

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НЕВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ГИМНАЗИЯ № 330

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
ГБОУ гимназии №330  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол № 8 от 30.08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 66/16 от 01.09. 2018 г.  
Директор ГБОУ гимназии № 330  
Невского района Санкт-Петербурга  
О.В. Корневская



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**Юная гимнастика**

возраст учащихся 4-8 лет,  
срок реализации - 1 год

Разработчик программы:  
педагог дополнительного  
образования  
Пузанова Ксения Игоревна

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Пояснительная записка	3
Учебный план	6
Календарный учебный график	6
Рабочая программа	7
Оценочные и методические материалы	18
Используемая литература	25
Приложения	26

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности "Юная гимнастика".

**Уровень освоения** – общекультурный

**Новизна** программы состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка, создание постановочных концертных номеров. На занятиях используются как традиционные предметы художественной гимнастики, (лента, обручи, мячи), так и предметы, даже не включенных в официальные соревнования (ленты разной длины и разного материала, другие предметы). Для большей выразительности, зрелищности и создания определенных образов.

**Актуальность** программы диктуется необходимостью совершенствования образовательного пространства с целью оптимизации общекультурного, личностного и физического развития детей, создания условий для достижения успешности всеми учащимися; обеспечение развивающего потенциала, а так же- существующим разрывом между системой физического воспитания на уровне дошкольного и начального общего образования и необходимостью сохранения единства образовательного пространства, преемственности между этапами многолетней спортивной подготовки для гарантированного достижения высоких результатов, создания необходимых условий для формирования и совершенствования системы отбора наиболее способных детей и как можно более ранней их мотивации к занятиям художественной гимнастикой.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в устранении существующего разрыва между дошкольной и школьной системой дополнительного образования, планировании результатов тренировочного процесса и формировании критериев и показателей физического и психического развития детей, необходимых для успешного освоения основ избранного вида спорта (художественной гимнастики).

Содержание программы ориентировано на психологические и физические особенности развития ребенка и укрепление физического и психического здоровья. Реализация программы способствует созданию безопасной среды для направления избыточной детской энергии в безопасное русло. Учитывая, что дети в основном, любят демонстрировать свои способности, педагогическая целесообразность программы объясняется и развитием мотивационного фактора к систематическим занятиям физической культурой посредством выступлений на соревнованиях и различных мероприятиях.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р ),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242.).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Адресат программы** дети в возрасте 4-8 лет

**Цели программы:**

Вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом, гармоничное развитие занимающихся, формирование стойкого интереса к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой в целом и художественной гимнастикой в частности

**Задачи программы:**

Обучающие:

1. Формирование знаний, умений и навыков в виде спорта художественная гимнастика, знакомство с терминологией и правилами проведения соревнований
2. Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений
3. Формирование правильной осанки
4. Обучение умению осознано владеть своим телом.
5. Обучение навыкам здорового образа жизни;
6. Обучение правилам эстетического поведения.

Развивающие:

1. Развить музыкальность и чувство ритма;
2. Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
3. Развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
4. Развить координационные способности, равновесие и прыгучесть;
5. Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

Воспитательные:

1. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
2. Научатся общаться в коллективе, проявлять положительные качества личности
3. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
4. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.
5. Воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;

**Условия реализации программы.**

Условия набора и формирования групп. В группу обучения принимаются все желающие с 4 до 8 лет с разной степенью физической подготовки при отсутствии

медицинских противопоказаний и заключении с родителями учащегося (законными представителями) договора об оказании платных услуг.

Наполняемость группы: от 3 до 15 человек

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Для проведения занятий необходим танцевальный зал с зеркальной стеной, станок, ковровое напольное покрытие, скакалки, мячи, ленты, магнитофон или иное средство воспроизведения музыкальных композиций

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог (педагоги) с соответствующим профилем объединения высшим профессиональным образованием.

**Формы организации деятельности учащихся:**

- *групповая* - организация работы в группе;
- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;

**Формы проведения занятий:** комбинированное занятие, практическое занятие

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу

**Планируемые результаты**

Предметные:

При успешном освоении программы учащиеся будут знать:

1. Терминологию художественной гимнастики и правила проведения соревнований
2. Научатся осознанно владеть своим телом
3. Сформируют правильную осанку, походку
4. Приобретут навыки здорового образа жизни
5. Научатся правилам эстетического поведения
6. Освоят основные приемы и движения художественной гимнастики

Метапредметные:

6. Разовьют музыкальность и чувство ритма;
7. Разовьют координационные и двигательные качества
8. Разовьют ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
9. Разовьют координационные способности, равновесие и прыгучесть;
10. Разовьют интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

Личностные:

1. Приобщатся к трудолюбию,
2. Научатся проявлять упорство в достижении поставленной цели.
3. Научатся общаться в коллективе, проявлять положительные качества личности
4. Приобщатся к здоровому образу жизни.
5. Станут более коммуникабельны
6. Научатся воспринимать красоту движений, разовьют музыкальный и художественный вкус

