



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 31.05.2024г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО «РГДДТ»  
\_\_\_\_\_ Т.Е. Пыжонкова  
Приказ от 31.05.2024г. № 229/1-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 665153161E004AD3A7C387FFD703F757  
Выданы: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
Действителен: с 27.09.2023 до 20.12.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Художественная гимнастика»**  
(для групп начальной подготовки)

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: базовый*  
*Возраст учащихся: 5-7 лет*  
*Срок реализации: 2 года*

г. Рязань, 2024 г.

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Художественная гимнастика» (для групп начальной подготовки) имеет *физкультурно-спортивную направленность и является развивающей.*

Программа разработана на основе учебной программы по художественной гимнастике под редакцией Белокопытовой Ж.А., Карпенко Л.А., Романовой Г.Г. и адаптирована к условиям учреждения дополнительного образования детей.

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Правилами вида спорта "танцевальный спорт" (утв. приказом Минспорта России от 19.12.2022 N 1260)

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".

- Федеральными стандартами спортивной подготовки по художественной гимнастике.

- Уставом и локальными актами учреждения.

### **Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец). В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса гимнасток.

Художественная гимнастика – сложнокоординационный вид спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Художественная гимнастика формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность, учит соблюдать правила эстетического поведения.

**Актуальность** разработки и внедрения данной программы вызвана необходимостью совершенствования образовательного процесса в группах начального обучения художественной гимнастики в учреждениях дополнительного образования детей.

Программа направлена на создание условий для привлечения максимального количества детей к занятиям. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, изменения правил и требований Всероссийской федерации художественной гимнастики могут вносить коррективы в программу.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что на современном этапе развития художественной гимнастики, в связи с ее популярностью среди девочек младшего возраста, возникла необходимость внедрения программы начального обучения для младшего возраста, с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет.

**Отличительные особенности** образовательной программы состоят в целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей. Многолетний опыт работы педагогов убедительно свидетельствует о реальной возможности успешно и продуктивно работать с детьми 5-7 лет. Есть определенные преимущества в начале занятий в столь раннем возрасте: суставно-связочный аппарат более эластичен и подвижен, разрастание околосуставных тканей начинается после 7-8 лет. Младший возраст особенно благоприятен для целенаправленного развития гибкости. В результате занятий у детей заметно улучшаются двигательные реакции, координация, развиваются понятия и представления о художественной гимнастике и здоровом образе жизни, ускоренно совершенствуется двигательная память.

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. Доступность: обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности юных гимнасток.
2. Систематичность: регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.
3. Последовательность: постепенное наращивание учебного материала.
4. Природосообразность: соответствие возрастным особенностям детей.

В возрасте 5-7 лет начинается интенсивный рост и развитие всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий. Уделяется большое внимание формированию правильной осанки, развитию координации движений. Основными методами являются игровая и наглядный.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца способствуют развитию координации движений, ритмичности, танцевальности, эмоциональности,

раскрепощённости, совершенствованию двигательных качеств, расширяют общий кругозор занимающихся, развивают любовь к искусству.

### ***Адресат программы***

Программа предназначена для детей дошкольного (5-6 лет) и младшего школьного возраста (7-8 лет) и направлена на знакомство с художественной гимнастикой, на развитие интереса и любви к спорту, к занятиям, воспитание дисциплинированности и старательности.

Перед началом учебного года педагог проводит просмотр для поступления в объединение. Обязательным условием, согласно «Положению о порядке приёма (перевода и отчисления) учащихся» МАУДО «РГДДТ», является наличие медицинской справки, свидетельствующей о допуске к выполнению физических нагрузок.

### ***Сроки реализации программы и режим занятий***

Срок реализации программы – 2 года.

Группы начального подгтовки 1 года обучения занимаются 2 раза в неделю по 1 учебному часу (всего 72 часа в год). Группы 2 года обучения занимаются 2 раза в неделю по 2 учебных часа (всего 144 часа в год).

*Общее количество часов по программе – 216 часов. (Приложение 1)*

Рекомендуемое количество занимающихся в группе 15-25 человек.

На первом году обучения применяется обширный набор простейших движений, развивающих, в первую очередь, координационные, музыкально пластические способности, танцевальность, гибкость, позволяющих определить быстроту разучивания движений и простейших комбинаций.

Основными средствами являются:

- элементы хореографии (в партере);
- танцевальные элементы, которые соответствуют возрасту занимающихся (полька, галоп и др.);
- простейшие акробатические движения, наиболее естественные формы действий с предметами (скакалка, мяч, обруч), которые свойственны девочкам этого возраста (удержания, броски, ловли, перекаты т.п.).

