

Департамент образования администрации г. Дзержинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского творчества» г. Дзержинска  
(МБУ ДО «Дворец детского творчества»)

Принята  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «Дворец детского творчества»

Протокол № 5 от 30.08.2018г.

Утверждена  
приказом директора МБУ ДО  
«Дворец детского творчества»

Приказ от 31.08.2018г № 175-п

КОПИЯ ВЕРНА

Директор *Карда Т.А. Каридкина*

***Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
секции художественной гимнастики  
«ТВИСТ»***

Возраст обучающихся: с 6 лет  
Срок реализации: 10 лет

**Автор-составитель:**  
Волкова Тамара Александровна,  
педагог дополнительного образования,  
высшей квалификационной категории

г.Дзержинск  
2018 год

## 1. Пояснительная записка

Настоящая программа составлена на основе собственного опыта работы, с учетом существующей в этой области литературы и с учетом качественно усложнившейся на данном этапе гимнастики. Программа имеет спортивную направленность и является модифицированной. Имеет экспертное заключение ГОУ ДПО НИРО № 31 от 17 марта 2009 года. Новизна программы состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, 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 (вымпела, ленты разной длины и разного материала, другие предметы). Для большей выразительности, зрелищности и созданию определенных образов.

В соответствии с современными подходами основными задачами физкультурно-спортивной работы специалисты считают формирование у молодежи здорового образа жизни, привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности, выработку навыков регулярных занятий физическими упражнениями, содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию личности, формирование творческих способностей. Поэтому интерес вызывают такие средства физического воспитания, которые не только способствуют функциональному совершенствованию детского организма, но и обеспечивают всесторонний воспитательный эффект. К таким средствам, можно отнести упражнения художественной гимнастики, которые отличаются яркостью, выразительностью, эмоциональностью. Являясь важным фактором эстетического воспитания, развития творческих, психических способностей детей, средства художественной гимнастики обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений, способствуют воспитанию детей. В настоящее время комплексных программ для обучения художественной гимнастике в учреждениях дополнительного образования не существует. Все ограничивается лишь правилами соревнований и разрозненными пособиями по развитию тех или иных качеств. Но в них нет комплексного подхода к обучению, не дается рекомендаций по годам обучения, к тому же правила соревнований более подходят для специализированных спортивных школ. В последнее время все больше девочек разных способностей и с различными данными хотят заниматься художественной гимнастикой, не только в специализированных спортивных школах, но и в многочисленных секциях художественной гимнастики учреждений дополнительного образования. И комплексная программа позволяющая планомерно работать в этой области необходима. Поэтому данная программа является актуальной и своевременной. Педагогическая целесообразность заключается в том, что

спортивная деятельность детей проходит на фоне повышенной интенсивности физиологических и психических процессов. Эффективность обучения во многом зависит от умения регулировать эти процессы. Структура системы управления должна обеспечивать накопление у детей двигательного опыта и развитие у них способностей к самостоятельному решению задач. Независимо от этапа обучения ведущую роль играет педагогический фактор и разумное применение некоторых основополагающих средств обучения:

- Обязательное сохранение преемственности и строгой последовательности в решении задач, подбор подходящих средств и методов;
- Постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки. Сохранение правильного соотношения между общей физической и технической подготовкой.
- Одновременное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей;
- Учет анатомо-функциональных особенностей, физической подготовки и психической характеристики детей;
- Правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки

**Цель данной программы:** Гармоничное развитие занимающихся, формирование стойкого интереса к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

*Задачами программы являются:*

Обучающие задачи:

1. Сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, сформировать правильную осанку;
2. Сформировать навыки здорового образа жизни;
3. Обучить правилам эстетического поведения.

Развивающие задачи:

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;

Воспитывающие задачи:

1. Воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
2. Воспитать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания;

Отличительной особенностью данной программы является также создание коллектива с программой показательных эстрадно-спортивных номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня. И хотя по окончании занятий в секции девочки не становятся мастерами спорта или чемпионками больших соревнований, но разнообразие и доступность художественной гимнастики, эффективное воздействие ее на организм, зрелищность привлекают к занятиям все большее количество девочек, искренне влюбленных в этот вид спорта.

Возраст детей участвующих в реализации программы от 6 до 16 лет. Прием детей в коллектив ведется не на основе конкурсного отбора, а только учитывая желание детей, увлеченность и интерес. Срок реализации программы 10 лет, в ходе обучения можно выделить 3 последовательные ступени. По окончании срока обучения, девочки могут продолжить занятия в коллективе, до достижения ими возраста 18 лет.

1-я ступень возраст детей: 6-8 лет, 1-2 года обучения;

На данной ступени у девочек формируется и поддерживается интерес к занятиям художественной гимнастикой, изучаются основы техники выполнения упражнений, развиваются основные двигательные качества. Изучается основная терминология и элементарные правила соревнований.

*При успешном освоении программы на данном этапе ожидаются следующие результаты:*

- ✓ Участие в массовых праздниках;
- ✓ Владение простейшими элементами художественной гимнастики;
- ✓ Участие в соревнованиях по программе юных гимнасток (3 предмета - лента, скакалка, мяч, упражнение без предмета);
- ✓ Выполнение контрольных тестов по физической подготовке для групп 1 ступени;
- ✓ Овладевают навыками дисциплинированности, организованности и трудолюбия.

2-я ступень возраст детей: 8-12 лет, 3-6 года обучения;

На данной ступени совершенствуются двигательные навыки, разучиваются упражнения с предметами и без него, прививаются навыки танцевальности и выразительности.

*На 4 году обучения вводится дополнительный предмет - хореографическая подготовка.*

Основные задачи данного предмета:

- Совершенствовать выразительность движений;
  - Воспитать двигательную культуру гимнасток;
  - Расширить арсенал выразительных средств.
- При успешном освоении программы, воспитанники:*
- ✓ Владеют основами хореографической терминологии;
  - ✓ Владеют техникой работы с предметами;
  - ✓ Участвуют в соревнованиях на первенство секции по 5 предметам (скакалка, мяч, обруч, лента, упражнение без предмета);

3-я ступень возраст детей; 12-16 лет, 7-10 года обучения.

На данной ступени совершенствуется техника владения предметами не включенными в официальную программу по художественной гимнастике (вымпела, широкие ленты, шарфы), воспитываются навыки самостоятельной работы, творческие навыки.

При успешном освоении программы на данном этапе, воспитанники:

- ✓ Обладают музыкальностью и выразительностью;
- ✓ Владеют техникой работы с различными предметами (ленты, веера, шарфы);
- ✓ Имеют эстетический вкус;
- ✓ Умеют планировать самостоятельную работу;
- ✓ Обладают способностью к импровизации и постановочной работе;
- ✓ Владеют инструкторскими и судейскими навыками.

***Прием детей в объединение начинается с 6 лет. Принимаются только девочки***, т.к. художественная гимнастика является женским видом спорта. Основной отбор и соответственно более глубокая специализация проводится в конце второго года обучения, в зависимости от индивидуальных способностей ребенка. В зависимости от степени освоения программы, способностей, одаренности ребенка, может быть осуществлен перевод обучающихся в более старшую группу и наоборот, а также прием ребенка на 2 и последующие года обучения.

### **Форма и режим занятий.**

Занятия проводятся в форме групповых занятий, в группе одновременно занимается 12-15 человек. В группах 4 и последующих годов обучения – 8-10 человек.

Детские объединения первой ступени занимаются 3 часа. Группы второй ступени – 5-6 часов в неделю, а группы третьей ступени- 6 часов, плюс 2 часа хореографической подготовки, которая вводится на 4 году обучения.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов, учебных занятий. Практическая деятельность: тренировки, концертные выступления, соревнования.

### **Форма подведения итогов.**

Успешность обучения оценивается с помощью контрольных тестов различной сложности, проводимых в конце изучения каждого раздела или темы, соревнований для воспитанников младших групп, открытых занятий для родителей и младших воспитанников. Тесты носят информационный характер, дают девочкам 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.

### **Ожидаемый результат обучения.**

В ходе успешной реализации программы ожидаются следующие результаты:

1. Обеспечивается и поддерживается статус здорового человека;
2. Расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально-трудовую и бытовую деятельность;
3. Достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма;
4. Формируются основные навыки поведения: осанка, походка, стиль поведения и общения;
5. Развиваются координационные способности и физические качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость);
6. Воспитываются моральные и волевые качества;
7. Воспитываются культурологические качества: восприятие красоты двигательных действий, управление эмоциональным состоянием, музыкальный вкус, в целом — имидж.
8. Воспитанники успешно освоившие программу являются организаторами спортивно-оздоровительных мероприятий в школе, загородном оздоровительном лагере.