## Учебный план

№ Раздела	тема	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Введение в образовательную программу	2	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	1	1
3.	Основы терминологии	2	2
4.	Домашние задания для развития основных двигательных качеств	3	
<b>Раздел общей физической подготовки</b>			
1.	Строевые упражнения	2	20
2.	Общеразвивающие упражнения	2	18
3.	Игры и игровые упражнения		8
<b>Раздел технической подготовки</b>			
1.	Базовые технические упражнения	2	40
2.	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	2	8
<b>Раздел практической подготовки</b>			
1.	Показательные выступления перед родителями		3
2.	Контрольные испытания и соревнования		4
Итого:		16	104
Всего:		120	

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	30.06.2019	40	120	3 раза в неделю по 1 часу

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

### **Юная гимнастика**

возраст учащихся 4-8 лет,

на 2018/2019 учебный год

Год обучения: 1

Количество часов: 120

Разработчик программы:  
педагог дополнительного  
образования

Пузанова Ксения Игоревна

Санкт-Петербург  
2018

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- Формирование знаний, умений и навыков в виде спорта художественная гимнастика, знакомство с терминологией и правилами проведения соревнований
- Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений
- Формирование правильной осанки
- Обучение умению осознано владеть своим телом.
- Обучение навыкам здорового образа жизни;
- Обучение правилам эстетического поведения.

### **Развивающие:**

- Развить музыкальность и чувство ритма;
- Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- Развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- Развить координационные способности, равновесие и прыгучесть;
- Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

### **Воспитательные:**

- Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- Научатся общаться в коллективе, проявлять положительные качества личности
- Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
- Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.
- Воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;

## **Планируемые результаты**

### **Предметные:**

При успешном освоении программы учащиеся будут знать:

- Терминологию художественной гимнастики и правила проведения соревнований
- Научатся осознанно владеть своим телом
- Сформируют правильную осанку, походку
- Приобретут навыки здорового образа жизни
- Научатся правилам эстетического поведения
- Освоят основные приемы и движения художественной гимнастики

### **Метапредметные:**

- Разовьют музыкальность и чувство ритма;
- Разовьют координационные и двигательные качества
- Разовьют ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- Разовьют координационные способности, равновесие и прыгучесть;



- Разовьют интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

Личностные:

- Приобщатся к трудолюбию,
- Научатся проявлять упорство в достижении поставленной цели.
- Научатся общаться в коллективе, проявлять положительные качества личности
- Приобщатся к здоровому образу жизни.
- Станут более коммуникабельны
- Научатся воспринимать красоту движений, разовьют музыкальный и художественный вкус

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	ЧАСЫ	Формы контроля
1.			Введение. Правила техники безопасности. История художественной гимнастики.	1	Беседа, опрос
2.			Построения. Основные положения рук и ног	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
3.			Равновесие на одной ноге, с полной опорой на стопу – цапелька.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
4.			Изучение движений правой и левой рук, ног.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
5.			Прыжки по кругу из положения упор присев. Упражнения на равновесие	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
6.			Равновесие цапелька с полной опорой на стопу, равновесие ласточка с полной опорой на стопу, равновесие с ногой вперед на 90 градусов с полной опорой на стопу.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
7.			Гимнастические шаги с полной опорой на стопу	1	Педагогическое наблюдение
8.			Шаги на пятках, гимнастические шаги с полной опорой на стопу	1	Педагогическое наблюдение
9.			Шаги-цапельки, гусиный шаг, прыжки вперед с руками на поясе. Прыжки по кругу из положения упор присев.	1	Педагогическое наблюдение
10.			Упражнения на равновесие	1	Педагогическое наблюдение
11.			Прыжковые упражнения	1	зачет
12.			Работа на ковре и у зеркала	1	Педагогическое наблюдение
13.			Рэле с руками на поясе, в сторону	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
14.			Удержание высоких полупальцев,	1	Педагогическое наблюдение
15.			Изучение элемента – складка на полу.	1	Педагогическое наблюдение
16.			Упражнения на равновесие	1	Педагогическое наблюдение
17.			Одновременная работа рук. Упражнения на координацию	1	Педагогическое наблюдение
18.			Одновременная работа ног. Упражнения на координацию	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение

					наблюдение
19.			Одновременная работа рук и ног. Упражнения на координацию	1	Педагогическое наблюдение
20.			Прыжковые упражнения	1	Педагогическое наблюдение
21.			Основные гимнастические элементы	1	Педагогическое наблюдение
22.			Шаги-цапельки, гусиный шаг, прыжки вперед с руками на поясе. Прыжки по кругу из положения упор присев.	1	Педагогическое наблюдение
23.			Повторение всех видов изученных шагов	1	Педагогическое наблюдение
24.			Построение и распределение по линиям, изучение равновесий и разминки на полу.	1	Педагогическое наблюдение
25.			Рэleve: с руками на поясе, с натянутыми руками в стороны, с натянутыми руками вверх..	1	Педагогическое наблюдение
26.			Приседания: неглубокие по шестой хореографической позиции, глубокие приседания с вытянутыми руками вперед.	1	зачет
27.			Прыжки: на месте по шестой позиции, с руками на поясе; на месте с руками в стороны; маленькие разножки в стороны; прыжки из глубокого приседа с вытянутыми руками вверх.	1	Педагогическое наблюдение
28.			Повторение изученных равновесий с полной опорой на стопу: цапелька, ласточка, равновесие с ногой вперед.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
29.			Изучение понятия «натянутые ноги»; пробуем тянуть ноги в положении сидя	1	Педагогическое наблюдение
30.			Упражнения на работу стопы и пальцев ног	1	Педагогическое наблюдение
31.			Упражнение складка вперед, упражнение бабочка, игра «день-ночь»	1	Педагогическое наблюдение
32.			Упражнение бабочка, выполнение бабочки с наклоном корпуса вперед, упражнение уголок в положении сидя.	1	Педагогическое наблюдение
33.			Разминка по кругу. Повторение: всех видов уже изученных шагов.	1	Педагогическое наблюдение
34.			Построение и распределение по линиям для изучения равновесий и разминки на полу.	1	Педагогическое наблюдение
35.			Рэleve: с руками на поясе, с натянутыми руками в стороны, с натянутыми руками вверх.	1	Педагогическое наблюдение
36.			Приседания: неглубокие по шестой хореографической позиции, руки при этом на поясе, глубокие приседания с вытянутыми руками вперед.	1	Педагогическое наблюдение

