

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
"НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА -  
ДЕТСКИЙ САД" Д.  
НОВИКБОЖ

Подписано цифровой  
подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ,  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "НАЧАЛЬНАЯ  
ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД" Д.  
НОВИКБОЖ

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №\_8  
от «31»мая 2024 г.

Утверждено  
Приказом по МБОУ «НШДС» д. Новикбож  
от «31 » мая 2024 г №\_129

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Гимнастика»  
Возраст детей: 5-11 лет  
Стартовый уровень  
Срок реализации: 1 год**

Составитель:  
Шиляева Н.К.  
педагог дополнительного образования

д. Новикбож 2024 г.

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» для детей 5-11 лет составлена в соответствии нормативно-правовой базой:

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Минобрнауки России № 845, Минпросвещения России № 369 от 30 июля 2020 г. «Об утверждении порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);

- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р);

- Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

- Концепция создания новых мест дополнительного образования детей в Республике Коми на период 2020 - 2030 г. (утв. Распоряжением Правительства Республики Коми от 14 августа 2019 г. № 298-р).

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Гимнастика» - физкультурно-спортивная.

#### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к своему здоровью, целостного развития физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познания методов, способов и приёмов совершенствования и коррекции своего здоровья. Также данная программа определяется запросом со стороны детей и их родителей на программу физкультурно-спортивного развития младших школьников, материально-технические условия для реализации которых имеются на базе нашего общеобразовательного учреждения.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т.п.).

#### **Отличительные особенности программы**

Программа «Гимнастика» разработана с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей. Еженедельные теоретические и практические занятия позволят закрепить полученные знания и умения учащимися. Программа не ориентирована на достижение спортивных результатов, результатом программы является формирование потребности в регулярном занятии спортом. Итоговым занятием является праздник здоровья с показательными выступлениями будущих гимнастов.

**Адресат программы:** Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 5-11 лет.

**Объем, срок освоения программы:** программы рассчитана на 68 часов.

**Форма обучения:** очная

**Срок освоения программы** – 36 недель, 9 учебных месяцев, 1 учебный год.

**Режим занятий:** общее количество часов в неделю - 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

#### **Формы организации образовательной деятельности и виды занятий**

Основными формами работы являются индивидуальные и групповые занятия.

Виды занятий:

- практические задания,
- игровые упражнения,
- теоретические занятия,
- участие в соревнованиях.

### **1.2.Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, компенсация дефицита двигательной активности.

Задачи:

Образовательные:

- формирование понятия о здоровье и его составляющих;
- освоение базовых навыков выполнения простейших упражнений без предмета и с предметами;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

Развивающие:

- развитие специфических качеств: музыкальности, выразительности и творческой активности;
- формирование навыка и потребности самостоятельного выполнения физических упражнений.

Воспитательные:

- формирование интереса к занятиям гимнастикой;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

### 1.3. Учебный план

№	Разделы и темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	2	3
2	Теоретические сведения (основы знаний)	5	4	9
3	Общая физическая подготовка	1	18	19
4	Специальная физическая подготовка	1	10	11
5	Дыхательные упражнения	1	4	5
6	Упражнения на расслабление	1	6	7
7	Самоконтроль и психорегуляция	1	3	4
8	Самомассаж и взаимомассаж	1	3	4
9	Контрольные испытания и показательные выступления.	0	6	6
	Всего:	12	56	68

### 1.4. Содержание учебного плана

#### **Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности).**

Теория: Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Практика: Подбор и хранение инвентаря.

#### **Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний).**

##### 2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

Теория: Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

##### 2.2. Влияние питания на здоровье.

Теория: Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как связующей нити человека и природы.

Практика: Режим и рацион питания для растущего организма.

##### 2.3. Гигиенические и этические нормы.

Теория: Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру).

Практика: Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

#### **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

##### 3.1. Упражнения в ходьбе и беге.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в

бега на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

### 3.2. Упражнения для плечевого пояса рук.

Практика: На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

### 3.3. Упражнения для ног.

Практика: На месте в разных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

### 3.4. Упражнения для туловища.

Практика: На месте в разных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

### 3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Практика: На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

### 4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.

Теория: Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

Практика: Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.

### 4.2. Укрепление мышечного корсета.

Практика: Упражнения на месте и в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

### 4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Практика: Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

### 4.4. Упражнения на равновесие.

Практика: На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

### 4.5. Упражнения на гибкость.

Теория: Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

Практика: Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

### 4.6. Акробатические упражнения.

Практика: Стойка на лопатках, мост, перекуты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений.