## **2. Учебно-тематический план**

### **2.1 Учебно-тематический план первой ступени -1 года обучения.**

№ Раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Введение в образовательную программу	2	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	4	
3.	Основы терминологии	3	

4.	Домашние задания для развития основных двигательных качеств	3	
<b>Раздел общей физической подготовки</b>			
1.	Строевые упражнения		14
2.	Общеразвивающие упражнения		18
3.	Игры и игровые упражнения		8
<b>Раздел технической подготовки</b>			
1.	Базовые технические упражнения		40
2.	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств		8
<b>Раздел практической подготовки</b>			
1.	Показательные выступления перед родителями		4
2.	Контрольные испытания и соревнования		4
	<b>Итого:</b>	12	96
	<b>Всего:</b>	108	

## 2.2 Учебно-тематический план первой ступени- 2 года обучения.

№ раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Введение в образовательную программу	2	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	4	
3.	Основы терминологии	2	
4.	Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливание с помощью солнца, воды	2	
5.	Домашние задания для развития основных двигательных качеств	2	
<b>Раздел общей физической подготовки</b>			
1.	Строевые упражнения		10
2.	Общеразвивающие упражнения		14
3.	Игры и игровые упражнения		8
<b>Раздел технической подготовки</b>			
1.	Базовые технические упражнения		24
2.	Специальные технические упражнения		24
3.	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств		8
<b>Раздел практической подготовки</b>			
1.	Показательные выступления перед родителями		2
2.	Контрольные испытания и соревнования		6
	<b>Итого:</b>	12	96
	<b>Всего:</b>	108	

## 2.3 Учебно-тематический план второй ступени -3 года обучения.

№ раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Вводное занятие	1	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	4	
3.	Основы хореографической терминологии	4	
4.	Элементарные правила соревнований	4	
<b>Раздел общей физической подготовки</b>			
1.	Различные виды ходьбы, бега, прыжков		10
2.	Общеразвивающие упражнения		26
3.	Волны, взмахи и их разновидность		18
<b>Раздел технической подготовки</b>			
1.	Базовые технические упражнения		50
2.	Упражнения с предметами		36
3.	Ритмические и танцевальные задания		16
4.	Акробатика		15
5.	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств		20
<b>Раздел практической подготовки</b>			
1.	Участие в показательных выступлениях		6
2.	Контрольные тесты и соревнования		6
	<b>Итого:</b>	13	203
	<b>Всего:</b>	216	

#### 2.4 Учебно-тематический план второй ступени -4 года обучения.

№ раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Вводное занятие	1	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	2	
3.	Основы хореографической терминологии	2	
4.	Основы гигиены и рационального питания	4	
5.	Элементарные правила соревнований	2	
<b>Раздел общей физической подготовки</b>			
1.	Различные виды ходьбы, бега, прыжков		6
2.	Общеразвивающие упражнения		20
3.	Волны, взмахи и их разновидность		18
<b>Раздел технической подготовки</b>			
1.	Базовые технические упражнения		44
2.	Упражнения с предметами		24
3.	Ритмические и танцевальные задания		10



4.	Танцевальные упражнения с предметами		30
5.	Акробатика		15
6.	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств		26
<b>Раздел практической подготовки</b>			
1.	Участие в показательных выступлениях		6
2.	Контрольные тесты и соревнования		6
	<b>Итого:</b>	11	205
	<b>Всего:</b>	216	

## 2.5 Учебно-тематический план второй ступени -5 года обучения.

№ раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Вводное занятие	1	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	1	
3.	Основы хореографической терминологии	2	
4.	Основы гигиены и рационального питания	4	
5.	Элементарные правила соревнований	1	
<b>Раздел общей физической подготовки</b>			
1.	Общеразвивающие упражнения		20
2.	Волны, взмахи, волнообразные движения руками, туловищем		18
<b>Раздел технической подготовки</b>			
1.	Базовые технические упражнения		25
2.	Упражнения с предметами		43
3.	Ритмические и танцевальные задания		30
4.	Танцевальные упражнения с предметами		26
5.	Акробатика		12
<b>Раздел практической подготовки</b>			
1.	Участие в показательных выступлениях		27
2.	Контрольные тесты и соревнования		6
	<b>Итого:</b>	9	207
	<b>Всего:</b>	216	

## 2.6 Учебно-тематический план второй ступени -6 года обучения.

№ раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Вводное занятие	1	
2.	Техника безопасности и правила поведения в	1	

	спортивном зале		
3.	Основы хореографической терминологии	1	
4.	Основы гигиены и рационального питания	6	
5.	Элементарные правила соревнований	6	
<b>Раздел общей физической подготовки</b>			
1.	Общеразвивающие упражнения на середине		12
2.	Волны, взмахи, волнообразные движения (руками, туловищем)		12
<b>Раздел технической подготовки</b>			
1.	Базовые технические упражнения		13
2.	Упражнения с предметами		30
3.	Ритмические и танцевальные задания		28
4.	Танцевальные упражнения с предметами		48
5.	Акробатика		20
<b>Раздел практической подготовки</b>			
1.	Участие в показательных выступлениях		30
2.	Контрольные тесты и соревнования		8
	<b>Итого:</b>	15	201
	<b>Всего:</b>	216	

## 2.7 Учебно-тематический план третьей ступени- 7-го года обучения

№ раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Вводное занятие	2	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка	2	
3.	Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом	1	
4.	Терминология в гимнастике	2	
5.	Правила соревнований и организация их проведения	2	
<b>Раздел общей физической подготовки</b>			
1.	Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации		18
2.	Общеразвивающие упражнения в сочетании с аэробикой		10
3.	Волны, взмахи и их разновидности		18
4.	Упражнения в равновесии, повороты и прыжки		18
<b>Раздел технической подготовки</b>			
1.	Упражнения с предметами		30
2.	Танцевальные упражнения с предметами		28
3.	Специальные упражнения на согласование движений с музыкой		20

4.	Акробатика		17
<b>Раздел практической подготовки</b>			
1.	Показательные выступления		30
2.	Контрольные тесты и соревнования		8
3.	Постановка эстрадно-спортивных номеров		10
	<b>Итого:</b>	9	207
	<b>Всего:</b>	216	

## 2.8 Учебно-тематический план третьей ступени 8-го года обучения

№ раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Вводное занятие	1	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка	2	
3.	Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом	1	
4.	Правила соревнований и организация их проведения	2	
<b>Раздел общей физической подготовки</b>			
1.	Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации		10
2.	Общеразвивающие упражнения в сочетании с аэробикой		8
3.	Волны, взмахи и их разновидность		18
4.	Упражнения в равновесии, повороты и прыжки		10
<b>Раздел технической подготовки</b>			
1.	Упражнения с предметами		20
2.	Танцевальные упражнения с предметами		38
3.	Специальные упражнения на согласование движений с музыкой		20
4.	Акробатика		18
<b>Раздел практической подготовки</b>			
1.	Показательные выступления		32
2.	Контрольные тесты и соревнования		8
3.	Постановка эстрадно-спортивных номеров		28
	<b>Итого:</b>	6	210
	<b>Всего:</b>	216	

## 2.9 Учебно-тематический план третьей ступени 9-го года обучения

№ раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Вводное занятие	1	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка	2	
3.	Гигиена, врачебный контроль и оказание первой помощи при травмах	4	
4.	Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом	1	
5.	Правила соревнований и организация их проведения	2	
6.	Судейство соревнований и практикум по судейству соревнований	4	
<b>Раздел общей физической подготовки</b>			
1.	Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации		6
2.	Общеразвивающие упражнения в сочетании с аэробикой		12
3.	Волны, взмахи и их разновидность		12
4.	Упражнения в равновесии, повороты и прыжки		22
<b>Раздел технической подготовки</b>			
1.	Упражнения с предметами		26
2.	Танцевальные упражнения с предметами		38
3.	Специальные упражнения на согласование движений с музыкой		4
4.	Акробатика и полуакробатика		6
<b>Раздел практической подготовки</b>			
1.	Показательные выступления		32
2.	Контрольные тесты и соревнования		8
3.	Участие в фестивалях, конкурсах, концертах (по плану ДДТ)		
4.	Постановка эстрадно-спортивных номеров		36
	<b>Итого:</b>	14	202
	<b>Всего:</b>	216	

## 2.10 Учебно-тематический план третьей ступени 10-го года обучения

№ раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Вводное занятие	1	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка	2	

3.	Гигиена, врачебный контроль и оказание первой помощи при травмах	4	
4.	Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом	1	
5.	Правила соревнований и организация их проведения	6	
6.	Судейство соревнований и практикум по судейству соревнований	6	
<b>Раздел общей физической подготовки</b>			
1.	Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации		4
2.	Общеразвивающие упражнения в сочетании с аэробикой		8
3.	Волны, взмахи и их разновидность		8
4.	Упражнения в равновесии, повороты и прыжки		24
<b>Раздел технической подготовки</b>			
1.	Упражнения с предметами		24
2.	Танцевальные упражнения с предметами		40
3.	Специальные упражнения на согласование движений с музыкой		4
4.	Акробатика		6
<b>Раздел практической подготовки</b>			
1.	Показательные выступления		36
2.	Контрольные тесты и соревнования		6
3.	Участие в фестивалях, конкурсах, концертах (по плану ДДТ)		
4.	Постановка эстрадно-спортивных номеров		36
	<b>Итого:</b>	20	196
	<b>Всего:</b>	216	

2.11 Учебно-тематический план второй ступени **4-го года обучения.**  
(хореографическая подготовка)

№ раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Вводное занятие	2	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	4	
3.	Терминология в хореографии	10	
<b>Раздел физической подготовки в хореографии</b>			
1.	Упражнения на развитие гибкости		10
2.	Упражнения на развитие прыгучести		9
<b>Базовая хореографическая подготовка</b>			
1.	Элементы классического танца		23
3.	Разновидности ходьбы и бега, волны и полуволны, равновесия, прыжки, повороты		8

4.	Акробатика		6
	<b>Итого:</b>	16	56
	<b>Всего:</b>	72	

## 2.12 Учебно-тематический план второй ступени

### 5-го года обучения. (хореографическая подготовка)

№ раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Вводное занятие	2	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	2	
3.	Терминология в хореографии	8	
4.	Понятие «хореография» в художественной гимнастике	6	
<b>Раздел физической подготовки в хореографии</b>			
1.	Упражнения на развитие гибкости		10
2.	Упражнения на развитие прыгучести		9
<b>Базовая хореографическая подготовка</b>			
1.	Элементы классического танца		17
2.	Разновидности ходьбы и бега, волны и полуволны, равновесия, прыжки, повороты		8
3.	Акробатика		6
4.	Ритмико-пластические навыки		4
	<b>Итого:</b>	18	54
	<b>Всего:</b>	72	

