

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Тельмановская средняя общеобразовательная школа»  
Муниципального объединения «Тосненский район»  
Ленинградской области

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**кружок**

**«художественная гимнастика»**

Возраст детей: 7 - 11 лет

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель Гацко В.Е.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	
1.1. Пояснительная записка.....	
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты.....	
1.3. Содержание программы.....	
2. Комплекс организационно - педагогических условий.....	
2.1. Формы аттестации.....	
2.2. Оценочные материалы.....	
2.3. Методические материалы.....	
2.4. Список литературы.....	

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **Пояснительная записка**

Государственная политика России – социальная направленность развития общества. Государство одинаково озабочено улучшением качества жизни всех слоев российского общества в целом и каждого российского гражданина в отдельности.

Главными составляющими комфортного проживания являются здоровье и социальная адаптация в обществе. Создание благоприятных условий для развития личности, воспитание физической культуры у детей позволит в ближайшем будущем создать нравственно и физически здоровое общество.

Именно спорт, включающий воспитание физической культуры, тренировочный процесс с его усилием и радостью побед над собой, публичные спортивные выступления, позволяет воспитать в детях трудолюбие, упорство, веру в себя. Эти важные качества человека играют большую роль в социальной адаптации и нахождении своего места в жизни.

Вопросы физического воспитания и спортивной подготовки, в том числе в сфере дополнительного образования, регулируются Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Настоящая программа создана с учетом всех требований к программам физического воспитания детей и подростков и может быть использована как:

-курс гимнастики дисциплины «Физическая культура» в начальной школе в рамках Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

-программа физического воспитания в дошкольных учебных заведениях, в рамках дошкольного образования;

-начальный этап в рамках многолетней программы подготовки спортсмена;

-программа гармоничного развития детей средствами гимнастики в рамках дополнительного образования.

## **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые

программы)».

•Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

«Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей

•Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

•Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

### **Актуальность:**

Государственная политика России – социальная направленность развития общества. Государство одинаково озабочено улучшением качества жизни всех слоев российского общества в целом и каждого российского гражданина в отдельности.

Главными составляющими комфортного проживания являются здоровье и социальная адаптация в обществе. Создание благоприятных условий для развития личности, воспитание физической культуры у детей позволит в ближайшем будущем создать нравственно и физически здоровое общество.

### **Направленность ДООП:**

Физкультурно-спортивная направленность.

### **Адресат ДООП:**

Программа предназначена для учащихся 8 - 11 лет направлена на воспитание физической культуры, тренировочный процесс с его усилием и радостью побед над собой, публичные спортивные выступления, позволяет воспитать в детях трудолюбие, упорство, веру в себя. Эти важные качества человека играют большую роль в социальной адаптации и нахождении своего места в жизни.

### **Срок и объем освоения ДООП:**

1 учебный год, 340 педагогических часов.

### **Форма обучения:**

Очная.

### **Особенности организации образовательной деятельности:**

Разновозрастная группа.

### **Режим занятий:**

10 часов в неделю (3 раза в неделю по 3 часа и один раз в неделю – 1 час хореографических занятий), 340 часов в год.  
Академический час - 45 минут.

### **Формы организации образовательной деятельности:**

- Практические занятия;
- Беседы;
- Соревнования;

### **Педагогические технологии:**

- Технология группового обучения.

### **Тип учебного занятия:**

Изучения и первичного закрепления новых знаний.

## **Цель, задачи, ожидаемые результаты**

### **Цель:**

главная цель ранних занятий гимнастикой - создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармоничного развития молодого поколения, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка.
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметами.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.
7. Привлечение интереса к занятиям гимнастикой.
8. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях, соревнованиях, контрольных уроках.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.
2. Периодическое достижение высокого уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой и фундаментальной подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых элементов.
4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства.
5. Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям.
6. Совершенствование теоретической и тактической подготовки.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов.

### **Содержание программы «Художественная гимнастика»**

#### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

В процессе обучения легко осваивают упражнения для развития двигательных функций: учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Развиваются физические качества: гибкость, координация, быстрота.

Дети овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений, развивают физические данные, учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом, участвуют в соревновательных процессах и т. д.

При планировании занятий нужно обязательно сохранять следующие принципы:

- выполнение упражнений от простого к сложному;

- урок должен содержать общую разминку, разучивание новых упражнений, игровые задания;
- выполнение упражнений в обе стороны, на обе ноги;
- соблюдение правил дыхания и дозировки в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- правильное и последовательное выполнение базовых упражнений в соответствии с методиками программы.