На втором году обучения наибольшее место отводится общей физической подготовке, специальной физической подготовке, хореографической подготовке, с учетом возраста обучающихся.

Техническая подготовка охватывает изучение простейших элементов и соединений. Обучение носит групповой характер. Для самостоятельной работы даются домашние задания и индивидуальные рекомендации для отработки элементов (Приложение 3).

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

**Цель программы** – обучение начальным элементам художественной гимнастики максимально возможного числа детей для укрепления здоровья.

**Образовательные задачи:**

- развитие познавательного интереса в области спорта и художественной гимнастики;
- приобретение знаний об особенностях художественной гимнастики;

-приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой и санитарно-гигиенических требованиях, самоконтролю.

*Воспитательные задачи:*

-воспитание сильной личности;

-формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

*Развивающие задачи:*

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;

- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;

- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

*Спортивные задачи:*

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;

- направленность на спортивное образование учащихся;

- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

Программа является циклической, поскольку при освоении материала следующего года обучения, ранее изученный материал рассматривается на другом уровне (более высоком и качественном). В зависимости от индивидуальных особенностей детей или группы в целом временные рамки этапов обучения могут корректироваться, а содержательный материал программы может использоваться при подготовке более высокого уровня.

### **Планируемые результаты:**

*По итогам 1 года обучения дети знают:*

1. Краткие сведения по истории развития художественной гимнастики.
2. Понятия: «гигиена», «личная гигиена»
3. Количество предметов, их название, правила пользования, ухода и хранения.
4. Правила участия в спортивных соревнованиях.

*Дети умеют выполнять:*

1. Строевые упражнения и команды.
2. Акробатические и полуакробатические элементы: кувырок вперёд, назад, в сторону, мост (на коленях, лежа или стоя); специальные физические упражнения: «колечко», «корзиночка», «лодочка», «качалочка», складка вперед, перекат вперед, «березка», «чемоданчик», «курица».
3. Волны руками, волны корпусом вперёд, назад, взмахи, расслабления
4. Вертикальные равновесия (арабеск, пассе), махи.
5. Поворот переступанием, поворот в арабеске, поворот пассе на 360°.
6. Прыжки со сменой ног вперёд, галопы, подскоки, прыжок шагом, прыжок открытый.
7. Упражнения без предмета.
8. Упражнения с мячом.
9. Элементы со скакалкой.

Во время 1 года обучения, по итогам 1-го полугодия занимающиеся принимают участие в итоговом контроле по СФП (соревнование или технический зачет). В конце года занимающиеся участвуют в итоговом занятии (соревнование), выполняя 1-2 вида программы (без предмета, с предметом - мяч). (*Приложение № 4*)

*По итогам 2 года обучения дети знают:*

1. Понятие о физической культуре и спорте, их значение для укрепления здоровья.
2. Краткие сведения о влиянии различных физических упражнений на укрепление здоровья.
3. Гигиену одежды, обуви. Понятие о закаливании и его роли в жизни человека.
4. Понятия о травмах, их причинах и профилактики (техника безопасности на занятиях и соревнованиях).
5. Особенности выполнения техники упражнений художественной гимнастики (целостность, динамичность, танцевальность). Характерные особенности техники упражнений с предметами: скакалкой, мячом, обручем. Основы техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков, волн.

*Дети умеют выполнять:*

1. Различные соединения из ранее изученных шагов и разновидностей бега.
2. Элементы акробатики (кувырки вперёд, назад, в сторону, мост стоя, колесо).
3. Равновесие в сторону с помощью захвата рукой, аттитюд, «казачок».
4. Поворот аттитюд.
5. Прыжки: касаясь, «казак», воздушный тур.
6. Упражнение без предмета.
7. Упражнения с предметами:
  - Упражнение с мячом. Элементы: балансы, обволакивания. Перекаты по рукам, спине, по ногам в положении лёжа на полу. Броски, переброски. Ловля в ноги. Различные отбивы с разным ритмом.
  - Упражнение или элементы с обручем: вертушки, передачи обруча в различных плоскостях. Броски правой и левой рукой с замаха, броски в вертящейся плоскости. Ловли ногами в положении на полу, ловля коленями.
  - Элементы со скакалкой: прыжки вперед, назад. Прыжки с продвижением. Переброски, броски с вращения, различные ловли.

По итогам I полугодия, занимающиеся выполняют 2 вида программы (без предмета, с предметом - обруч или мяч) на соревнованиях в рязанском городском Дворце детского творчества. В конце учебного года занимающиеся участвуют в соревнованиях рязанского городского Дворца детского творчества, выполняют 2 вида программы (без предмета, с предметом - мяч или обруч).