## 2.13 Учебно-тематический план второй ступени 6-го года обучения.

### (хореографическая подготовка)

№ раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Вводное занятие	1	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1	
3.	Терминология в хореографии	6	
4.	Понятие «хореография» в художественной гимнастике	6	
<b>Раздел физической подготовки в хореографии</b>			
1.	Упражнения на развитие гибкости		12
2.	Упражнения на развитие прыгучести		6
<b>Базовая хореографическая подготовка</b>			
1.	Элементы классического танца		18
2.	Элементы народно-сценического танца		4
3.	Разновидности ходьбы и бега, волны и		6

	полуволны, равновесия, прыжки, повороты		
4.	Акробатика		6
5.	Ритмико-пластические навыки		6
	<b>Итого:</b>	14	58
	<b>Всего:</b>	72	

2.14 Учебно-тематический план третьей ступени 7-го года обучения.  
(хореографическая подготовка)

№ раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Вводное занятие	2	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	2	
3.	Терминология в хореографии	4	
4.	Понятие «хореография» в художественной гимнастике	2	
<b>Раздел физической подготовки в хореографии</b>			
1.	Упражнения на развитие гибкости		8
2.	Упражнения на развитие прыгучести		6
<b>Базовая хореографическая подготовка</b>			
1.	Элементы классического танца		20
2.	Элементы народно-сценического танца		4
3.	Разновидности ходьбы и бега, волны и полуволны, равновесия, прыжки, повороты		8
4.	Акробатика		6
5.	Ритмико-пластические навыки		6
6.	Движения свободной пластики		4
	<b>Итого:</b>	10	62
	<b>Всего:</b>	72	

2.15 Учебно-тематический план третьей ступени 8-го года обучения.  
(хореографическая подготовка)

№ раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Вводное занятие	1	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1	
3.	Терминология в хореографии	4	
4.	Понятие «хореография» в художественной гимнастике	4	

<b>Раздел физической подготовки в хореографии</b>			
1.	Упражнения на развитие гибкости		8
2.	Упражнения на развитие прыгучести		6
<b>Базовая хореографическая подготовка</b>			
1.	Элементы классического танца		20
2.	Элементы народно-сценического танца		4
3.	Разновидности ходьбы и бега, волны и полуволны, равновесия, прыжки, повороты		8
4.	Акробатика и полуакробатика		6
5.	Ритмико-пластические навыки		6
6.	Движения свободной пластики		4
	<b>Итого:</b>	10	62
	<b>Всего:</b>	72	

2.16 Учебно-тематический план третьей ступени 9-го года обучения.  
(хореографическая подготовка)

№ раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Вводное занятие	1	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1	
3.	Терминология в хореографии	2	
4.	Понятие «хореография» в художественной гимнастике	2	
<b>Раздел физической подготовки в хореографии</b>			
1.	Упражнения на развитие гибкости		8
2.	Упражнения на развитие прыгучести		8
<b>Базовая хореографическая подготовка</b>			
1.	Элементы классического танца		16
2.	Элементы народно-сценического танца		4
3.	Разновидности ходьбы и бега, волны и полуволны, равновесия, прыжки, повороты		8
4.	Акробатика		4
5.	Ритмико-пластические навыки		8
6.	Движения свободной пластики		10
	<b>Итого:</b>	6	66
	<b>Всего:</b>	72	



2.17 Учебно-тематический план третьей ступени **10-го года обучения.**  
(хореографическая подготовка)

№ раздела	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>Теоретический раздел</b>			
1.	Вводное занятие	1	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1	
<b>Раздел физической подготовки в хореографии</b>			
1.	Упражнения на развитие гибкости		6
2.	Упражнения на развитие прыгучести		8
<b>Базовая хореографическая подготовка</b>			
1.	Элементы классического танца		18
2.	Элементы народно-сценического танца		8
3.	Разновидности ходьбы и бега, волны и полуволны, равновесия, прыжки, повороты		6
4.	Акробатика		4
5.	Ритмико-пластические навыки		10
6.	Движения свободной пластики		10
	<b>Итого:</b>	2	70
	<b>Всего:</b>	72	

### 3. Содержание дополнительной образовательной программы

#### 3.1 Содержание дополнительной образовательной программы

первой ступени (1 год обучения)

#### Теоретический раздел.

##### Тема №1: Введение в образовательную программу

Ознакомление с особенностями обучения;  
Цели и задачи образовательной программы.

##### Тема № 2: 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.

##### Тема № 3: 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.**

##### Тема № 1: 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.

##### Тема № 2: 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.

##### Тема № 3: 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.

## Тема № 1: 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.

## Тема № 2: 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.

### 3.2 Содержание дополнительной образовательной программы

первой ступени (2 год обучения)

#### **Теоретический раздел.**

Тема №1: Введение в образовательную программу

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Тема № 3: Основы терминологии

Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

#### Тема № 4: Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды.

Физические упражнения и полезные навыки;  
Утренняя гимнастика;  
Закаливание в режиме дня;  
Форма одежды и обуви;  
Режим питания, сна, отдыха и восстанавливающих процедур.

#### Тема № 5: 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.**

#### Тема № 1: 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.

#### Тема № 2: 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.

#### Тема № 3: 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.

### Тема № 1: 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.

### Тема № 2: Специальные технические упражнения

Виды шагов: мягкий, высокий, пружинящий, галоп, перекатный, вальса, острый;  
Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинный;  
Подскоки и прыжки: с двух ног с места, с двух ног после наскока, толчком одной с места, толчком одной с ходу, подбивной;  
Волны: волны руками, полная волна, боковая волна, целостный взмах;  
Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 540 градусов;  
**Упражнения с мячом: (средний мяч)** – махи во всех направлениях, круги, передачи, отбивы (однократные, многократные, со сменой ритма), броски и ловли, перекаты и их разновидности;  
**Упражнения со скакалкой:** (по росту гимнастки)- способы держания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги скакалки (в одной и двух руках), вращения (вперед, назад, скрестно вперед- назад, двойное), броски и ловли, передачи, «мельницы»;  
**Упражнения с лентой:** (длина ленты 4 метра, длина палочки 60 см) – махи, круги, «восьмерки», спирали, змейки, передачи.

### Тема № 3 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 спортсменов 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.

### 3.3 Содержание дополнительной образовательной программы второй ступени (3 год обучения)

#### **Теоретический раздел**

##### **Тема № 1: Вводное занятие.**

Цели и задачи обучения на данном этапе;  
Краткое содержание программы для групп второй ступени.

##### **Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.**

Беседы по правилам поведения;

##### **Тема № 3: Основы хореографической терминологии**

Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю и т.д.;  
Равновесия;  
Прыжки в позициях.

##### **Тема № 4: Элементарные правила соревнований**

Понятие судейства;  
Арбитр и его функции;  
Судья и его функции;  
Система судейства;  
Выразительность, техничность, виртуозность;  
Ошибки и их «стоимость», состав судейской коллегии.

## **Раздел общей физической подготовки**

### **Тема № 1: Различные виды ходьбы, бега, прыжков**

Острый шаг;  
Высокий шаг;  
Галоп, шаги вальса, польки;  
Прыжки с продвижением, с ноги на ногу, разножки;  
Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере;  
Сочетание вальсовых и простых прыжков.

### **Тема № 2: Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для туловища;  
Упражнения на гибкость, силу, растяжку;  
Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.

### **Тема № 3: Волны, взмахи и их разновидности**

Пружинное движение рук;  
Пружинные движения на носках с поворотами туловища;  
«Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках;  
Взмахи – руками вперед, в сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды;  
Целостный взмах.

## **Раздел технической подготовки**

### **Тема № 1: Базовые технические упражнения**

Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки;  
Маховые и круговые упражнения;  
Упражнения в равновесии.

### **Тема № 2: Упражнения с предметами**

**Упражнения с мячом:** (из резины или пластика, диаметр 18-20 см, вес не менее 400 грамм)

- махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами;
- отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела;
- броски и ловли двумя руками, одной рукой;

-перекаты по полу, туловищу, рукам.

**Упражнения со скакалкой:** (длина скакалки по росту гимнастки из пеньки или синтетического шнура)

-махи скакалки, качания, круги- одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое;

- вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад;

-броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые.

**Упражнения с обручем:** (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см).

- способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях;

- вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища;

- перекаты по полу в различных направлениях;

- вертушки однократные и многократные;

- передачи обруча из руки в руку.

**Упражнения с лентой:** (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см)

- махи, круги, восьмерки в различных плоскостях;

-змейки, спирали, передачи, броски и ловли.

Упражнения с булавами: (стандартные гимнастические булавы)

- способы держания булав;

- махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие;

- передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами.

В данной теме при овладении техникой работы с предметами девочкам предлагается разучивание обязательных упражнений без предмета и с предметами для выполнения их на контрольных соревнованиях (первенство ДДТ, традиционные соревнования «Новогодние узоры» и «Весенняя капель»). Также обучающиеся участвуют в постановке номеров с предметами для выступлений на различных площадках.

### Тема № 3: Ритмические и танцевальные задания

Задания на изменение темпа;

Музыкальные задания в форме игры;

Воспроизведение характера музыки через движение;

Танцы на любимые мелодии.

### Тема № 4: Акробатика



Кувырки вперед, назад, в упор присев;  
Стойка на руках с помощью партнера;  
Переворот боком;  
«Мост» с наклоном назад на одну ногу;  
Медленный переворот вперед;  
Стойка на лопатках;  
«Шпагат».

#### Тема № 5: Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Ритмико – пластические навыки;  
Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой;  
Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств;  
Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины.

#### **Раздел практической подготовки**

Участие в показательных выступлениях перед родителями (2 раза в год), на школьных праздниках, во Дворце детского творчества (Новогодние представления, спортивные программы, открытия спортивных праздников и т.д.).

Участие в соревнованиях на призы Дворца детского творчества и на первенство коллектива по программе 5 упражнений (скакалка, мяч, обруч, лента, упражнение без предмета) – 2 раза в год.