37.			Прыжки: на месте по шестой позиции, с руками на поясе; на месте с руками в стороны; маленькие разножки в стороны; прыжки из глубокого приседа с вытянутыми руками вверх.	1	Педагогическое наблюдение
38.			Повторение уже изученных равновесий с полной опорой на стопу: цапелька, ласточка, равновесие с ногой вперед. Открытое занятие	1	Освоение навыков практической деятельности
39.			Прыжки: на месте по шестой позиции, повторение уже изученных равновесий	1	Зачет
40.			Игра «день-ночь», выполнение бабочки	1	Педагогическое наблюдение
41.			Прыжки: на месте, маленькие разножки, упражнения на работу стопы и пальцев ног	1	Педагогическое наблюдение
42.			Построение и распределение по линиям для изучения равновесий и разминки на полу.	1	Педагогическое наблюдение
43.			Рэleve: с руками на поясе, с натянутыми руками в стороны, с натянутыми руками вверх.	1	Педагогическое наблюдение
44.			Приседания: неглубокие, глубокие приседания, с вытянутыми руками вперед.	1	зачет
45.			Повторение уже изученных равновесий с полной опорой на стопу:	1	Педагогическое наблюдение
46.			Изучение стоек. Стойка на лопатках.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
47.			Стойка на лопатках.	1	Педагогическое наблюдение
48.			Подъемы ног по очереди в положении сидя	1	Педагогическое наблюдение
49.			Растяжка с ногой вперед в положении сидя	1	Педагогическое наблюдение
50.			Складка с сильно сокращенными стопами и руками в положении – замок	1	Педагогическое наблюдение
51.			Задание на растяжку передней поверхности бедра – упражнение «курочка».	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
52.			Изучение и выполнение курочки с правой и левой ног.	1	Педагогическое наблюдение
53.			Изучение и выполнение курочки с правой и левой ног.	1	Педагогическое наблюдение
54.			Упражнение – «злая и добрая кошка»	1	Педагогическое наблюдение
55.			Волны простые в положении сидя	1	Педагогическое наблюдение
56.			Упражнения для развития гибкости в грудном отделе позвоночного столба –	1	Педагогическое наблюдение

			«столик».		
57.			Изучение простого мостика на коленях	1	Педагогическое наблюдение
58.			Упражнения "курочка", "кошечка", "столик"	1	Педагогическое наблюдение
59.			Упражнения на развитие гибкости и разгрузку спины	1	зачет
60.			Рэleve, приседания, прыжки.	1	Педагогическое наблюдение
61.			Прыжки: на месте по шестой позиции, прыжки из глубокого приседа с вытянутыми руками вверх.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
62.			Повторение уже изученных равновесий	1	Педагогическое наблюдение
63.			Стойка на лопатках, подъемы ног по очереди в положении сидя	1	Педагогическое наблюдение
64.			Растяжка с ногой вперед в положении сидя; складка с сильно сокращенными стопами и руками в положении – замок	1	Педагогическое наблюдение
65.			Упражнения на работу стопы и пальцев ног, игра «день-ночь»	1	Педагогическое наблюдение
66.			Изучение простого мостика на коленях	1	Педагогическое наблюдение
67.			Повторение уже изученных равновесий	1	Педагогическое наблюдение
68.			Растяжка с ногой вперед в положении сидя; складка с сильно сокращенными стопами	1	Педагогическое наблюдение
69.			Теория о гимнастическом предмете скакалка. Разучивание простых прыжков вперед и назад	1	Педагогическое наблюдение
70.			Разучивание простых прыжков вперед и назад через одинарный проход скакалки.	1	Педагогическое наблюдение
71.			Вращение скакалки в трех основных плоскостях: перед собой, сбоку и над головой.	1	Освоение навыков практической деятельности
72.			Передачи скакалки из руки в руку в различных плоскостях	1	Зачет
73.			Разминка по линиям: рэleve, приседания и прыжки	1	Педагогическое наблюдение
74.			Стойка на лопатках, простые волны в положении сидя. Открытое занятие	1	Педагогическое наблюдение
75.			Бабочка простая, бабочка с наклоном корпуса вперед	1	Педагогическое наблюдение
76.			Разминка по линиям на полу: комплекс для развития стоп, складки с вытянутыми ногами	1	Педагогическое наблюдение