### **Воспитательная работа**

*Цель воспитательной работы* – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

*Задачи*, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек занимающихся художественной гимнастикой объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки в виде свечи, педагогический смысл которой - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка - это источник его внутренних сил и энергии.

*Способы и приемы* создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, фразы типа: «Я рада, что ты вновь на тренировках» и т.д., все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.
2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».
3. Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».
4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.
5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».
6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».
7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, т.е. похвалить за то, что получилось хорошо.
8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

После тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей. Для диагностики можно использовать различные методики

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

#### **Учебный план для групп начальной подготовки.**

| №   | Тема   | 1 год -<br>2 ч. в неделю |           | 2 год -<br>4 ч. в неделю |            |
|-----|--|--------------------------|-----------|--------------------------|------------|
|     |  | Теория                   | Практика  | Теория                   | Практика   |
| 1.  | Введение в программу.  | 0,5                      | -         | 0,5                      | 0,5        |
| 2.  | Общая физическая подготовка.   | 1,5                      | 10        | 3                        | 20         |
| 3.  | Специальная физическая подготовка.   | 1,5                      | 14        | 3                        | 28         |
| 4.  | Изучение и совершенствование техники упражнений.                                       | 2                        | 13        | 4                        | 26         |
| 5.  | Хореография.   | 1                        | 9         | 2                        | 18         |
| 6.  | Специальная техническая подготовка.  | 2                        | 12        | 4                        | 24         |
| 7.  | Основы музыкальной грамоты. Содержание и композиционная структура упражнений.          | 0,5                      | 1         | 0,5                      | 3,5        |
| 8.  | История развития и современное состояние художественной гимнастики.                    | 0,5                      | -         | 0,5                      | -          |
| 9.  | Значение физической культуры и спорта во всестороннем гармоническом развитии человека. | 0,5                      | -         | 0,5                      | -          |
| 10. | Врачебный контроль и гигиена.  | 0,5                      | -         | 0,5                      | -          |
| 11. | Строение и функции организма человека.   | 0,5                      | -         | 0,5                      | -          |
| 12. | Психологическая подготовка гимнасток.  | 0,5                      | -         | 0,5                      | -          |
| 13. | Правила участия в спортивных соревнованиях. Контрольные нормативы.                     | 0,5                      | 1         | 0,5                      | 4          |
|     | <b>Всего:</b>  | <b>12</b>                | <b>60</b> | <b>20</b>                | <b>124</b> |
|     | <b>Итого:</b>  | <b>72 ч.</b>             |           | <b>144 ч.</b>            |            |

### Содержание программы

#### 1. Введение в программу. 1 год обучения

**Теория:** понятие о художественной гимнастике как о виде спорта. Правила и традиции художественной гимнастики. Знакомство с элементами художественной гимнастики. Правила техники безопасности. Техника безопасности в процессе тренировки. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм.

**Практика:** построение, движение по кругу, по линиям. Выполнение элементарных упражнений художественной гимнастики. Подвижные игры.

## **2 год обучения**

**Теория:** план занятий на учебный год. Требования к форме одежды и внешнему виду. Правила техники безопасности.

**Практика:** построение, разминка (изученная на 1 году обучения). Подвижные игры.

## **2. Общая физическая подготовка.**

### **1 год обучения**

**Теория:** понятие о строевых упражнениях: о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем; команд - "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!" Понятия: повороты на месте, направо, налево, кругом; перестроения; размыкания "на вытянутые руки"; передвижения: по кругу, противоходом, "змейкой", по диагонали. Понятия об общеразвивающих упражнениях: стойки (основная; широкая; на носках; на одной, другую на носок); седы (сед; сед согнув ноги; сед на бедре); упоры (упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях); выпады; основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, на пояс, к плечам, за голову, перед грудью); упражнения на гибкость, растягивание и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук (наклоны и повороты туловища и головы; сгибание-разгибание, поднимание-опускание, отведение-приведение, удержания и махи руками и ногами в различных исходных положениях). Ходьба и бег: с носка, на носках; мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый и широкий шаг и бег. Правила подвижных игр.

**Практика:** выполнение общеразвивающих упражнений: стойки (основная; широкая; на носках; на одной, другую на носок); седы (сед; сед согнув ноги; сед углом; сед на бедре); упоры (упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, на одном колене); выпады; основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, на пояс, к плечам, за голову, перед грудью); упражнения на гибкость, растягивание и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук (наклоны и повороты туловища и головы; сгибание-разгибание, поднимание-опускание, отведение-приведение, удержания и махи руками и ногами в различных исходных положениях). Выполнение строевых упражнений: строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, команды; повороты на месте; направо, налево, кругом; перестроения; размыкания "на вытянутые руки"; передвижения: по кругу, противоходом, "змейкой", по диагонали. Подвижные игры.