3.4 Содержание дополнительной образовательной программы второй ступени (4 год обучения)

#### **Теоретический раздел**

##### Тема № 1: Вводное занятие.

Цели и задачи обучения на данном этапе;  
Краткое содержание программы для групп второй ступени.

##### Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.

##### Тема № 3: Основы хореографической терминологии

Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю и т.д.;  
Равновесия;  
Прыжки в позициях.

## Тема № 4: Основы гигиены и рационального питания.

Правила рационального питания;  
Калорийность продуктов;  
Режим питания и питьевой режим;  
Гигиена тела и самоконтроль;  
Гигиена занятий, одежда и обувь.

## Тема № 5: Элементарные правила соревнований

### **Раздел общей физической подготовки**

#### Тема № 1: Различные виды ходьбы, бега, прыжков

Острый шаг;  
Высокий шаг;  
Бег с высоко поднятым бедром;  
Галоп, шаги вальса, польки;  
Прыжки с продвижением, с ноги на ногу, разножки;  
Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере;  
Сочетание вальсовых и простых прыжков.

#### Тема № 2: Общеразвивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса и рук;  
Упражнения для туловища;  
Упражнения на гибкость, силу, растяжку;  
Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.

#### Тема № 3: Волны, взмахи и их разновидности

Пружинное движение рук;  
Пружинные движения на носках с поворотами туловища;  
«Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках;  
Взмахи – руками вперед, в сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды;  
Целостный взмах.

### **Раздел технической подготовки**

#### Тема № 1: Базовые технические упражнения

Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки;  
Маховые и круговые упражнения;  
Упражнения в равновесии.

## Тема № 2: Упражнения с предметами

**Упражнения с мячом:** (из резины или пластика, диаметр 18-20 см, вес не менее 400 грамм)

- махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами;
- отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела;
- броски и ловли двумя руками, одной рукой;
- перекаты по полу, туловищу, рукам.

**Упражнения со скакалкой:** (длина скакалки по росту гимнастки из пеньки или синтетического шнура)

- махи скакалки, качания, круги- одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое;
- вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад;
- броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые.

**Упражнения с обручем:** (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см).

- способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях;
- вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища;
- перекаты по полу в различных направлениях;
- вертушки однократные и многократные;
- передачи обруча из руки в руку.

**Упражнения с лентой:** (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см)

- махи, круги, восьмерки в различных плоскостях;
- змейки, спирали, передачи, броски и ловли.

**Упражнения с булавами:** (стандартные гимнастические булавы)

- способы держания булавы;
- махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие;
- передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами.

В данной теме при овладении техникой работы с предметами девочкам предлагается разучивание обязательных упражнений без предмета и с предметами для выполнения их на контрольных соревнованиях

(первенство ДДТ, традиционные соревнования «Новогодние узоры» и «Весенняя капель»). Также обучающиеся участвуют в постановке номеров с предметами для выступлений на различных площадках.

### Тема № 3: Ритмические и танцевальные задания

Задания на изменение темпа;  
Музыкальные задания в форме игры;  
Воспроизведение характера музыки через движение;  
Танцы на любимые мелодии.

### Тема № 4: Танцевальные упражнения с предметами

Броски и отбивы мяча с танцевальными шагами;  
Танцевальные комбинации с мячом, лентой, булавами, обручем под музыку различного темпа и характера;  
Элементы народных танцев в упражнении со скакалкой;  
Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений (массовых, групповых, парных, индивидуальных, с предметами и без них).

### Тема № 5: Акробатика

Кувырки вперед, назад, в упор присев;  
Стойка на руках с помощью партнера;  
Переворот боком;  
«Мост» с наклоном назад на одну ногу;  
Медленный переворот вперед;  
Стойка на лопатках;  
«Шпагат».

### Тема № 6: Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Ритмико – пластические навыки;  
Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой;

Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств;

Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины.

### **Раздел практической подготовки**

Участие в показательных выступлениях перед родителями (2 раза в год), на школьных праздниках, во Дворце детского творчества (Новогодние представления, спортивные программы, открытия спортивных праздников и т.д.).

Участие в соревнованиях на призы Дворца детского творчества и на первенство коллектива по программе 5 упражнений (скакалка, мяч, обруч, лента, упражнение без предмета) – 2 раза в год.

3.5 Содержание дополнительной образовательной программы второй ступени (5 год обучения)

### **Теоретический раздел**

#### **Тема № 1: Вводное занятие.**

Цели и задачи обучения на данном этапе;  
Краткое содержание программы для групп второй ступени.

#### **Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.**

Беседы по правилам поведения в спортивном зале, техника безопасности при выполнении упражнений.

#### **Тема № 3: Основы хореографической терминологии**

Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю и т.д.;  
Равновесия;  
Прыжки в позициях.

#### **Тема № 4: Основы гигиены и рационального питания.**

Правила рационального питания;  
Режим питания и питьевой режим;  
Гигиена тела и самоконтроль;

#### **Тема № 5: Элементарные правила соревнований**

### **Раздел общей физической подготовки**

#### **Тема №1: Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для плечевого пояса и рук;  
Упражнения для туловища;  
Упражнения на гибкость, силу, растяжку;  
Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.

#### **Тема №2: Волны, взмахи и их разновидности**

Пружинное движение рук;  
Пружинные движения на носках с поворотами туловища;  
«Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках;

Взмахи – руками вперед, в сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды;  
Целостный взмах.

## **Раздел технической подготовки**

### Тема № 1: Базовые технические упражнения

Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки;  
Маховые и круговые упражнения;  
Упражнения в равновесии.

### Тема № 2: Упражнения с предметами

**Упражнения с мячом:** (из резины или пластика, диаметр 18-20 см, вес не менее 400 грамм)

- махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами;
- отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела;
- броски и ловли двумя руками, одной рукой;
- перекаты по полу, туловищу, рукам.

**Упражнения со скакалкой:** (длина скакалки по росту гимнастки из пеньки или синтетического шнура)

- махи скакалки, качания, круги- одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое;
- вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад;
- броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые.

**Упражнения с обручем:** (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см).

- способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях;
- вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища;
- перекаты по полу в различных направлениях;
- вертушки однократные и многократные;
- передачи обруча из руки в руку.

**Упражнения с лентой:** (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см)

- махи, круги, восьмерки в различных плоскостях;

-змейки, спирали, передачи, броски и ловли.

**Упражнения с булавами:** (стандартные гимнастические булавы)

- способы держания булав;
- махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие;
- передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами.

В данной теме при овладении техникой работы с предметами девочкам предлагается разучивание обязательных упражнений без предмета и с предметами для выполнения их на контрольных соревнованиях (первенство ДДТ, традиционные соревнования «Новогодние узоры» и «Весенняя капель»). Также обучающиеся участвуют в постановке номеров с предметами для выступлений на различных площадках.

### Тема № 3: Ритмические и танцевальные задания

- Задания на изменение темпа;
- Музыкальные задания в форме игры;
- Воспроизведение характера музыки через движение;
- Танцы на любимые мелодии.

### Тема № 4: Танцевальные упражнения с предметами

- Броски и отбивы мяча с танцевальными шагами;
- Танцевальные комбинации с мячом, лентой, булавами, обручем под музыку различного темпа и характера;
- Элементы народных танцев в упражнении со скакалкой;
- Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений (массовых, групповых, парных, индивидуальных, с предметами и без них).

### Тема № 5: Акробатика

- Кувырки вперед, назад, в упор присев;
- Стойка на руках с помощью партнера;
- Переворот боком;
- «Мост» с наклоном назад на одну ногу;
- Медленный переворот вперед;
- Стойка на лопатках;
- «Шпагат».

## **Раздел практической подготовки**

Участие в показательных выступлениях перед родителями (2 раза в год), на школьных праздниках, во Дворце детского творчества (Новогодние представления, спортивные программы, открытия спортивных праздников и т.д.).

Участие в соревнованиях на призы Дворца детского творчества и на первенство коллектива по программе 5 упражнений (скакалка, мяч, обруч, лента, упражнение без предмета) – 2 раза в год.

3.6 Содержание дополнительной образовательной программы второй ступени (6 год обучения)

### **Теоретический раздел**

#### **Тема № 1: Вводное занятие.**

Цели и задачи обучения на данном этапе;  
Краткое содержание программы для групп второй ступени.

#### **Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.**

Беседы по правилам поведения;

#### **Тема № 3: Основы хореографической терминологии**

Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю и т.д.;  
Равновесия;  
Прыжки в позициях.

#### **Тема № 4: Основы гигиены и рационального питания.**

Правила рационального питания;

#### **Тема № 5: Элементарные правила соревнований**

### **Раздел общей физической подготовки**

#### **Тема № 1: Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для плечевого пояса и рук;  
Упражнения для туловища;  
Упражнения на гибкость, силу, растяжку;  
Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.

#### **Тема №2: Волны, взмахи и их разновидности**

Пружинное движение рук;  
Пружинные движения на носках с поворотами туловища;  
«Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках;



Взмахи – руками вперед, в сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды;  
Целостный взмах.

## **Раздел технической подготовки**

### Тема № 1: Базовые технические упражнения

Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки;  
Маховые и круговые упражнения;  
Упражнения в равновесии.

### Тема № 2: Упражнения с предметами

**Упражнения с мячом:** (из резины или пластика, диаметр 18-20 см, вес не менее 400 грамм)

- махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами;
- отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела;
- броски и ловли двумя руками, одной рукой;
- перекаты по полу, туловищу, рукам.

**Упражнения со скакалкой:** (длина скакалки по росту гимнастки из пеньки или синтетического шнура)

- махи скакалки, качания, круги- одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое;
- вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад;
- броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые.

**Упражнения с обручем:** (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см).

- способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях;
- вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища;
- перекаты по полу в различных направлениях;
- вертушки однократные и многократные;
- передачи обруча из руки в руку.

