставом.
- нестабильный баланс:
 - удержание мяча на различных частях тела, связанное с риском потери мяча.

3.4 Упражнения с булавами:

- малые круги кистевыми суставами:
 - вперед;
 - назад;
 - в горизонтальной плоскости;
 - во фронтальной плоскости.
- средние круги:
 - локтевыми суставами;
 - «улитка».
- большие круги:
 - плечевыми суставами (булава - продолжение руки).
- хваты булав:
 - жесткий;
 - свободный;
 - свободный хват ладонью кверху;
 - свободный хват ладонью книзу;
 - свободный хват между указательным и большим пальцами.
- мельницы:
 - двухтактная;
 - трехтактная;
 - круговая;
 - горизонтальная.
- перекаты булав:
 - по разным частям тела;
 - без трудности тела;
 - с трудностью тела.
- отталкивание булав:
 - различными частями тела.
- броски и ловля булав:
 - 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.

3.5 Упражнения с лентой:

- способы удержания палочки:
 - локоть выпрямлен, ладонь книзу, указательный палец мысленно удлинить до крепления ленты с палочкой.
- змейки
- спиральки
- восьмерки
- средние круги
- большие круги
- броски бумерангом
- проход через ленту
- прокаты палочки
- рисунки на трудности тела.

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.

4.1 Классический экзерсис

- Упражнения у хореографической палки:
- I позиция ног, II позиция, V позиция;
- деми-плиэ (demi u grand plie);
- батман-тандю (battement tendu);
- жэтэ (battement jete);
- ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
- 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.

Народно-характерная хореография, историко-бытовая хореография, современная хореография:

- разучивание элементов из народных танцев:
 - русский народный;
 - польский народный;
 - вальс;
 - восточный танец.
- пластика современной хореографии.

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.

6. Психологическая подготовка гимнастки

- Базовая психологическая подготовка:
- развитие внимания, представления, ощущения, мышления, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности;
- обучение основам самоанализа;
- формирование морально-нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности;
- знания о психике человека, психических состояниях;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

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.

8. Теоретическая подготовка

1. История зарождения и развития художественной гимнастики.
2. Знакомство с правилами соревнований.
3. Основные судейские сбавки за допущенные ошибки.
4. Количество бригад, оценивающих выступления гимнасток. Функции каждой бригады.
5. Участие гимнасток в судействе соревнований. Первые шаги от простого к сложному.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	12	4	Опрос/ беседа
	1.Краткий обзор состояния художественной гимнастики	1	1	-	
	2.Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
	3.Гигиена закаливания, режим и питание спортсменов	2	2	-	
	4.Основы техники упражнений художественной гимнастики.	2	1	1	
	5.Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой	2	1	1	
	6.Организация и проведение соревнований по художественной гимнастики	2	2	-	
	7.Меры предупреждения травм, страховка, помощь.	2	1	1	
	8.Основы музыкальной грамоты.	2	1	1	
	9.Общая и специальная подготовка (ОФП)	1	1	-	

	10. Правила судейства , организация и проведение соревнований	1	1	-	
2.	Изучение и совершенствование техники упражнений художественной гимнастики.	490	24	466	Аттестация/ групповой/и индивидуаль ный просмотр
	Беспредметная подготовка				
	Повороты	50	4	46	
	Прыжки	50	4	46	
	Равновесие	50	4	46	
	Предметная подготовка				
	Скакалка	50	3	47	
	Обруч	90	3	87	
	Мяч	60	2	58	
	Булавы	90	2	88	
	Лента	50	2	48	
3.	Хореографическая подготовка	110	10	100	Зачет
4.	Музыкально-двигательная подготовка	8	2	6	
5.	Общая физическая подготовка	50	4	46	Зачет
6.	Специальная физическая подготовка	60	4	56	Зачет
7.	Психологическая подготовка	12	8	4	
8.	Прием тест-нормативов	7	2	5	Аттестация
	Участие в соревнованиях(клубные,рай онные,региональные,всерос сийские,межрегиональные), открытых занятий, показательных выступлений.	-	-	-	
Итого часов		753	66	687	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997419

Владелец Валькова Светлана Юрьевна

Действителен с 08.09.2024 по 08.09.2025