### **2 год обучения**

**Теория:** строевые упражнения: передвижения, перестроения. Общеразвивающие упражнения: на развитие пассивной и активной гибкости ног (голеностопных, коленных, тазобедренных суставов) и туловища (шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отделов позвоночника),

**Практика:** выполнение строевых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений, спортивные виды ходьбы и бега (бег с подниманием бедра, с захлестыванием

голени и др.), специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, широкий, пружинный, острый).

### 3. Специальная физическая подготовка

#### 1 год обучения

**Теория:** объяснение правил выполнения упражнений на гибкость (развитие подвижности в суставах: голеностопных и тазобедренных, плечевых, суставов позвоночного столба, пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление), на силу мышц рук, ног и туловища, упражнений на развитие быстроты (скорость реакции, скорость и частота движений при выполнении основных движений); упражнений на развитие функции равновесия (сохранение устойчивого положения, упражнений с закрытыми глазами, сохранение устойчивого положения после вращательных движений); упражнений на развитие прыгучести (сила, скорость, высота отталкивания, а также прыжковой выносливости); упражнений на развитие координации (ловкости) (задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами); упражнений на развитие выносливости.

**Практика:** выполнение упражнений на гибкость для стоп и коленей, для плечевых суставов и кисти, для позвоночника и тазобедренных суставов, упражнения на расслабление; на силу мышц ног (ходьба, бег, прыжки, приседы, выпады, поднимания, удержания, махи); мышц брюшного пресса (поднимания и опускания ног и туловища лежа на спине, «езда на велосипеде», выписывание различных фигур ногами и др.); мышц спины (наклоны, удержания, поднимание туловища, прогибание назад или отведение ног назад лежа, «лодочка», «рыбка» и др.); на развитие быстроты (выполнение заданий за педагогом, игровые задания: «кто быстрее», «кто больше»); упражнений на развитие функции равновесия (стойки на уменьшенной или повышенной опоре (пассе, арабеск)), выполнение упражнений с закрытыми глазами, сохранение устойчивого положения после вращательных движений); упражнения на развитие прыгучести (пружинные движения, прыжки на одной и двух ногах, с координированной работой рук, туловища и головы, толчком двумя и одной ногами, прыжки в длину, прыжки через скакалку); упражнения на развитие координации (ловкости) (динамичные полуакробатические упражнения, подвижные игры с предметами, согласованные движения разными частями тела, на точность воспроизведения движения, с предметами); упражнения на развитие выносливости (комплекс обще-развивающих упражнений, выполняемый поточным методом; бег, бег с ускорением, прыжки, прыжки через скакалку, выпрыгивания из приседа, приседания и др.).

#### 2 год обучения

**Теория:** разновидности упражнений на развитие гибкости, равновесия, силы, прыгучести, координации. Правила игр с предметами, их разновидности.

**Практика:** совершенствование ранее изученных упражнений, выполнение пружинных движений, различных волн, равновесий, наклонов, поворотов, прыжков. Подвижные игры и эстафеты с предметами.

#### **4. Изучение и совершенствование техники упражнений**

##### **1 год обучения**

**Теория:** упражнения без предмета. Специфические упражнения: взмахи, расслабление рук, ног, туловища. Волны руками и туловищем, целостная волна вперед, назад и в сторону. Наклоны: в положении лежа, в стойках на двух ногах, в стойке на коленях. Равновесия: переднее, заднее и боковое (пассе, арабеск, в сторону с помощью). Повороты (вращения): переступанием, скрестные, одноименные на 180-360°. Подскоки и прыжки: толчком двумя (воздушный тур, касаясь); с приземлением на толчковую (скачок, открытый); с приземлением на маховую (шагом, касаясь, со сменой согнутых ног); толчком одной. Разучивание композиции.

**Практика:** выполнение упражнений на гибкость: «шпагат», «мост», «колечко», «качалочка», «корзиночка», «складочка», перекаты; акробатические и полуакробатические элементы: колесо, кувырки вперед, назад, в сторону - боком, стойка на лопатках, на груди, на локтях и др.), совершенствование техники упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), композиции без предмета.

##### **2 год обучения**

**Теория:** специфические упражнения без предмета: волны, расслабления. Упражнения на развитие гибкости, равновесия, силы мышц, прыгучести, координации, выносливости, быстроты. Разучивание элементов и композиции.