77.			Простой мостик на коленях, упражнение для развития гибкости в грудном отделе позвоночника	1	зачет
78.			Разучивание элемента – мост с пола.	1	Педагогическое наблюдение
79.			Упражнение для развития гибкости – рыбка	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
80.			Разучивание простых прыжков вперед и назад через одинарный проход скакалки.	1	Педагогическое наблюдение
81.			Равновесия: цапелька, ласточка, с ногой вперед на 90 градусов.	1	Педагогическое наблюдение
82.			Вращение скакалки в трех основных плоскостях	1	Педагогическое наблюдение
83.			Приседания и прыжки	1	Педагогическое наблюдение
84.			Разминка по линиям на полу	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
85.			Рэleve, приседания и прыжки	1	Педагогическое наблюдение
86.			Упражнение для развития гибкости – рыбка, мост с пола.	1	Педагогическое наблюдение
87.			Упражнение для укрепления верхнего плечевого пояса – паучок.	1	Педагогическое наблюдение
88.			Наклоны корпуса назад, стоя на коленях, с руками на поясе	1	Педагогическое наблюдение
89.			Разучивание элемента – сложный мост на коленях	1	Педагогическое наблюдение
90.			Полушпагаты с правой и левой ног	1	Педагогическое наблюдение
91.			Полушпагаты с наклоном корпуса назад	1	Педагогическое наблюдение
92.			Изучение элемента – продольный шпагат с правой и левой ног.	1	зачет
93.			Изучение поперечного шпагата на полу.	1	Педагогическое наблюдение
94.			Продольный и поперечный шпагат. Упражнения для развития гибкости	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
95.			Полушпагаты с правой и левой ног	1	Педагогическое наблюдение
96.			Простой мостик на коленях, мост с пола.	1	Педагогическое наблюдение
97.			Упражнение для укрепления верхнего плечевого пояса	1	Педагогическое наблюдение
98.			Бабочка с наклоном вперед, бабочка с руками сзади	1	Педагогическое наблюдение
99.			Уголок, подъемы ног в положении сидя поочередно	1	Педагогическое наблюдение

100.			Стойка на лопатках, кувырок назад из положения сидя.	1	Педагогическое наблюдение
101.			Открытое занятие	1	Педагогическое наблюдение
102.			Упражнение столик, упражнение рыбка, мост из положения лежа	1	Педагогическое наблюдение
103.			Простой мост на коленях, сложный мост на коленях, перекаты на груди.	1	Педагогическое наблюдение
104.			Мост из положения стоя с использованием опоры	1	Освоение навыков практической деятельности
105.			Мост из положения стоя.	1	Зачет
106.			Продольные шпагаты с правой и левой ног, поперечный шпагат с пола.	1	Педагогическое наблюдение
107.			Шпагат с опорой передней ноги на гимнастическую	1	Педагогическое наблюдение
108.			Поперечные шпагаты с опорой на гимнастическую скамейку – с правой и левой ног.	1	Педагогическое наблюдение
109.			Прыжки вперед через скакалку, прыжки назад через скакалку.	1	Педагогическое наблюдение
110.			Прокруты со скакалкой.	1	зачет
111.			Все виды рэleve	1	Педагогическое наблюдение
112.			3 вида равновесий	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
113.			3 вида равновесий с частичной опорой на стопу	1	Педагогическое наблюдение
114.			Цапелъка, ласточка, равновесие с ногой вперед.	1	Педагогическое наблюдение
115.			Прыжки: простые, из положения упор присев, поджатые, маленькие разножки в стороны.	1	Педагогическое наблюдение
116.			Волны в положении сидя	1	Педагогическое наблюдение
117.			Упражнение столик, упражнение рыбка, мост из положения лежа, простой мост на коленях, сложный мост на коленях, перекаты на груди.	1	Педагогическое наблюдение
118.			Продольные шпагаты	1	Педагогическое наблюдение
119.			Поперечные шпагаты с опорой на гимнастическую скамейку	1	Педагогическое наблюдение
120.			Итоговое занятие. Открытый урок	1	Педагогическое наблюдение

## Содержание обучения

### **Теоретический раздел.**

Введение в образовательную программу

Ознакомление с особенностями обучения;

Цели и задачи образовательной программы.

Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Вход и выход из спортивного зала;

Время начала и окончания занятий;

Оборудование спортивного зала и правила обращения с ним;

Освещение зала и правила включения и выключения электричества.

Основы терминологии

Понятия–основная стойка, упор, разминка, полупальцы, общеразвивающие упражнения (ОРУ);

Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Тема № 4: Домашние задания для развития основных двигательных качеств.

Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества;

Здоровье и систематические занятия физическими упражнениями;

Повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

### **Раздел общей физической подготовки.**

Строевые упражнения

Шаги и статические позы;

Построения и перестроения

Передвижения по залу: в обход, змейкой, противходом, по диагонали Бег, стилизованный бег;

Приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для голеностопного сустава;

Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища;

Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание);

Упражнения в партере;

Прыжки и их разновидности;

Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры;

Вращения- на двух, одной, скрестные повороты.