При постоянных занятиях восстанавливается осанка детей; наращиваются мышцы спины, таким образом, образуя корсет для позвоночника, который является самым уязвимым местом детей младшего и школьного возраста.

План занятий условно делится на три составляющие: подготовительную часть, основную и заключительную.

Выполнение подготовительной части предусматривает чередование упражнений общей разминки и элементов разминки у опоры, партерной разминки.

Основная часть включает выполнение упражнений на развитие гибкости, координации, быстроты. Постепенно в каждый урок вводятся элементы хореографической и танцевальной подготовки; подводящие упражнения; упражнения с предметами.

Заключительная часть – выполнение в процессе игры.

#### Содержание спортивной подготовки.

Виды спортивной подготовки:

- физическая (ОФП, СФП);
- техническая (б\п, предметная, хореографическая);
- психологическая;
- тактическая;
- теоретическая;
- интегральная (приобретение соревновательного опыта).

#### Принципы спортивной подготовки.

1. Общепедагогические (дидактические) принципы:

- воспитывающего обучения;
- сознательности и активности занимающихся;
- наглядности;
- систематичности;

- доступности и индивидуализации;
- прочности и прогрессирования.

## 2. Спортивные:

- направленности к высшим достижениям;
- специализации и индивидуализации;
- единства всех сторон подготовки;
- непрерывности и цикличности тренировочного процесса;
- максимальной и постепенности повышения требований;
- волнообразности динамики тренировочных нагрузок.

## 3. Методические:

- опережения;
- многоборности;
- соразмерности;
- избыточности;
- моделирования;
- централизации.

Общая физическая подготовка (%)	16 - 24
Специальная физическая подготовка (%)	16 - 24
Техническая подготовка (%)	20 -25
Тактическая подготовка (%)	4 -6
Теоретическая подготовка (%)	8,5 -11
Контрольные испытания (%)	13 -17
Соревнования (%)	13 -17

Инструкторская и судейская практика (%)	-
Восстановительные мероприятия (%)	4 -6

### Тематическое планирование

Наименование разделов и тем.

1. Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения
- общеразвивающие упражнения
- игры и игровые упражнения

2. Специальная двигательная подготовка:

- хореография
- танцевальная подготовка

3. Техническая подготовка:

- базовые упражнения
    - упражнения на владение навыкам правильной осанки и походки
    - упражнения для правильной постановки ног и рук
    - маховые упражнения
    - упражнения в равновесии
    - акробатические упражнения
  - специальные упражнения:
    - виды шагов
    - виды бега
    - наклоны
    - прыжки
    - равновесия
    - волны
    - повороты
    - упражнения с мячом
    - упражнения со скакалкой
    - упражнения с обручем
    - упражнения с лентой
    - упражнения с булавами
  - групповые упражнения
4. Специальная физическая подготовка:
- упражнения на развитие гибкости
  - упражнения на развитие силы

- упражнения на развитие быстроты
- упражнения на развитие прыгучести
- упражнения на развитие координации
- упражнения на развитие функции равновесия
- упражнения на развитие выносливости

#### 5. Теоретическая подготовка:

- история развития и современное состояние художественной гимнастики
- основы техники и методика обучения упражнениям
- психологическая подготовка
- основы музыкальной грамотности
- правила судейства, организация проведения соревнований
- режим питания и гигиена гимнасток
- травмы, заболевания, меры профилактики, первая помощь

#### 6. Тактическая подготовка:

- индивидуальная - составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведений;
- групповая - подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения.

#### 7. Восстановительные мероприятия:

- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

#### 8. Контрольные испытания, соревнования.

**Поурочное планирование**  
**Из расчета 4 занятия в неделю**  
**(3 занятия по 3 академических часа и 1 занятие хореографией – 1 академический час)**