## **Раздел 5. Дыхательные упражнения.**

Теория: Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Практика: Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

## **Раздел 6. Упражнения на расслабление.**

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

## **Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция.**

Теория: Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. ЧСС. Частоте и глубине дыхания. По голосу и речи. По особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация).

Практика: Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

#### **Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж.**

Теория: Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа.

Практика: Приёмы массажа в различных и.п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

#### **Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления.**

##### **9.1. Физкультурный праздник.**

Практика: Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость (выворотность) – силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45 градусов;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45 градусов в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми ногами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжок через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

##### **9.2. Праздник здоровья.**

Практика: Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

### **1.5. Тематическое планирование курса дополнительного образования «Гимнастика»**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.	1
2	Подбор и хранение инвентаря.	2
3	Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.	1
4	Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как связующей нити человека и природы.	1
5	Режим и рацион питания для растущего организма.	2
6	Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарём).	1
7	Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к	2

	окружающему миру).	
8	Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).	2
9	Правила выполнения упражнений.	1
10	Строевые упражнения.	2
11	Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.	2
12	Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.	3
13	На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.	3
14	На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.	3
15	На месте в разных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	3
16	Комплексы ОРУ. На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	2
17	Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.	1
18	Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.	1
19	Упражнения на месте и в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.	2
20	Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).	2
21	На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.	3
22	Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	1
23	Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений.	2
24	Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.	1
25	Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	4
26	Правила выполнения упражнений.	1
27	Упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении;	6

	активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.	
28	Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. ЧСС. Частоте и глубине дыхания. По голосу и речи. По особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация).	1
29	Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).	3
30	Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа.	1
31	Приёмы массажа в различных и.п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.	2
32	Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Тесты на физическую подготовленность: гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя; гибкость (выворотность) – силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45 градусов.	2
33	Сила мышц ног: прыжок в длину с места; силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45 градусов в тазобедренных суставах.	1
34	Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми ногами; комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжок через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.	2
35	Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).	1

## 1.6. Планируемые результаты

### **Предметные:**

- умение правильно выполнять комплексы физических упражнений;
- формирование представления о здоровье и влияния на него физической нагрузки.

### **Метапредметные:**

- проявление осознанной дисциплинированности;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение базовым арсеналом двигательных действий и физических упражнений из гимнастики, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

### **Личностные:**

- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

## Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Период учебного года	1 год	1-4 класс	
Начало учебного года	с 2 сентября		
Продолжительность учебного года	36 недель		
Сменность занятий	2 смена		
Продолжительность учебной недели	5 дней		
Сроки проведения промежуточной аттестации	с 03 мая 2024 г. по 28 мая 2024г.		
Окончание учебного года	31.05.2024		
Продолжительность занятий	30 минут	сентябрь – декабрь 35 минут, январь – май по 40 минут	40 минут

### 2.2. Условия реализации программы

Для эффективного обеспечения образовательного процесса занятия проходят в спортивном зале, отвечающим требованиям техники безопасности и оформленным необходимым наглядным материалом и спортивным инвентарём:

- коврики гимнастические;
- мяч гимнастический;
- обручи для гимнастики;
- скакалки гимнастические;
- кегли гимнастические.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования.

### 2.3. Формы контроля

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть *четкий педагогический контроль* за уровнем знаний умений и навыков детей. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием учащихся.

Порядок контроля учащихся включает в себя:

- определение стартовых знаний детей о гимнастике. Форма проведения – опрос;
- текущий контроль проводится в течение всего периода обучения по программе (на учебных занятиях). Форма проведения – практическое занятие, опрос, наблюдение;
- промежуточная аттестация (проводится в конце учебного года). Форма – практическое занятие.

### 2.4. 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 бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях 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 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 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "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" 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 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.

### 2.5. Методические материалы

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Занятия проводятся в спортивном зале. Теоретический материал подается в форме беседы. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Необходимо строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. В основе всего процесса обучения по программе

лежит принцип оздоровительной направленности.

Во время проведения занятий очень важно соблюдение порядка и дисциплины, внимательного, точного и своевременного выполнения всех команд. На занятия гимнастикой обучающиеся должны приходить строго в спортивной одежде и спортивной обуви, с отсутствием часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм. Перед началом занятия необходимо проверить состояние оборудования и инвентаря, напомнить обучающимся о правилах безопасности на занятии оздоровительной гимнастикой и строгом их исполнении.

## **2.6. Список литературы**

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. Учебное пособие. Л.П. Орлов, Москва «Физкультура и спорт», 1973.

3. Правила по художественной гимнастике 2017- 2020 г.г. Исполнительный комитет ФИЖ.

4. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. М.А. Говорова, А.В. Плешкань, Москва, 2001.