**Практика:** выполнение и совершенствование техники исполнения ранее пройденных упражнений. Выполнение упражнений на гибкость: мост (различные исходные положения), «баранка», «кошечка», «гусеница» и др. Выполнение соревновательных упражнений: по элементам, по соединениям, целиком.

#### **5. Хореография**

##### **1 год обучения**

**Теория:** постановка позиции ног (подготовительная,1,2,3,6). Базовые упражнения хореографии в партере: батман тандю, батман тандю жэтэ, пассе, гранд батман жэтэ, пике. На середине зала по 6 позиции: деми плие, релеве, батман тандю. Знакомство с понятиями: приставной и переменный шаг, шаги галопа, польки, небольшие комбинации из пройденных элементов; элементы танца (основной ход и препадание, «веревочка» и «ковырялочка»).

**Практика:** выполнение и отработка классических упражнений. Выполнение и отработка хореографических движений. Элементы танцев.

##### **2 год обучения**

**Теория:** позиции рук (подготовительная, 1, 2, 3) и ног (1, 2, 3, 6, подготовительная). Пор де бра (подготовительная, 1 позиции). Основные упражнения хореографии на середине и в партере.

**Практика:** выполнение и совершенствование упражнений, изученных на 1 году обучения. Выполнение упражнений в партере: батман тандю, батман тандю жете, пассе, пассе партер, батман пике, гран батман жете; на середине (1, 6 позиции): деми плие, релеве, батман тандю, пассе, пор де бра (1 позиция). Танцевальные шаги.

## **6. Специальная техническая подготовка**

### **1 год обучения**

**Теория:** объяснение правил выполнения упражнений:

упражнения с мячом: способы удержания, передачи мяча, обвалакивания, выкруты, перекаты: по рукам, по спине, по ногам, по туловищу; подбросы, переброски, отбивы, броски, ловли.

Упражнения со скакалкой: удержания, захваты, вращения, манипуляции, прыжки, переброски, броски, ловли.

Упражнения с обручем: хваты, передачи, вращения, перекаты, круговые движения, вертушки, прыжки, переброски, броски, ловли.

**Практика:** выполнение и отработка:

упражнений с мячом: удержания одной и двумя руками, передачи перед, за телом, под ногой; отбивы об пол, одно- и многократные со сменой ритма, двумя и одной рукой; перекаты по полу, между кистями, по рукам, по спине, по ногам, по туловищу; обвалакивания, выкруты, подбросы ногами, переброски, броски и ловли одной и двумя руками, после отбива об пол и с лета;

упражнений со скакалкой: удержания, вращения, сложенной вдвое, во всех плоскостях; вращения развернутой скакалкой; прыжки толчком двумя, вращая скакалку вперед, назад; бег через скакалку; переброски, броски и ловля одного и двух концов скакалки;

упражнений с обручем: разнообразные хваты, передачи обруча перед телом и за спиной; вращения и круговые движения обруча; прыжки в обруч, вперед и назад; вертушки и перекаты; переброски, броски и ловли руками и ногами.

### **2 год обучения**

**Теория:** объяснение правил выполнения упражнений:

упражнения с мячом: разнообразные балансы, восьмерки, обвалакивания, перекаты, отбивы, переброски, броски и ловли;

упражнения с обручем: различные махи, круговые движения, вертушки, вращения, переброски, броски и ловли;

упражнения со скакалкой: вращения, манипуляции, восьмерки, прыжки через развернутую и сложенную вдвое скакалку; переброски, броски и ловли одного и двух концов скакалки руками и ногами.

**Практика: выполнение** и совершенствование:

упражнения с мячом: балансы, перекаты, обвалакивания, переброски, броски и ловли, отбивы;

упражнения с обручем: удержания, круговые движения, взмахи, вращения, вертушки, переброски, прыжки, разнообразные броски и ловли;

упражнения со скакалкой: манипуляции, вращения, восьмерки, переброски, броски и ловли, развернутой и сложенной скакалкой.

## **7. Основы музыкальной грамоты. Содержание и композиционная структура упражнений**

**1 год обучения:**

**Теория:** значение музыки в художественной гимнастике. Понятия о характере и содержании музыки. Ритм, темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно). Правила музыкальных игр: "Какая музыка?", "Игра с мячом", "Эхо", "Медленно-быстро", "Звери и птицы".

**Практика:** прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций. Игры, направленные на развитие чувства ритма и музыкального слуха.

**2 год обучения:**

**Теория:** повторение изученного на 1 году обучения. Объяснение: выражение характера музыки движением. Понятие о музыкальной фразе.

**Практика:** прослушивание и обсуждение музыкальных произведений. Выражение характера музыки движением. Музыкальные игры.