Игры и игровые упражнения.

Сюжетные игры – «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «резвые мышата», «Котик идет»;

Обучающие игры - «мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»;

Малые подвижные игры - «Мяч с поля», «Лови мяч»;

Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену».

### **Раздел технической подготовки**

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободного передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.



#### Базовые технические упражнения.

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;

Упражнения для правильной постановки рук и ног;

Маховые, круговые, пружинящие движения;

Упражнения в равновесии;

Акробатические упражнения.

#### Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Музыкально - двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально- двигательные задания);

Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления);

Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем;

Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 м, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

#### Раздел практической подготовки

Участие юных спортсменок в массовых праздниках (посвящение в кружковцы, традиционный «арбузник», новогодние представления).

Показательные выступления перед родителями на родительских собраниях (2 раза в год), участие воспитанниц в показательных выступлениях на открытых уроках для родителей, студентов, гостей.

Соревнования по программе юных гимнасток (3 предмета - упражнение со скакалкой, лентой, мячом, упражнение без предмета) – в конце года.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методическое обеспечение программы

Успешность обучения оценивается с помощью контрольных тестов различной сложности, проводимых в конце изучения каждого раздела или темы, соревнований для воспитанников, открытых занятий для родителей. Тесты носят информационный характер, дают учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья. Критериями оценки могут быть также такие качества, как пластичность, эстетичность, артистизм. Все большее внимание уделяется эстетическим аспектам занятий - культуре и выразительности движений, музыкальному сопровождению. В программу занятий включаются различные танцевальные упражнения и танцы с разнообразным ритмическим рисунком

### Методы и приемы обучения на занятиях художественной гимнастикой.

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап - создание предварительного представления о разучиваемом движении;
- 2-й - его углубленное разучивание, и наконец;
- 3-й этап - его совершенствование.

Создание предварительного представления о движении осуществляется через применение методов и приемов. Основными из них являются следующие:

1. Использование точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.
2. Показ упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движений и другие нюансы.
3. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение. Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. В художественной гимнастике широко применяется показ самим преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, педагог добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

*Разучивание упражнения.* Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что гимнастка перешла к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

**Целостный метод.** Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки воспитанницы, может быть освоено целостно. Вместе с тем, следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, гран батман и др.).

**Метод расчленения** применяется при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок при работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий движений.

Подготовительная стадия:

- 1-я фаза- «разгон» (в прыжках с места отсутствует);
- 2-я фаза- «наскок с замахом» (в прыжках с места –«замах»);
- 3-я фаза – «амортизация» ( в прыжках с места – «подседание»).

Основная стадия:

- 4-я фаза – «выталкивание»;
- 5-я фаза- «отрыв».

Стадия реализации:

- 6-я фаза- «формообразующие действия»;
- 7-я фаза – «фиксация позы» (необязательна).

Завершающая стадия:

- 8-я фаза – «подготовка к приземлению»;
- 9-я фаза- «амортизация»;
- 10-я фаза –«связующие и корректирующие действия».

**1. Оперативный комментарий и пояснение.** В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого воспитанница может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда четко реагирует на характер движения девочки, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

**2. Музыка как фактор обучения.** Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на воспитанниц в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями учащихся, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

**3. Приемы физической помощи** применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия ученицы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате девочка получает возможность лучше почувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога воспитанница может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных

движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются тренером. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

4. В процессе обучения движениям важен **самоконтроль действий со стороны ученицы**. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фаза движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика.

Движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине зала.

Необходимо требовать от занимающихся четкого начала и завершения упражнений; это дисциплинирует, приучает к точности и законченности в работе.

Полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы гимнастки учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Уроки хореографии должны проводиться под музыкальное сопровождение, применяя два способа – импровизации и использовании музыкальной литературы.

Во время проведения урока преподаватель должен сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определённой выразительной окраской. Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений.

Особенно важно это учитывать при работе с детьми старшего возраста.

Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач.

Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния,

различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и гибкость.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться учитывать особенности психики детей. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и гибкость.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Наклоны – важнейшие упражнения художественной гимнастики, требующие широкой амплитуды движения и умения найти правильное положение ОТЦ над опорой. Наклоны из положения стоя, наклоны в сторону, наклон назад, наклоны стоя на коленях. Прежде чем разучивать наклоны, необходимо включать упражнения на повышения подвижности позвоночного столба.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счёт мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счёт приложения внешних сил.

Скакалка. При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся. Упражнения со скакалкой способствуют развитию динамичности, экспрессивности.

Мяч. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. Для упражнений с мячом характерна пластичность движений, мягкость переходов. Движения с мячом тесно связаны с упражнениями без предмета, в особенности волнами, взмахами, пружинными движениями и другими упражнениями этого рода.

Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастикой с детьми. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

Булавы. Специфика упражнения с булавами определяется не только особенностью формы предмета, но и использованием одновременно двух предметов. Комбинации с булавами отличаются разнообразием движений, широким применением элементов. Необходимость одновременно манипулировать двумя предметами до известной степени ограничивает выразительную сторону упражнений и тем самым ставит перед гимнасткой дополнительные задачи. Для композиций с булавами характерно динамизм, непрерывность движений. От гимнастики требуются повышенное внимание, высокая скорость двигательной реакции.

Лента. Упражнения с лентой влияют на общую координацию и чувства ритма, особенно проявляются присущая художественной гимнастике взаимосвязанность, слитность и пластичность движений.

### **Методика развития гибкости.**

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно

классифицировать не только по активной, пассивной направленности, но и по характеру работы мышц. Различают динамические, статические, а также смешанные стато-динамические упражнения на растягивание.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3—4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% — активные, 40% — пассивные и 20% — статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше — статических.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки. Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание способствует гармоничному развитию гибкости: растут показатели активной и пассивной гибкости, причем уменьшается разность между ними. Именно этот режим работы можно рекомендовать спортсменам всех специализаций для увеличения активной гибкости, проявляющейся в специальных упражнениях. Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных — 1 повторение в 1—2 с; «выдержка» в статических положениях — 4—6 с.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

Для развития гибкости используются различные приёмы:

1. Применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания.
2. Выполнение движений по возможно большей амплитуде.
3. Использование инерции движения какой-либо части тела.
4. Использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой.
5. Применение активной помощи партнера.

При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

### **Проведение занятий по хореографической подготовке**

Существуют определенные правила проведения занятий по хореографической подготовке:

1. Все движения в равной степени выполняются правой (левой) рукой, (ногой).
2. Все движения классического танца изучаются сначала у опоры, а затем на середине зала.
3. Одним из ведущих приемов обучения, кроме корректирующей помощи тренера является устранение ошибок методом контроля у зеркала.
4. Основными методами на начальном этапе являются показ и рассказ.

Классификация занятий по хореографической подготовке.

В зависимости от педагогических задач занятия можно классифицировать следующим образом:

Обучающее;  
Тренировочное;  
Контрольное;  
Разминочное;  
Показательное.

*Обучающее занятие* - основная задача данного вида урока – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

*Тренировочное занятие* - главная задача этого вида занятия – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня спортивного мастерства.

*Контрольное занятие* - задача такого занятия – подытожить освоение очередного раздела хореографической подготовки.

*Разминочное занятие* - цель такого занятия – разогревание организма и снятие излишней психологической напряженности. Этому способствуют привычные, индивидуально подобранные упражнения, которые по мере освоения гимнастика выполняет самостоятельно (индивидуальная, самостоятельная) разминка.

*Показательное занятие* - главное здесь – это зрелищность, которая будет определяться оригинальностью подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений, синхронностью и согласованностью работы, мастерством воспитанниц.

Для правильного построения занятия принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха. Важное место в построении занятия занимает и методика составления учебных комбинаций (комбинированных заданий), т.е. различных соединений из движений классического и народного танцев, прыжков, равновесий, поворотов, акробатических элементов и т.д. здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от квалификации педагога, его творчества, однако существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать:

1. Возраст и возможности воспитанниц, этап тренировки;

2. Логическую связь движений, а именно:

- положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего;

- все компоненты комбинации должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи).

3. Оптимальную трудность композиции, не следует умалять или переоценивать возможности гимнастки;

4. Элемент новизны и многообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.



### Используемые источники

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 328 с.
2. Бернштейн, Н.А. «О ловкости и ее развитии» /Н.А.Бернштейн . – М.: Физкультура и спорт, 1991.- 288с.
3. Вишнякова, С.В. История развития художественной гимнастики: Учеб.-метод. Пособие /С.В.Вишнякова.- Волгоград: ВГАФК, 2001.-45с
4. Григорьянц, И.А. Содержание и методика психологической подготовки гимнастов: Метод. Разраб.для студентов ГЦОЛИФКа (специализирующихся по гимнастике) / И.А.Григорьянц.- М.: ГЦОЛИФК, 2001.-
5. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. М., Физкультура и спорт, 1990, серия "Физкультура и здоровье".
- 6.Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастике6 м., ФиС, 2014 г.,-93 с.
7. Кравчук, А.И. Начальная техническая подготовка юных гимнастов: Лекция /А.И.Кравчук. – Омск: ОГИФК, 2003. - 23с.
8. Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: Монография / А.И.Кравчук.- ч.1.- 102с.; ч.2,3.- Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998 – 136с.
9. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1989 г.
10. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В.Менхин.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 224с.
11. Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006 г.
12. Наклонов Ю.И., Быстрова И.В., Кудашов В.Ф. Режиссура спортивно-художественных представлений и праздников // Художественная гимнастика - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - С. 267 - 281.
13. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика: Учеб./ В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимп.лит.,2011.- 462с.
14. Художественная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ./ Под ред. Т.С.Лисицкой.- М.: Физкультура и спорт, 2007г.-

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6.	7.	8.	9.	10	11	12	13	14	15	16	17	18
•							•	•	•	•			
Мышечная масса							•	•	•	•			
•				•	•	•							
Скоростно-силовые качества					•	•	•	•	•				
•							•	•	•				
Выносливость (аэробные возможности)			•	•	•					•	•	•	•
Анаэробные возможности				•	•	•				•	•	•	•
•	•	•	•	•	•								
Координационные возможности				•	•	•	•						
•	•	•	•		•	•	•	•	•				