**Упражнения с лентой:** (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см)

- махи, круги, восьмерки в различных плоскостях;

-змейки, спирали, передачи, броски и ловли.

**Упражнения с булавами:** (стандартные гимнастические булавы)

- способы держания булав;
- махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие;
- передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами.

В данной теме при овладении техникой работы с предметами девочкам предлагается разучивание обязательных упражнений без предмета и с предметами для выполнения их на контрольных соревнованиях (первенство ДДТ, традиционные соревнования «Новогодние узоры» и «Весенняя капель»). Также обучающиеся участвуют в постановке номеров с предметами для выступлений на различных площадках.

Тема № 3: Ритмические и танцевальные задания

- Задания на изменение темпа;
- Музыкальные задания в форме игры;
- Воспроизведение характера музыки через движение;
- Танцы на любимые мелодии.

Тема № 4: Танцевальные упражнения с предметами

- Броски и отбивы мяча с танцевальными шагами;
- Танцевальные комбинации с мячом, лентой, булавами, обручем под музыку различного темпа и характера;
- Элементы народных танцев в упражнении со скакалкой;
- Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений (массовых, групповых, парных, индивидуальных, с предметами и без них).

Тема № 5: Акробатика

- Кувырки вперед, назад, в упор присев;
- Стойка на руках с помощью партнера;
- Переворот боком;
- «Мост» с наклоном назад на одну ногу;
- Медленный переворот вперед;
- Стойка на лопатках;
- «Шпагат».

**Раздел практической подготовки**

Участие в показательных выступлениях перед родителями (2 раза в год), на школьных праздниках, во Дворце детского творчества (Новогодние представления, спортивные программы, открытия спортивных праздников и т.д.).

Участие в соревнованиях на призы Дворца детского творчества и на первенство коллектива по программе 5 упражнений (скакалка, мяч, обруч, лента, упражнение без предмета) – 2 раза в год.

3.7 Содержание дополнительной образовательной программы третьей ступени (7 год обучения)

### **Теоретический раздел**

#### Тема № 1: Вводное занятие

Цели, задачи образовательной программы на данном этапе;  
Основные виды упражнений в данной программе.

#### Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка

Приемы страховки и самостраховки на тренировки;  
Беседы по правилам поведения в спортивном зале;  
Приемы самомассажа.

#### Тема № 3: Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом

Просмотр видеоматериалов с соревнований с соревнований Международного и Российского уровня;  
Беседы о лидерах российской и международной гимнастики.

#### Тема № 4: Терминология в гимнастике

Овладение основными терминами в гимнастике;  
Терминология прыжков, поворотов, упражнений;  
Классификация прыжков, поворотов, равновесий.

#### Тема № 5: Правила соревнований и организация их проведения.

Организация и проведение соревнований для младших воспитанников;  
Состав судейской коллегии, обязанности судей;  
Система судейства соревнований в условиях ДДТ.

### **Раздел общей физической подготовки**

#### Тема № 1: Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций

Шаги - острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук;  
Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере.

#### Тема № 2: Общеразвивающие упражнения в сочетании с аэробикой

Упражнения для рук, ног, туловища;  
Специальные комплексы для разминки с аэробикой;  
Танцевальные разминочные комплексы;  
Самостоятельная разминка.

### Тема № 3: «Волны», взмахи и их разновидности.

Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями;  
Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону;  
Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов;  
«волны» выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом.

### Тема № 4: Упражнения в равновесии, повороты и прыжки

Различные повороты в остановку на носке одной;  
Повороты в равновесии;  
Одноименные и разноименные повороты;  
Равновесия;  
Переднее и заднее горизонтальное равновесие;

## **Раздел технической подготовки**

### Тема № 1: Упражнения с предметами

**Упражнения со скакалкой** (веревочная скакалка, соответствующая росту гимнастки)

-прыжки: широкий, касаясь, касаясь «кольцом», с двойным вращением скакалки, круги, перехваты и передачи и т.д.

**Упражнения с обручем** (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см)

-броски и ловля обруча, вращения обруча на кисти во всех направлениях плоскостях сочетания с прыжками, поворотами, махи, круги, перекаты, «вертушка», различные комбинации.

**Упражнения с мячом** (диаметр мяча 18-20 см, вес не менее 400 грамм)

-броски, отбивы, ловли мяча, перекаты мяча по туловищу и рукам, броски и ловли с элементами риска, оригинальные элементы.

**Упражнения с лентой** (длина ленты 6 метров, длина палочки 60 см)

- махи, круги, змейки, спирали, «восьмерки», броски ленты с последующей ловлей из различных положений, обратные броски, повороты, шаги, равновесия со спиралью, «змейкой», малые и большие прыжки с лентой.

**Упражнения с булавами** (вес каждой не менее 150 грамм)

- махи большие и малые в различных плоскостях, круги, броски и ловля, «мельницы» одинарные и двойные, жонглирование, переброски.

### Тема № 2 Танцевальные упражнения с предметами

Танцевальные упражнения с оригинальными предметами (вымпела, шарфы, широкие ленты)  
Разучивание комбинаций под различное музыкальное сопровождение;  
Танцевальные упражнения с предметами в различном темпе, ритме и с различным характером.

### Тема № 3: Специальные упражнения на согласование движений с музыкой

Этюдные задания на различную музыку;  
Эмоциональные этюды (героический, лирический, романтический);  
Характерно-образные этюды (русский, цыганский, испанский, восточный);  
Современные этюды.

### Тема № 4: Акробатика

Малая «пластическая» акробатика;  
Медленные перевороты вперед, назад, боком и др.;  
Полуакробатические элементы в сочетании с равновесиями, поворотами, прыжками.

## **Раздел практической подготовки**

### Постановка эстрадно-спортивных номеров

Выработка идей будущего номера (выбор предмета, темы, ассоциации и образы);  
Характер, темп и ритм музыкального сопровождения;  
Отработка комбинаций;  
Согласование движений с музыкой, соединение комбинаций в единое целое;  
Эмоциональный настрой и выразительность;  
Отработка номера и разбор ошибок.

Участие в показательных выступлениях на различных концертных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах, клубах. Показательные выступления на родительских собраниях (2 раза в год). Открытые уроки для гимнасток младших групп.

Участие в концертах по плану ДДТ (благотворительные концерты, праздничные программы к знаменательным датам, участие в празднике «День города», новогодние представления и т.д.)

Участие коллектива в фестивалях, конкурсах.

### 3.8 Содержание дополнительной образовательной программы третьей ступени ( 8 год обучения)

#### **Теоретический раздел**

##### Тема № 1: Вводное занятие

Цели, задачи образовательной программы на данном этапе;  
Основные виды упражнений в данной программе.

##### Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка

Приемы страховки и самостраховки на тренировки;  
Беседы по правилам поведения в спортивном зале;

##### Тема № 3: Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом

Просмотр видеоматериалов с соревнований с соревнований Международного и Российского уровня;  
Беседы о лидерах российской и международной гимнастики.

##### Тема № 4: Правила соревнований и организация их проведения.

Организация и проведение соревнований для младших воспитанников;  
Состав судейской коллегии, обязанности судей;  
Система судейства соревнований в условиях ДДТ.

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

##### Тема № 1: Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций

Шаги - острый, перекаточный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук;  
Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере.

##### Тема № 2: Общеразвивающие упражнения на середине в сочетании с аэробикой

Упражнения для рук, ног, туловища;  
Специальные комплексы для разминки с аэробикой;  
Танцевальные разминочные комплексы;  
Самостоятельная разминка.

##### Тема № 3: «Волны», взмахи и их разновидности.

Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями;  
Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону;

Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов;  
«волны» выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом.

#### Тема № 4: Упражнения в равновесии, повороты и прыжки

Различные повороты в остановку на носке одной;  
Повороты в равновесии;  
Одноименные и разноименные повороты;  
Равновесия;  
Переднее и заднее горизонтальное равновесие;  
Прыжки- шагом, перекидной, со сменой ног впереди и т.д.

#### **Раздел технической подготовки**

##### Тема № 1: Упражнения с предметами

**Упражнения со скакалкой** (веревочная скакалка, соответствующая росту гимнастки)

-прыжки: широкий, касаясь, касаясь «кольцом», с двойным вращением скакалки, круги, перехваты и передачи и т.д.

**Упражнения с обручем** (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см)

-броски и ловля обруча, вращения обруча на кисти во всех направлениях плоскостях сочетания с прыжками, поворотами, махи, круги, перекаты, «вертушка», различные комбинации.

**Упражнения с мячом** (диаметр мяча 18-20 см, вес не менее 400 грамм)

-броски, отбивы, ловли мяча, перекаты мяча по туловищу и рукам, броски и ловли с элементами риска, оригинальные элементы.

**Упражнения с лентой** (длина ленты 6 метров, длина палочки 60 см)

- махи, круги, змейки, спирали, «восьмерки», броски ленты с последующей ловлей из различных положений, обратные броски, повороты, шаги, равновесия со спиралью, «змейкой», малые и большие прыжки с лентой.

**Упражнения с булавами** (вес каждой не менее 150 грамм)

- махи большие и малые в различных плоскостях, круги, броски и ловля, «мельницы» одинарные и двойные, жонглирование, переброски.

##### Тема № 2: Танцевальные упражнения с предметами

Танцевальные упражнения с оригинальными предметами (вымпела, шарфы, широкие ленты)  
Разучивание комбинаций под различное музыкальное сопровождение;  
Танцевальные упражнения с предметами в различном темпе, ритме и с различным характером.

### Тема № 3: Специальные упражнения на согласование движений с музыкой

Этюдные задания на различную музыку;  
Эмоциональные этюды (героический, лирический, романтический);  
Характерно-образные этюды (русский, цыганский, испанский, восточный);  
Современные этюды.

### Тема № 4: Акробатика

Малая «пластическая» акробатика;  
Медленные перевороты вперед, назад, боком и др.;  
Полуакробатические элементы в сочетании с равновесиями, поворотами, прыжками.