№	Сроки проведения	Содержание	Кол-во часов
1	01.09	Вводное занятие, инструктажи, техника безопасности. Введение в спорт – художественная гимнастика	3
2	02.09	разминка со скакалкой, партер, равновесия, повороты, вид многоборья, ОФП	3
3	03.09	хореография	1
4	06.09	разминка, партер, прыжки, равновесия, вид многоборья, ОФП	3
5	08.09	разминка, хореография, прыжки, повороты, вид многоборья, ОФП	3
6	09.09	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида многоборья, ОФП	3
7	10.09	хореография	1
8	13.09	разминка, хореография, прыжки, повороты, 2 вида многоборья, ОФП	3
9	15.09	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида многоборья, группа, ОФП.	3
10.	16.09	разминка, хореография, прыжки, вид многоборья, группа, ОФП.	3
11	17.09	хореография	1
12	20.09	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида многоборья, ОФП.	3
13	22.09	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	3
14	23.09	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида многоборья, ОФП.	3
15	24.09	хореография	1
16	27.09	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, группа, ОФП.	3
17	29.09	разминка, партер, повороты, 2 вида многоборья, группа, ОФП.	3

18	30.09	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, группа, ОФП.	3
19	01.10	хореография	1
20	04.10	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида многоборья, ОФП.	3
21	06.10	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, группа, ОФП.	3
22	07.10	разминка, партер, прыжки, равновесия, вид многоборья, группа, ОФП.	3
23	08.10	хореография	1
24	11.10	разминка, партер, прыжки, равновесия, 2 вид многоборья, ОФП.	3
25	13.10	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	3
26	14.10	разминка, партер, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	3
27	15.10	хореография	1
28	18.10	разминка, хореография, повороты, равновесия, вид многоборья, ОФП.	3
29	20.10	разминка, хореография, прыжки, повороты. 2 вида многоборья, ОФП.	3
30.	21.10	разминка, партер, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	3
31	22.10	хореография	1
32	25.10	разминка, хореография, прыжки, повороты, 2 вида, ОФП.	3
33	27.10	разминка, партер, равновесия, 2 вида, ОФП.	3
34	28.10	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида многоборья, ОФП.	3
35	29.10	хореография	1
36	01.11	разминка. Хореография. Прыжки, 2 вида, ОФП.	3
37	03.11	разминка, хореография, прыжки, повороты, 2 вида, ОФП.	3
38	04.11	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	3
39	05.11	хореография	1

40	08.11	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья,ОФП.	3
41	10.11	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида ,ОФП.	3
42	11.11	разминка, партер, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	3
43	12.11	хореография	1
44	15.11	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья,ОФП.	3
45	17.11	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	3
46	18.11	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья,ОФП.	3
47	19.11	хореография	1
48	22.11	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида ,ОФП.	3
49	24.11	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья,ОФП.	3
50	25.11	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида ,ОФП.	3
51	26.11	хореография	1
52	29.11	разминка, партер, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	3
53	01.12	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья,ОФП.	3
54	02.12	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида ,ОФП.	3
55	03.12	хореография	1
56	06.12	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья,ОФП.	3
57	08.12	разминка, партер, прыжки, 2 вида многоборья, ОФП.	3
58	09.12	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья,ОФП.	3
59	10.12	хореография	1
60	13.12	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида ,ОФП.	3
61	15.12	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья,ОФП.	3

62	16.12	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида ,ОФП.	3
63	17.12	хореография	1
64	20.12	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья,ОФП.	3
65	22.12	разминка, партер,повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	3
66	23.12	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья,ОФП.	3
67	24.12	хореография	1
68	27.12	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида ,ОФП.	3
69	29.12	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья,ОФП.	3
70	10.01	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	3
71	12.01	разминка, партер, равновесия, 2 вида, ОФП	3
72	13.01	разминка, хореография, прыжки, 2 вида многоборья,ОФП.	3
73	14.01	хореография.	1
74	17.01	разминка, партер, повороты,2 вида, ОФП.	3
75	19.01	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида ОФП	3
76	20.01	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
77	21.01	хореография	1
78	24.01	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
79	26.01	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
80	27.01	разминка, партер, повороты, 2 вида, ОФП.	3
81	28.01	хореография	1
82	31.01	разминка, партер, равновесия, 2 вида, ОФП.	3
83	02.02	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	3
84	03.02	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
85	04.02	хореография	1