**Контрольно-переводные тесты по специальной физической подготовке – 1-3 год обучения (4-6 лет)**

№ п\п	Содержание испытания	контрольного	Требования
	<i>Гибкость</i>		
1.	И.П. – лежа на спине 1-2 – «Мост»		Руки держать вертикально, прямые в локтях, колени прямые.
2.	И.П.-сед на полу, 1-2- наклон вперед, «складка» прыгучесть		Полное касание грудью коленей
1.	Прыжки на двух ногах вверх, руки на поясе ( 5 раз)		Колени и носки во время вылета вверх оттянуты. Заметный отрыв от пола.

### *Ловкость*

- |    |                               |  |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | Бросок теннисного мяча в цель | Учитывается точное попадание мяча в цель |
|----|-------------------------------|--|

### *Равновесие*

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 1. | Встать на высокие полупальцы, руки на поясе | Колени прямые, пятки как можно выше от пола |
|----|---|---|

### *Музыкальность*

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 1. | Размер 2\4, 4\4<br>Выполнение простых прыжков на двух ногах или одной, танцевальные шаги | Учитывается ритмичное выполнение прыжков или шагов. |
|----|--|---|

**Примечание:** данные тесты оцениваются из 10 баллов и проводятся через каждые три месяца занятий, (сравниваются результаты достижений воспитанниц с их предыдущим результатом).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### **Контрольно-переводные тесты по специальной физической подготовке – 4 год обучения (7, 8 лет)**

№ п\п	Содержание испытания	контрольного	Требования
<b>Гибкость</b>			
1.	«Мост» из положения, стоя на двух ногах		Расстояние между руками и ногами 25 см, колени прямые
2.	«Складка» из положения, стоя на двух ногах		Наклон вперед до касания грудью бедер, голова касается ног, держать 5 сек.
3.	«Шпагат» вперед и в сторону на правую и левую ногу, нога на скамейке		Незначительное касание бедрами пола
<b>Прыгучесть</b>			
1.	Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед-двойной, простой прыжок.		Колени и носки оттянуты, повторить 10 раз, заметный отрыв от пола
2.	Прыжки на двух ногах через скакалку без промежуточных подскоков		Колени и носки оттянуты, заметный отрыв от пола, 50 прыжков за 30 сек.

### Упражнения на силу

1. Поднимание ноги вперед и в сторону – с опорой      Поднять ногу до уровня груди – держать 5 сек
2. Поднимание ноги назад, стоя лицом к опоре      Поднять ногу до угла 45 градусов, по отношению к полу, держать 5 сек.
3. Лежа на животе, на полу - удерживая ноги с помощью партнера, поднимание туловища      Поднять туловище до угла 90 градусов, держать 5 сек

### Упражнения для брюшного пресса

1. Из положения, лежа на спине, «складка»- руками коснуться ног.      Выполнить 6 раз, колени и носки оттянуты
2. Лежа на полу, на спине удержание ног под углом 45 градусов по отношению к полу      Руки вдоль туловища, колени и носки оттянуты. Держать 10 сек.

**Примечание:** данный тест оценивается из 10 баллов, проводится 3 раза в год (оцениваются результаты воспитанниц с их предыдущими результатами).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Примерные упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки на двух, сгибая ноги через препятствие высотой 50% от максимальной высоты прыжка. Выполняются сериями (от 1 до 3) длительностью от 30 с до 1 минуты в каждой. Возможно выполнение прыжков через гимнастическую скамейку.
2. Прыжки с возвышенности от 20 до 60 см (в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся) с последующим отскоком в прыжок ноги врозь (2-3 раза). Выполняются в течение 30-40 сек, после отдыха 2-3 минуты, задание повторяется.
3. Прыжки на возвышение (20-30 см) в максимальном темпе в течение 30-40 с. Упражнение выполняется сериями с интервалом отдыха от 30 с до 2-3 минут.
4. В и.п. стойка на одной, другая согнута, носок у колена опорной. Прыжки на одной при жесткой фиксации свободной ноги. Выполняется без помощи и с помощью рук. В фазе полета обращается внимание на оттянутый носок толчковой ноги. Дозировка подбирается индивидуально, количество прыжков постепенно увеличивается.
5. Выполнение серии прыжков до предела: 4 прыжка на двух ногах, 4 прыжка сгибая ноги (бедро параллельно полу), 4 прыжка ноги врозь с максимальным их разведением.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Двигательные тесты разработанные Ф. Л. Доленко.

**Для шейного отдела позвоночника** 1. Наклон головы вперед. Подбородок должен коснуться груди. 2. Наклон головы назад. При вертикальном положении туловища прямой взгляд направляется точно вверх или несколько назад. 3. Наклон головы вправо (влево). Контролируется с помощью зеркала. При максимальном наклоне верхний край одного уха должен оказаться почти на одной вертикали с нижним краем

другого. 4. Поворот головы направо (налево). В конце поворота взгляд должен быть обращен строго прямо по направлению.