## **8. История развития и современное состояние художественной гимнастики**

**1 год обучения:**

**Теория:** истоки художественной гимнастики. История развития гимнастики в СССР и на международной арене. Достижения российских гимнасток.

**2 год обучения:**

**Теория:** современное развитие художественной гимнастики. Достижения Рязанских спортсменок и спортсменок Дворца детского творчества.

## **9. Значение физической культуры и спорта во всестороннем гармоническом развитии человека**

**1 год обучения:**

**Теория:** понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма. Формирование правильной осанки и разносторонняя физическая подготовка. Развитие двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, прыгучести, гибкости и равновесия) и развитие специфических качеств (пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности).

## **2 год обучения**

**Теория:** роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья, пропаганда здорового образа.

## **10. Врачебный контроль и гигиена.**

### **1 год обучения**

**Теория:** рекомендации по режиму дня, по здоровому питанию. Гигиена одежды и обуви.

Обязательное предоставление медицинской справки о допуске к занятиям по художественной гимнастике.

### **2 год обучения**

**Теория:** понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Здоровый образ жизни. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Обязательное предоставление справки от врача о допуске к занятиям художественной гимнастикой.

## **11. Строение и функции организма человека**

### **1 год обучения**

**Теория: понятия:** опорно-мышечный аппарат, мышечный корсет, работа мышц. Влияние физических упражнений на развитие и состояние организма человека.

### **2 год обучения**

**Теория:** краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

## **12. Психологическая подготовка гимнасток**

### **1 год обучения**

**Теория:** психологическая подготовка в тренировочном процессе: развитие психологических функций и качеств: внимания, мышления, памяти, воображения. Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением.

## **2 год обучения**

**Теория:** психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения. Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств – любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности.

### **13. Правила участия в спортивных соревнованиях.**

#### **1 год обучения**

**Теория:** значение и планирование соревнований на учебный год.

**Практика:** проведение соревнований согласно календарному плану отделения спортивного, современного танца и гимнастики Дворца детского творчества. Участие обучающихся в соревнованиях.

#### **2 год обучения**

**Теория:** значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.

**Практика:** проведение соревнований согласно календарному плану отделения спортивного, современного танца и гимнастики Дворца детского творчества. Участие обучающихся в соревнованиях.

### **Методическое обеспечение программы.**

Для начального периода подготовки юных гимнасток характерен обучающий тип занятия с нагрузками небольшого объёма и малой интенсивности. Дети в этом возрасте быстро устают от монотонной, однообразной работы. Восстановление успешнее протекает в условиях переключения, смены упражнений, сочетания нагрузок на различные группы мышц. Нагрузки носят дробный характер с частными чередованиями упражнений и отдыха.

Занятия в группах начальной подготовки должны приносить радость, вызывать положительные эмоции.

Музыкальное сопровождение занятий должно быть простым, понятным и доступным девочкам этого возраста.

Для групп начальной подготовки планируется не более двух соревнований в год, в связи с повышенной активностью и эмоциональностью детей, большой чувствительностью их центральной нервной системы и вегетативных функций к воздействию соревновательных нагрузок и минимальной специальной и физической подготовкой.

### **Структура занятия**

### **Организационный момент:**

Построение. Приветствие. Знакомство с темой занятия.

### **Подготовительная часть:**

#### **1. Упражнения «по кругу»:**

- спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);
- специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);
- танцевальные шаги, соединения и комбинации.

#### **2. Упражнения в партере и на середине:**

- общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног — голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу-вверх») и туловища — шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);
- хореографические упражнения (элементы классического тренажа): в партере: батман тандю, жете, пассе, батман пике, гранд батман жете;
- упражнения на середине: деми плие, релеве, батман тандю (6 позиция); упражнения для рук: классические (пор де бра по 1 позиции), специфические, народно-характерные, современные;

### **Основная часть:**

#### **1. Специфические упражнения:**

- волны, взмахи, расслабления;
- упражнения в равновесии;
- повороты на двух и одной ноге;
- прыжки: упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

#### **2. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений:**

- соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов.
- амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом и др.);
- прыжковые соединения;
- соединения прыжков с другими движениями.

#### **3. Специальная техническая подготовка:**

- первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный урок» (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.
- второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций.