86	07.02	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
87	09.02	разминка, хореография, прыжки, повороты, 2 вида, ОФП.	3
88	10.02	разминка, партер, повороты, 2 вида, ОФП.	3
89	11.02	хореография	1
90	14.02	разминка, партер, равновесия, 2 вида, ОФП.	3
91	16.02	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
92	17.02	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
93	18.02	хореография	1
94	21.02	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	3
95	24.02	разминка, хореография, прыжки, 3 вида, ОФП.	3
96	25.02	хореография	1
97	28.02	разминка, партер, равновесия, 2 вида, ОФП.	3
98	02.03	разминка. Хореография. Прыжки, 2 вида, ОФП.	3
99	03.03	разминка, партер, повороты, 2 вида, ОФП.	3
100	04.03	хореография	1
101	09.03	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
102	10.03	разминка, партер, повороты, равновесия, вид, ОФП.	3
103	11.03	хореография	1
104	14.03	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
105	16.03	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	3
106	17.03	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
107	18.03	хореография	1
108	21.03	разминка, партер, равновесия, 2 вида, ОФП.	3
109	23.03	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
110	24.03	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	3

111	25.03	хореография	1
112	04.04	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
113	06.04	разминка, партер, повороты, 2 вида, ОФП.	3
114	07.04	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
115	08.04	хореография	1
116	11.04	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	3
117	13.04	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	3
118	14.04	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
119	15.04	хореография	1
120	18.04	разминка, партер, равновесия, 2 вида, ОФП.	3
121	20.04	разминка. Хореография. Прыжки, 2 вида, ОФП.	3
122	21.04	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
123	22.04	хореография	1
124	25.04	разминка, партер, повороты, 2 вида, ОФП.	3
125	27.04	разминка, партер. Равновесия, 2 вида, ОФП.	3
126	28.04	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
127	29.04	хореография	1
128	04.05	разминка, партер, повороты, равновесия, 2 вида, ОФП.	3
129	05.05	разминка, хореография, прыжки, 2 вида, ОФП.	3
130	06.05	хореография	1
131	11.05	разминка, партер, повороты, 2 вида, ОФП.	3
132	12.05	разминка. Хореография. Прыжки, 2 вида, ОФП.	3
133	13.05	хореография	1
134	16.05	Подготовка к отчетному концерту	3
135	18.05	Подготовка к отчетному концерту	3

136	19.05	Отчетный концерт	2
-----	-------	------------------	---

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Соревнования
- Контрольные нормативы

### Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года (приложение 1).
Участие в соревнованиях	Не менее 2 раз за учебный год, различного уровня

### Контрольные нормативы

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат 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 "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедр "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой

тазобедренных суставов		"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 Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"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" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"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	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе

	на ширине плеч 2 - И.П.	"4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" Рисунок (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

### Разрядные нормативы.

3 юн. – 7,5 балла

2 юн. – 22 балла

1 юн. – 48 баллов

3 разряд – 50 баллов

2 разряд – 52 балла

1 разряд – 56 баллов

Групповые упражнения: 3юн.-7,5б.;2юн.-20б.; 3юн.-24б.; 2р.-26б.; 1р.-28б.

### Методические материалы

1. Методическое пособие: И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова, Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 классы. Москва, «Просвещение».
2. Художественная гимнастика. Учебная программа. Киев. Республиканский научно-методический кабинет Министерства Украины по делам молодежи и спорта, 1991.
3. Художественная гимнастика. Учебное пособие. Л.П. Орлов, Москва «Физкультура и спорт», 1973.
4. Правила по художественной гимнастике 2017- 2020 г.г. Исполнительный комитет ФИЖ.
5. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. М.А. Говорова, А.В. Плешкань, Москва, 2001.
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. (приказ от 5. 02.2013 г. № 40).

### Материальная база

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Ковер гимнастический (13 x 13 м )	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	12
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
5	Обруч гимнастический	штук	12
6	Скакалка гимнастическая	штук	12
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b>			
1	Зеркало 12 x 2 м	штук	1
2	Насос универсальный	штук	1

3	Пылесос бытовой	штук	1
4	Станок хореографический	комплект	1
5	Скамейка гимнастическая	штук	2
6	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
<b>Контрольно-измерительные и информационные средства</b>			
1	Ноутбук	комплект	1

### **Список литературы**

1. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. Учебное пособие. О.Г. Румба, Белгород, 2008.
2. Женская гимнастика. Л.О. Яансон. Москва «Физкультура и спорт», 1976.
3. Спорт в школе. №29-30, август 1999.
4. Упражнения с предметами. Т.Т. Варакина. Москва «Физкультура и спорт», 1973.
5. Хореография в гимнастике. Т. С. Лисицкая, Москва «Физкультура и спорт», 1984.