**Для грудного и поясничного отделов позвоночника** 1. Встать спиной к стене (на некотором расстоянии от нее) и, поднимая руки вверх и прогибаясь, стараться дотянуться до стены одновременно обеими руками. Максимальное расстояние, с которого это удастся сделать, и есть критерий гибкости: чем оно больше, тем выше гибкость. 2. Боковые наклоны. Для этого, стоя боком к стене, предельно наклоняться вправо или влево. Определяется уровень, до которого дотягиваетесь кончиком пальцев поднятой вверх руки, не теряя равновесия. Чем ниже эта отметка, тем выше гибкость.

**Для плечевого пояса** (все движения выполняются из основной стойки): 1. Отведение плеч назад до соприкосновения внутренних концов лопаток. 2. Одновременное движение плечами вперед до уровня грудины. 3. Одновременное поднятие плеч до уровня подбородка (контролировать с помощью зеркала). 4. Выкрут палки с хватом прямыми руками. Ширина хвата (в см), позволяющая выполнить выкрут, то есть переместить палку вперед—вверх—за вертикаль назад - вниз с прямыми руками, является показателем амплитуды движений в плечевом суставе и суставах плечевого пояса. Будьте осторожны в движениях!

**Для локтевого сустава** 1. Сгибание-разгибание рук. При полном выпрямлении предплечье должно стать продолжением плеча, составить с ним прямую линию. Неполное разгибание из-за специфического строения костей очень трудно поддается коррекции. Излишнее разгибание предплечья резко снижает опорную прочность сустава. Этот недостаток исправляется путем ограничения разгибания с помощью силовых упражнений (упоров, отжиманий и т. п.), а также при катании на лыжах. 2. Ротация предплечья. Вращение предплечья внутрь и наружу (ротация). Положить на стол (прямо перед собой) руку, согнутую в локте под прямым углом. При вращении внутрь - к себе кисть должна скользить по столу ладонью, а при вращении наружу — тыльной стороной.

**Для лучезапястного сустава** 1. При активном сгибании свободной кисти ее тыльная поверхность должна быть перпендикулярна предплечью. 2. При разгибании, например, в упоре на полу предплечье должно принимать перпендикулярное полу (вертикальное) положение. 3. При движении кисти в сторону мизинца (приведении) основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья. При этом пальцы выпрямлены, ладонь обращена вверх.

**Для тазобедренного сустава** 1. Сгибание (поднятие) ноги, согнутой в коленном суставе. Должно выполняться беспрепятственно, вплоть до соприкосновения с передней поверхностью туловища (например, в группировке сидя на корточках или лежа на спине, притянув колено к груди). 2. Отведение бедра. При строго вертикальном туловище ноги раздвигаются как можно шире плеч точно в стороны (например, из основной стойки, поочередно передвигая носки и пятки). Расстояние между внутренними краями стоп и будет показателем предельного отведения бедер от вертикали. Хорошим считается результат, когда стопы отстоят на ширину разведенных в стороны рук. 3. Поворот прямой ноги внутрь - наружу. Следы стоп (на снегу, песке) при разведении и сведении носков, разведении и сведении пяток вместе должны образовать ромб.

**Для коленного сустава** 1. Сгибание и разгибание ног. В норме голень должна быть естественным продолжением бедра. Неполное разгибание врожденного происхождения коррекции не поддается. Амплитуда отведения, приведения и ротации голени весьма незначительна. В норме (при выпрямленной в коленном суставе ноге) эти движения почти отсутствуют. При сгибании голени на 90 градусов у 30—50-летних людей сумма ее отведения - приведения в этом положении не достигает и 10 градусов. Однако эти движения играют заметную роль в расширении двигательного диапазона. Тренировать их специально не следует из-за уязвимости связочного

аппарата и менисков сустава. Необходимая амплитуда движений будет поддерживаться за счет ходьбы и бега в среднем темпе по неровному грунту, а также за счет нагрузки, получаемой во всех без исключения спортивных играх.

**Для голеностопного сустава** 1. Сгибание стопы (движение носка от себя). Считается нормой, если, сидя на пятках, вы касаетесь пола тыльной поверхностью стопы. Носки при этом не должны быть обращены внутрь. 2. Разгибание стопы (движение носка на себя). Оптимальную амплитуду движения имеет тот, кто в положении основной стойки (без обуви), не разводя колени и вытягивая руки вперед, может сохранить равновесие в положении глубокого приседа. У кого разгибание отличное, может выполнить упражнение, держа руки за спиной.

При способе Ф.Л.Доленко гибкость тела определяют путем измерения степени максимального прогиба из заданного исходного положения. Прогиб выполняется из основной стойки с фиксированным положением рук на внешней опоре. Величиной прогиба считается минимальное расстояние от вертикальной стенки до крестцовой точки. Индекс гибкости получается от деления величины прогиба к длине тела до седьмого шейного позвонка. Прогиб измеряется у вертикальной стенки с горизонтальными перекладинами в 40 мм.

Длина и положение перекладин должны обеспечивать ширину хвата руками от 40 до 100 см. Лучше, если перекладины будут передвижными, с возможностью их фиксации на необходимой высоте.