### **Заключительная часть:**

#### **1. Музыкально-двигательная подготовка:**

- задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация. Подвижные игры.
- #### **2. Упражнения на восстановление.**
- #### **3. Подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.**

## **Условия реализации программы.**

### **1. Материально-технические условия для занятий художественной гимнастикой:**

- спортивный зал с гимнастическими коврами (помещение обеспечивается тепло и электроснабжением в пределах общего режима здания, имеет вентиляцию, отвечает акустическим требованиям для работы с ТСО),
- кабинет для педагогов с местом для хранения аппаратуры, фонограмм, документации и других предметов, и средств обучения необходимых в работе.
- Магнитофон, флеш-накопитель.
- Спортивная форма (облегающие шорты и футболка, белые носки и гимнастические тапочки).
- Инвентарь: скакалка; обруч; мяч.
- Музыка для художественной гимнастики: классическая музыка, классическая музыка в современной обработке, музыкальные произведения разных жанров и характеров, русские народные вариации, детские песни и инструментальная музыка из мультфильмов, песни и инструментальная музыка из кинофильмов и другая.

### **2. Кадровые условия:**

- программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим специальное образование;
- для осуществления контроля за микроклиматом в коллективе привлекается педагог-психолог на втором году обучения.

## **Литература**

1. Антропова, Л.В. Развитие выразительности в процессе обучения хореографическому искусству // Образование и общество. - 2011. - №4. - С.121-124.
2. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / И.А. Винер: Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.

3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая юдготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб.пособие. -М.: Всерос.фед.худ.гим., 2001.-50 с.
4. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебн. Пособие /ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М., 2007. -76 с.
5. Карпенко Л.А. «Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике». – учебно-методического пособие. – Белгород: ЛитКараВан, – 2011, – 100 с.
6. Плешкань А.В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике: учеб. пособие / А.В. Плешкань. – Краснодар, 2010. – 87 с..
7. Л.А.Карпенко Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике. Белгород, 2008г.
8. Паршина Н.В. Методы психолого-педагогической диагностики –Рязань, 2011 г.
9. Плеханова, М.Э. Эстетические аспекты в спортивно-техническое мастерство в сложно-координационных видах спорта/ М.Э. Плеханова. – М.: ВНИИФКиС, 2006. -168 с.
10. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.:2001. -39 с.
11. Карпенко Л.А.Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. –Ленинград 1999 –25 с.
12. Сосина, В.Ю. Хореография в гимнастике: Учеб. Пособие для студентов вузов/ В.Ю.Сосина. – Олимп. л-ра., 2009. – 135 с. – Библиогр.: С. 134–135.
13. Терехина, Р.Н., Винер И.А., Першина Н.К. Медико-биологическое сопровождение в системе интегральной подготовки гимнасток высокого класса // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта». – 3(49). -2009. – С. 82–86
14. Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студентов ин-тов физ. культ. / под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 381 с.
15. Шишковска М. Оценка компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Шишковска Мария; ФГОУ НГУ им. П.Ф. Лесгафта – Санкт-Петербург, 2011. – 26 с.

#### **Литература для учащихся и родителей:**

1. Пучкова Г.И. Рязанская феерия / Галина Пучкова. - Рязань: Ситников, 2008. - 79 с.,
2. Пучкова, Г.И. Из жизни тренера: документальное издание / Г.И. Пучкова.- Рязань : Издатель Ситников, 2011.- 104 с.
3. Пучкова Г.И. Первые. - Рязань: Ситников, 2013г.

#### **Электронные ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Всероссийская Федерация Художественной гимнастики. Режим доступа: <http://www.vfgr.ru>;

3. Управление по физической культуре и массовому спорту администрации города Рязани. Режим доступа: <http://www.ryazansport.ru>;
4. Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация содействия развитию художественной гимнастики и каратэ «РУСЬ» Режим доступа: <http://www.одсоо-русь.рф>;

**Приложение 1**

**Календарный учебный график  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Художественная гимнастика» (для групп начальной подготовки)**

## на 2023-2024 учебный год

1. Продолжительность учебного года по программе с 11 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года
- 2.

| Этапы образовательного процесса    | 1 год                                    | 2 год                   |
|------------------------------------|--|-------------------------|
| Продолжительность учебного года    | 36 недель                                |                         |
| Продолжительность учебной недели   | 6 дней согласно расписанию каждой группы |                         |
| Количество учебных дней            | 72 дня                                   | 72 дня                  |
| Продолжительность учебных периодов | 10.09.2023 – 31.12.2023                  | 10.09.2023 – 31.12.2024 |
|                                    | 09.01.2024- 31.05.2024                   | 09.01.2023- 31.05.2024  |
| Возраст детей                      | 5-6 лет                                  | 6-7 лет                 |
| Продолжительность занятия          | 1 час                                    | 2 часа                  |
| Режим занятий                      | 2 раза в неделю                          | 2 раза в неделю         |
| Годовая учебная нагрузка           | 72 часа                                  | 144 часа                |
| Аттестация                         | апрель-май 2024 года                     | апрель-май 2024 года    |

## Приложение 2

### 1.2. Техника безопасности на тренировочных занятиях

*Занимающиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:*

1. Приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий, со сменной обувью.
2. Переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках).
3. Не оставлять в раздевалках ценные вещи.
4. Перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки и другие жесткие или мешающие предметы. Занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких или мешающих элементов, облегать тело.
5. При переходе из раздевалки в спортивный зал, необходимо спокойно идти за преподавателем, не отставая и не перегоняя группу и тренера. Все предметы должны находиться в рюкзаке. Сменная обувь должна быть на нескользящей подошве.