## **Раздел практической подготовки**

### Постановка эстрадно-спортивных номеров

Выработка идей будущего номера (выбор предмета, темы, ассоциации и образы);  
Характер, темп и ритм музыкального сопровождения;  
Отработка комбинаций;  
Согласование движений с музыкой, соединение комбинаций в единое целое;  
Эмоциональный настрой и выразительность;  
Отработка номера и разбор ошибок.

Участие в показательных выступлениях на различных концертных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах, клубах. Показательные выступления на родительских собраниях (2 раза в год). Открытые уроки для гимнасток младших групп.

Участие в концертах по плану ДДТ (благотворительные концерты, праздничные программы к знаменательным датам, участие в празднике «День города», новогодние представления и т.д.)

Участие коллектива в фестивалях, конкурсах.

## 3.9 Содержание дополнительной образовательной программы



третьей ступени (9 год обучения)

## **Теоретический раздел**

### Тема № 1: Вводное занятие

Цели, задачи образовательной программы на данном этапе;

Основные виды упражнений в данной программе.

### Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и само страховка

Беседы по правилам поведения в спортивном зале;

### Тема № 3: Гигиена, врачебный контроль и оказание первой медицинской помощи при травмах

Гигиенические основы занятий;

Врачебный контроль и самоконтроль;

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма;

Организация спортивного режима;

Предупреждение травм, первая помощь при них;

### Тема № 4: Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом

Просмотр видеоматериалов с соревнований с соревнований Международного и Российского уровня;

Беседы о лидерах российской и международной гимнастики.

### Тема № 5: Правила соревнований и организация их проведения.

Организация и проведение соревнований для младших воспитанников;

Состав судейской коллегии, обязанности судей;

Система судейства соревнований в условиях ДДТ.

### Тема № 6: Судейство соревнований и практикум по судейству соревнований

Судейство соревнований младших кружковцев;

Разбор ошибок в судействе соревнований;

Пробные судейства упражнений на тренировках.

## **Раздел общей физической подготовки**

### Тема № 1: Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций

Шаги - острый, перекаточный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук;

Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере.

#### Тема № 2: Общеразвивающие упражнения в сочетании с аэробикой

Упражнения для рук, ног, туловища;  
Специальные комплексы для разминки с аэробикой;  
Танцевальные разминочные комплексы;  
Самостоятельная разминка.

#### Тема № 3: «Волны», взмахи и их разновидности.

Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями;  
Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону;  
Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов;  
«волны» выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом.

#### Тема № 4: Упражнения в равновесии, повороты и прыжки

Различные повороты в остановку на носке одной;  
Повороты в равновесии;  
Одноименные и разноименные повороты;  
Равновесия;  
Переднее и заднее горизонтальное равновесие;  
Прыжки- шагом, перекидной, со сменой ног впереди и т.д.

### **Раздел технической подготовки**

#### Тема № 1: Упражнения с предметами

**Упражнения со скакалкой** (веревочная скакалка, соответствующая росту гимнастки)

-прыжки: широкий, касаясь, касаясь «кольцом», с двойным вращением скакалки, круги, перехваты и передачи и т.д.

**Упражнения с обручем** (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см)

-броски и ловля обруча, вращения обруча на кисти во всех направлениях плоскостях сочетания с прыжками, поворотами, махи, круги, перекаты, «вертушка», различные комбинации.

**Упражнения с мячом** (диаметр мяча 18-20 см, вес не менее 400 грамм)

-броски, отбивы, ловли мяча, перекаты мяча по туловищу и рукам, броски и ловли с элементами риска, оригинальные элементы.

**Упражнения с лентой** (длина ленты 6 метров, длина палочки 60 см)

- махи, круги, змейки, спирали, «восьмерки», броски ленты с последующей ловлей из различных положений, обратные броски, повороты, шаги, равновесия со спиралью, «змейкой», малые и большие прыжки с лентой.

### **Упражнения с булавами (вес каждой не менее 150 грамм)**

- махи большие и малые в различных плоскостях, круги, броски и ловля, «мельницы» одинарные и двойные, жонглирование, переброски.

### Тема № 2: Танцевальные упражнения с предметами

Танцевальные упражнения с оригинальными предметами (вымпела, шарфы, широкие ленты)

Разучивание комбинаций под различное музыкальное сопровождение;

Танцевальные упражнения с предметами в различном темпе, ритме и с различным характером.

### Тема № 3: Специальные упражнения на согласование движений с музыкой

Этюдные задания на различную музыку;

Эмоциональные этюды (героический, лирический, романтический);

Характерно-образные этюды (русский, цыганский, испанский, восточный);

Современные этюды.

### Тема № 4: Акробатика

Малая «пластическая» акробатика;

Медленные перевороты вперед, назад, боком и др.;

Полуакробатические элементы в сочетании с равновесиями, поворотами, прыжками.

## **Раздел практической подготовки**

### Постановка эстрадно-спортивных номеров

Выработка идей будущего номера (выбор предмета, темы, ассоциации и образы);

Характер, темп и ритм музыкального сопровождения;

Отработка комбинаций;

Согласование движений с музыкой, соединение комбинаций в единое целое;

Эмоциональный настрой и выразительность;

Отработка номера и разбор ошибок.

Участие в показательных выступлениях на различных концертных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах, клубах. Показательные выступления на родительских собраниях (2 раза в год). Открытые уроки для гимнасток младших групп.

Участие в концертах по плану ДДТ (благотворительные концерты, праздничные программы к знаменательным датам, участие в празднике «День города», новогодние представления и т.д.)

Участие коллектива в фестивалях, конкурсах.

3.10 Содержание дополнительной образовательной программы третьей ступени (10 год обучения)

### **Теоретический раздел**

#### Тема № 1: Вводное занятие

Цели, задачи образовательной программы на данном этапе;  
Основные виды упражнений в данной программе.

#### Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и само страховка

Беседы по правилам поведения в спортивном зале;

#### Тема № 3: Гигиена, врачебный контроль и оказание первой медицинской помощи при травмах

Гигиенические основы занятий;  
Врачебный контроль и самоконтроль;  
Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма;  
Организация спортивного режима;  
Предупреждение травм, первая помощь при них;

#### Тема № 4: Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом

Просмотр видеоматериалов с соревнований с соревнований Международного и Российского уровня;  
Беседы о лидерах российской и международной гимнастики.

#### Тема № 5: Правила соревнований и организация их проведения.

Организация и проведение соревнований для младших воспитанников;  
Состав судейской коллегии, обязанности судей;  
Система судейства соревнований в условиях ДДТ.

#### Тема № 6: Судейство соревнований и практикум по судейству соревнований

Судейство соревнований младших кружковцев;  
Разбор ошибок в судействе соревнований;  
Пробные судейства упражнений на тренировках.

## **Раздел общей физической подготовки**

### Тема № 1: Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций

Шаги - острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук;

Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере.

### Тема № 2: Общеразвивающие упражнения в сочетании с аэробикой

Упражнения для рук, ног, туловища;

Специальные комплексы для разминки с аэробикой;

Танцевальные разминочные комплексы;

Самостоятельная разминка.

### Тема № 3: «Волны», взмахи и их разновидности.

Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями;

Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону;

Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов;

«волны» выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом.

### Тема № 4: Упражнения в равновесии, повороты и прыжки

Различные повороты в остановку на носке одной;

Повороты в равновесии;

Одноименные и разноименные повороты;

Равновесия;

Переднее и заднее горизонтальное равновесие;

Прыжки- шагом, перекидной, со сменой ног впереди и т.д.

## **Раздел технической подготовки**

### Тема № 1: Упражнения с предметами

**Упражнения со скакалкой** (веревочная скакалка, соответствующая росту гимнастки)

-прыжки: широкий, касаясь, касаясь «кольцом», с двойным вращением скакалки, круги, перехваты и передачи и т.д.

**Упражнения с обручем** (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см)

-броски и ловля обруча, вращения обруча на кисти во всех направлениях плоскостях сочетания с прыжками, поворотами, махи, круги, перекаты, «вертушка», различные комбинации.

**Упражнения с мячом** (диаметр мяча 18-20 см, вес не менее 400 грамм)

-броски, отбивы, ловли мяча, перекаты мяча по туловищу и рукам, броски и ловли с элементами риска, оригинальные элементы.

**Упражнения с лентой** (длина ленты 6 метров, длина палочки 60 см)

- махи, круги, змейки, спирали, «восьмерки», броски ленты с последующей ловлей из различных положений, обратные броски, повороты, шаги, равновесия со спиралью, «змейкой», малые и большие прыжки с лентой.

**Упражнения с булавами** (вес каждой не менее 150 грамм)

- махи большие и малые в различных плоскостях, круги, броски и ловля, «мельницы» одинарные и двойные, жонглирование, переброски.

### Тема № 2: Танцевальные упражнения с предметами

Танцевальные упражнения с оригинальными предметами (вымпела, шарфы, широкие ленты)

Разучивание комбинаций под различное музыкальное сопровождение;

Танцевальные упражнения с предметами в различном темпе, ритме и с различным характером.

### Тема № 3: Специальные упражнения на согласование движений с музыкой

Этюдные задания на различную музыку;

Эмоциональные этюды (героический, лирический, романтический);

Характерно- образные этюды (русский, цыганский, испанский, восточный);

Современные этюды.

### Тема № 4: Акробатика

Малая «пластическая» акробатика;

Медленные перевороты вперед, назад, боком и др.;

Полуакробатические элементы в сочетании с равновесиями, поворотами, прыжками.

## **Раздел практической подготовки**

### Постановка эстрадно-спортивных номеров

Выработка идей будущего номера (выбор предмета, темы, ассоциации и образы);

Характер, темп и ритм музыкального сопровождения;

Отработка комбинаций;

Согласование движений с музыкой, соединение комбинаций в единое целое;  
Эмоциональный настрой и выразительность;  
Отработка номера и разбор ошибок.