6. Вход в спортивный зал возможен только с разрешения тренера-преподавателя или хореографа. Запрещено находиться в зале, если там нет тренера.
7. В случае опоздания, в зал входить только с разрешения тренера.
8. Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После предоставления медицинской справки, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.
9. Бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
10. Уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам, работающим во Дворце.

*При проведении занятий:*

1. Занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности.
2. Занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога.
3. Занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога.
4. Без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала.
5. Занимающиеся должны уважать своих товарищей по группе и умышленно не причинять им моральных и физических травм.
6. Занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе с целью избегания физических травм.
7. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы.
8. Запрещается кричать и громко разговаривать.
9. Запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.
10. Запрещается перебегать от одного места занятий к другому.
11. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому

находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

*При возникновении чрезвычайной ситуации:*

1. Занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица.
2. При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

*Окончание занятий.*

По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировки и раздевалку.

*Родителям:*

1. родители или другие сопровождающие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле Дворца.
2. не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.
3. в случае травм и физических заболеваний заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.
4. при получении ребёнком травмы непосредственно до, во время или после занятий (при нахождении в месте проведения занятий) после осмотра тренера и медработника, в случае необходимости будет вызвана скорая помощь, о чём немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.
5. если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом тренера. После выздоровления необходимо предоставить справку от врача о разрешении посещать занятия. Большая просьба к родителям, периодически сообщать тренеру о состоянии ребёнка.

**Приложение 3**

## **Общая физическая подготовка для групп начальной подготовки**

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

### **1. Общеразвивающие упражнения:**

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «закрывающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. 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, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

### **6. Упражнения для развития быстроты:**

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

### **7. Игры и игровые упражнения:**

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Приложение 4

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовленности**  
**Для групп начальной подготовки**

| Развиваемое физическое качество             | Контрольные упражнения (тесты)  | Результат  |
|---|---|--|
| Гибкость                                    | И.П. - сед, ноги вместе<br>Наклон вперед<br>Фиксация положения 5 счетов   | "5" - плотная складка, колени прямые<br>"4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые<br>"3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые   |
| Гибкость                                    | И.П. - лежа на животе<br>"Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног<br>Измеряется расстояние между лбом и стопами | "5" - касание стопами лба<br>"4" - до 5 см<br>"3" - 6 - 10 см<br>При выполнении движения колени обязательно вместе   |
| Координационные способности                 | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны                                 | "5" - удержание положения в течение 6 секунд<br>"4" - 4 секунды<br>"3" - 2 секунды<br>Выполнять с обеих ног  |
| Гибкость, подвижность позвоночного столба   | Мост на коленях   | 5 - колени вместе, локти прямые<br>4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты<br>3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь<br>2 - наклон назад, руками до пола<br>1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость подвижность тазобедренного сустава | Шпагаты на полу<br>1 с правой ноги<br>2 с левой ноги<br>3 поперечный  | 5 - плотное касание пола правым и левым бедром<br>4 - 1-5 см от пола до бедра<br>3 - 6-10 см<br>2 - 15 см<br>1 - более 15 см   |
| Пресс силовые способности                   | Из И.п. лежа на спине<br>1. Сед до горизонтали<br>2. И.п.   | 5 - 10 раз<br>4 - 9 раз<br>3 - 8 раз<br>2 - 7<br>1 - 6   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Силовые способности: сила мышц спины</p> | <p>Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены<br/>1. Прогнуться назад<br/>2. И.п.</p> | <p>5 - 10 раз до горизонтали<br/>4 - 8<br/>3 - 6<br/>2 - 5<br/>1 - 4</p>  |
| <p>Анкетирование</p>                        | <p>Из 10 вопросов предложенных тренером по теоретической подготовке.</p>                          | <p>5- ответил на 5 вопросов<br/>4- ответил на 4 вопросов<br/>3- ответил на 3 вопросов<br/>2- ответил на 2 вопросов<br/>1- ответил на 1 вопросов</p> |