Участие в показательных выступлениях на различных концертных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах, клубах. Показательные выступления на родительских собраниях (2 раза в год). Открытые уроки для гимнасток младших групп.

Участие в концертах по плану ДДТ (благотворительные концерты, праздничные программы к знаменательным датам, участие в празднике «День города», новогодние представления и т.д.)

Участие коллектива в фестивалях, конкурсах.

3.11 Содержание дополнительной образовательной программы  
третьей ступени 4 года обучения - хореографическая подготовка

### **Теоретический раздел**

#### Тема № 1: Вводное занятие

Значение хореографической подготовки в гимнастике;  
Особенности хореографии в гимнастике

#### Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Беседы по правилам поведения в спортивном зале;

#### Тема № 3: Терминология в хореографии

Подготовительные упражнения и их названия (деми плие, гран плие, батман тандю, батман фондю и т.д.)  
Основная группа движений и их названия ( прыжки, повороты, равновесия).

### **Раздел физической подготовки**

#### Тема № 1: Упражнения на развитие гибкости

Наклоны, растягивание, махи с отягощением и без него;  
Шпагаты;  
Упражнения у гимнастической стенки и с помощью партнера.

#### Тема № 2: Упражнения на развитие прыгучести

Бег с различным темпом и скоростью;

Упражнения на силу мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени;  
Упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы;  
Прыжки с возвышения с отскоком, прыжки через препятствия  
Прыжки со скакалкой.

### **Базовая хореографическая подготовка**

#### Тема № 1: Элементы классического танца

Позиции рук и ног;  
Равновесия и повороты;  
Классический экзерсис у станка;  
Классический экзерсис на середине.

#### Тема № 2: Разновидности ходьбы, бега, волны, полуволны, равновесия, прыжки, повороты

Ходьба на полупальцах, пятках, острый шаг, пружинный;  
Волны туловищем, руками, боковые, обратные, целостные, взмахи;  
Равновесия на двух ногах, на одной ноге;  
Повороты на одной ноге, на двух, разноименные, одноименные, на месте, с продвижением и т.д.

#### Тема № 3: Акробатика

Медленные перевороты вперед, назад, боком;  
Полуакробатические элементы в сочетании с равновесиями, волнами и прыжками.

### 3.12 Содержание дополнительной образовательной программы

третьей ступени 5-го года обучения - хореографическая подготовка

#### **Теоретический раздел**

##### Тема № 1: Вводное занятие

Значение хореографической подготовки в гимнастике;  
Особенности хореографии в гимнастике

##### Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Беседы по правилам поведения в спортивном зале;

##### Тема № 3: Терминология в хореографии

Подготовительные упражнения и их названия (деми плие, гран плие, батман тандю, батман фондю и т.д.)



Основная группа движений и их названия ( прыжки, повороты, равновесия).

#### Тема № 4: Понятие «хореография» в художественной гимнастике

Искусство классического, народного, историко – хореографическая бытового, современного танца;  
Многообразие средств на занятиях хореографией.

#### **Раздел физической подготовки**

##### Тема № 1: Упражнения на развитие гибкости

Наклоны, растягивание, махи с отягощением и без него;  
Шпагаты;  
Упражнения у гимнастической стенки и с помощью партнера.

##### Тема № 2: Упражнения на развитие прыгучести

Бег с различным темпом и скоростью;  
Упражнения на силу мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени;  
Упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы;  
Прыжки с возвышения с отскоком, прыжки через препятствия  
Прыжки со скакалкой.

#### **Базовая хореографическая подготовка**

##### Тема № 1: Элементы классического танца

Позиции рук и ног;  
Равновесия и повороты;  
Классический экзерсис у станка;  
Классический экзерсис на середине.

##### Тема № 2: Разновидности ходьбы, бега, волны, полуволны, равновесия, прыжки, повороты

Ходьба на полупальцах, пятках, острый шаг, пружинный;  
Волны туловищем, руками, боковые, обратные, целостные, взмахи;  
Равновесия на двух ногах, на одной ноге;  
Повороты на одной ноге, на двух, разноименные, одноименные, на месте, с продвижением и т.д.

##### Тема № 3: Акробатика

Медленные перевороты вперед, назад, боком;  
Полуакробатические элементы в сочетании с равновесиями, волнами и прыжками.

## Тема № 4: Ритмико-пластические навыки

Музыкальные игры;

Ритмические упражнения- хлопки, шаги и бег с хлопками в различном темпе и ритме.

### 3.13 Содержание дополнительной образовательной программы

третьей ступени 5-го года обучения - хореографическая подготовка

#### **Теоретический раздел**

##### Тема № 1: Вводное занятие

Значение хореографической подготовки в гимнастике;

##### Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Беседы по правилам поведения в спортивном зале;

##### Тема № 3: Терминология в хореографии

Основная группа движений и их названия ( прыжки, повороты, равновесия). Сочетание движений.

##### Тема № 4: Понятие «хореография» в художественной гимнастике

Искусство классического, народного, историко – хореографическая бытового, современного танца;

Многообразие средств на занятиях хореографией.

#### **Раздел физической подготовки**

##### Тема № 1: Упражнения на развитие гибкости

Наклоны, растягивание, махи с отягощением и без него;

Шпагаты;

Упражнения у гимнастической стенки и с помощью партнера.

##### Тема № 2: Упражнения на развитие прыгучести

Бег с различным темпом и скоростью;

Упражнения на силу мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени;

Упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы;

Прыжки с возвышения с отскоком, прыжки через препятствия

Прыжки со скакалкой.

#### **Базовая хореографическая подготовка**

### Тема № 1: Элементы классического танца

Позиции рук и ног;  
Равновесия и повороты;  
Классический экзерсис у станка;  
Классический экзерсис на середине.

### Тема № 2: Разновидности ходьбы, бега, волны, полуволны, равновесия, прыжки, повороты

Ходьба на полупальцах, пятках, острый шаг, пружинный;  
Волны туловищем, руками, боковые, обратные, целостные, взмахи;  
Равновесия на двух ногах, на одной ноге;  
Повороты на одной ноге, на двух, разноименные, одноименные, на месте, с продвижением и т.д.

### Тема № 3: Акробатика

Медленные перевороты вперед, назад, боком;  
Полуакробатические элементы в сочетании с равновесиями, волнами и прыжками.

### Тема № 4: Ритмико-пластические навыки

Музыкальные игры;  
Ритмические упражнения- хлопки, шаги и бег с хлопками в различном темпе и ритме.

## 3.14 Содержание дополнительной образовательной программы

третьей ступени 6 –го года обучения - хореографическая подготовка

### **Теоретический раздел**

#### Тема № 1: Вводное занятие

Значение хореографической подготовки в гимнастике;

#### Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Беседы по правилам поведения в спортивном зале;

#### Тема № 3: Терминология в хореографии

Основная группа движений и их названия ( прыжки, повороты, равновесия).Сочетания движений и их названия.

#### Тема № 4: Понятие «хореография» в художественной гимнастике

Искусство классического, народного, историко – хореографическая бытового, современного танца;  
Многообразие средств на занятиях хореографией.

## **Раздел физической подготовки**

### Тема № 1: Упражнения на развитие гибкости

Наклоны, растягивание, махи с отягощением и без него;  
Шпагаты;  
Упражнения у гимнастической стенки и с помощью партнера.

### Тема № 2: Упражнения на развитие прыгучести

Бег с различным темпом и скоростью;  
Упражнения на силу мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени;  
Упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы;  
Прыжки с возвышения с отскоком, прыжки через препятствия  
Прыжки со скакалкой.

## **Базовая хореографическая подготовка**

### Тема № 1: Элементы классического танца

Позиции рук и ног;  
Равновесия и повороты;  
Классический экзерсис у станка;  
Классический экзерсис на середине.

### Тема № 2: Элементы народно-сценического танца

Элементы танцев народов мира ( испанские итальянские, венгерские);  
Особенности позиций ног и рук;  
Элементы народно-сценического танца у опоры;  
Упражнения на середине как отдельные элементы;  
Этюды.

### Тема № 3: Разновидности ходьбы, бега, волны, полуволны, равновесия, прыжки, повороты

Ходьба на полупальцах, пятках, острый шаг, пружинный;  
Волны туловищем, руками, боковые, обратные, целостные, взмахи;  
Равновесия на двух ногах, на одной ноге;  
Повороты на одной ноге, на двух, разноименные, одноименные, на месте, с продвижением и т.д.

### Тема № 4: Акробатика

Медленные перевороты вперед, назад, боком;

Полуакробатические элементы в сочетании с равновесиями, волнами и прыжками.

#### Тема № 5: Ритмико-пластические навыки

Музыкальные игры;

Ритмические упражнения- хлопки, шаги и бег с хлопками в различном темпе и ритме.

3.15 Содержание дополнительной образовательной программы  
третьей ступени 7 года обучения - хореографическая подготовка

#### **Теоретический раздел**

##### Тема № 1: Вводное занятие

Значение хореографической подготовки в гимнастике;

##### Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Беседы по правилам поведения в спортивном зале;

##### Тема № 3: Терминология в хореографии

Основная группа движений и их названия ( прыжки, повороты, равновесия).

##### Тема № 4: Понятие «хореография» в художественной гимнастике

Многообразие средств на занятиях хореографией.

#### **Раздел физической подготовки**

##### Тема № 1: Упражнения на развитие гибкости

Наклоны, растягивание, махи с отягощением и без него;  
Шпагаты;  
Упражнения у гимнастической стенки и с помощью партнера.

##### Тема № 2: Упражнения на развитие прыгучести

Бег с различным темпом и скоростью;  
Упражнения на силу мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени;  
Упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы;  
Прыжки с возвышения с отскоком, прыжки через препятствия  
Прыжки со скакалкой.

## **Базовая хореографическая подготовка**

### Тема № 1: Элементы классического танца

Позиции рук и ног;  
Равновесия и повороты;  
Классический экзерсис у станка;  
Классический экзерсис на середине.

### Тема № 2: Элементы народно-сценического танца

Элементы танцев народов мира ( испанские итальянские, венгерские);  
Особенности позиций ног и рук;  
Элементы народно-сценического танца у опоры;  
Упражнения на середине как отдельные элементы;  
Этюды.

### Тема № 3: Разновидности ходьбы, бега, волны, полуволны, равновесия, прыжки, повороты

Ходьба на полупальцах, пятках, острый шаг, пружинный;  
Волны туловищем, руками, боковые, обратные, целостные, взмахи;  
Равновесия на двух ногах, на одной ноге;  
Повороты на одной ноге, на двух, разноименные, одноименные, на месте, с продвижением и т.д.

### Тема № 4: Акробатика

Медленные перевороты вперед, назад, боком;  
Полуакробатические элементы в сочетании с равновесиями, волнами и прыжками.

### Тема № 5: Ритмико-пластические навыки

Музыкальные игры;  
Ритмические упражнения- хлопки, шаги и бег с хлопками в различном темпе и ритме.

### Тема № 6: Движения свободной пластики

Ходьба и бег в различных направлениях и с разным положением рук;  
Движения с расслаблением;  
Сочетание характера шагов и бега с музыкальным сопровождением.

3.16 Содержание дополнительной образовательной программы третьей ступени 8 года обучения - хореографическая подготовка

## **Теоретический раздел**

## Тема № 1: Вводное занятие

Значение хореографической подготовки в гимнастике;

## Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Беседы по правилам поведения в спортивном зале;

## Тема № 3: Терминология в хореографии

Основная группа движений и их названия ( прыжки, повороты, равновесия).

## Тема № 4: Понятие «хореография» в художественной гимнастике

Многообразие средств на занятиях хореографией.

## **Раздел физической подготовки**

### Тема № 1: Упражнения на развитие гибкости

Наклоны, растягивание, махи с отягощением и без него;  
Шпагаты;  
Упражнения у гимнастической стенки и с помощью партнера.

### Тема № 2: Упражнения на развитие прыгучести

Бег с различным темпом и скоростью;  
Упражнения на силу мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени;  
Упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы;  
Прыжки с возвышения с отскоком, прыжки через препятствия  
Прыжки со скакалкой.

## **Базовая хореографическая подготовка**

### Тема № 1: Элементы классического танца

Позиции рук и ног;  
Равновесия и повороты;  
Классический экзерсис у станка;  
Классический экзерсис на середине.

### Тема № 2: Элементы народно-сценического танца

Элементы танцев народов мира ( испанские итальянские, венгерские);  
Особенности позиций ног и рук;  
Элементы народно-сценического танца у опоры;  
Упражнения на середине как отдельные элементы;  
Этюды.

### Тема № 3: Разновидности ходьбы, бега, волны, полуволны, равновесия, прыжки, повороты

Ходьба на полупальцах, пятках, острый шаг, пружинный;  
Волны туловищем, руками, боковые, обратные, целостные, взмахи;  
Равновесия на двух ногах, на одной ноге;  
Повороты на одной ноге, на двух, разноименные, одноименные, на месте, с продвижением и т.д.

### Тема № 4: Акробатика

Медленные перевороты вперед, назад, боком;  
Полуакробатические элементы в сочетании с равновесиями, волнами и прыжками.

### Тема № 5: Ритмико-пластические навыки

Музыкальные игры;  
Ритмические упражнения- хлопки, шаги и бег с хлопками в различном темпе и ритме.

### Тема № 6: Движения свободной пластики

Ходьба и бег в различных направлениях и с разным положением рук;  
Движения с расслаблением;  
Сочетание характера шагов и бега с музыкальным сопровождением.

3.17 Содержание дополнительной образовательной программы  
третьей ступени 9 года обучения - хореографическая подготовка

### **Теоретический раздел**

#### Тема № 1: Вводное занятие

Значение хореографической подготовки в гимнастике;

#### Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Беседы по правилам поведения в спортивном зале;

#### Тема № 3: Терминология в хореографии

Основная группа движений и их названия ( прыжки, повороты, равновесия).

#### Тема № 4: Понятие «хореография» в художественной гимнастике

Многообразие средств на занятиях хореографией.



## **Раздел физической подготовки**

### Тема № 1: Упражнения на развитие гибкости

Наклоны, растягивание, махи с отягощением и без него;  
Шпагаты;  
Упражнения у гимнастической стенки и с помощью партнера.

### Тема № 2: Упражнения на развитие прыгучести

Бег с различным темпом и скоростью;  
Упражнения на силу мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени;  
Упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы;  
Прыжки с возвышения с отскоком, прыжки через препятствия  
Прыжки со скакалкой.

## **Базовая хореографическая подготовка**

### Тема № 1: Элементы классического танца

Позиции рук и ног;  
Равновесия и повороты;  
Классический экзерсис у станка;  
Классический экзерсис на середине.

### Тема № 2: Элементы народно-сценического танца

Элементы танцев народов мира ( испанские итальянские, венгерские);  
Особенности позиций ног и рук;  
Элементы народно-сценического танца у опоры;  
Упражнения на середине как отдельные элементы;  
Этюды.

### Тема № 3: Разновидности ходьбы, бега, волны, полуволны, равновесия, прыжки, повороты

Ходьба на полупальцах, пятках, острый шаг, пружинный;  
Волны туловищем, руками, боковые, обратные, целостные, взмахи;  
Равновесия на двух ногах, на одной ноге;  
Повороты на одной ноге, на двух, разноименные, одноименные, на месте, с продвижением и т.д.

### Тема № 4: Акробатика

Медленные перевороты вперед, назад, боком;  
Полуакробатические элементы в сочетании с равновесиями, волнами и прыжками.

### Тема № 5: Ритмико-пластические навыки

Музыкальные игры;  
Ритмические упражнения- хлопки, шаги и бег с хлопками в различном темпе и ритме.

#### Тема № 6: Движения свободной пластики

Ходьба и бег в различных направлениях и с разным положением рук;  
Движения с расслаблением;  
Сочетание характера шагов и бега с музыкальным сопровождением.

3.18 Содержание дополнительной образовательной программы  
третьей ступени 10 года обучения - хореографическая подготовка

#### **Теоретический раздел**

##### Тема № 1: Вводное занятие

Значение хореографической подготовки в гимнастике;

##### Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Беседы по правилам поведения в спортивном зале;

#### **Раздел физической подготовки**

##### Тема № 1: Упражнения на развитие гибкости

Наклоны, растягивание, махи с отягощением и без него;  
Шпагаты;  
Упражнения у гимнастической стенки и с помощью партнера.

##### Тема № 2: Упражнения на развитие прыгучести

Бег с различным темпом и скоростью;  
Упражнения на силу мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени;  
Упражнения на развитие подвижности укрепление голеностопного сустава и мышц стопы;  
Прыжки с возвышения с отскоком, прыжки через препятствия  
Прыжки со скакалкой.

#### **Базовая хореографическая подготовка**

##### Тема № 1: Элементы классического танца

Позиции рук и ног;  
Равновесия и повороты;  
Классический экзерсис у станка;  
Классический экзерсис на середине.

##### Тема № 2: Элементы народно-сценического танца

Элементы танцев народов мира ( испанские итальянские, венгерские);  
Особенности позиций ног и рук;  
Элементы народно-сценического танца у опоры;  
Упражнения на середине как отдельные элементы;  
Этюды.

Тема № 3: Разновидности ходьбы, бега, волны, полуволны, равновесия, прыжки, повороты

Ходьба на полупальцах, пятках, острый шаг, пружинный;  
Волны туловищем, руками, боковые, обратные, целостные, взмахи;  
Равновесия на двух ногах, на одной ноге;  
Повороты на одной ноге, на двух, разноименные, одноименные, на месте, с продвижением и т.д.

Тема № 4: Акробатика

Медленные перевороты вперед, назад, боком;  
Полуакробатические элементы в сочетании с равновесиями, волнами и прыжками.

Тема № 5: Ритмико-пластические навыки

Ритмические упражнения- хлопки, шаги и бег с хлопками в различном темпе и ритме.

Тема № 6: Движения свободной пластики

Ходьба и бег в различных направлениях и с разным положением рук;  
Движения с расслаблением;  
Сочетание характера шагов и бега с музыкальным сопровождением.

#### **4.Методическое обеспечение программы**

##### **4.1 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».

В процессе освоения любых упражнений могут применяться различные приемы и средства работы:

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 обучающихся, 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 фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

#### 4.2 Контрольные тесты по специальной физической подготовке – первая ступень.

№ п\п	Содержание контрольного испытания	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»	Полное касание грудью коленей
	<i>прыгучесть</i>	
1.	Прыжки на двух ногах вверх, руки на поясе ( 5 раз)	Колени и носки во время вылета вверх оттянуты. Заметный отрыв от пола.
	<i>Ловкость</i>	
1.	Бросок теннисного мяча в цель	Учитывается точное попадание мяча в цель
	<i>Равновесие</i>	
1.	Встать на высокие полупальцы, руки на поясе	Колени прямые, пятки как можно выше от пола
	<i>Музыкальность</i>	
1.	Размер 2\4, 4\4 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).

#### 4.3 Контрольные тесты по специальной физической подготовке - вторая ступень

№ п\п	Содержание контрольного испытания	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.
<b>Упражнения на силу</b>		
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
<b>Упражнения для брюшного пресса</b>		
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).



#### 4.4 Контрольные тесты по специальной физической подготовке - третья ступень

№ п\п	Содержание контрольного испытания	Требования
<b>Гибкость</b>		
1.	Наклон назад, стоя на двух ногах, руками коснуться пола и пяток	Руки прямые, колени выпрямлены
2.	Заднее равновесие на носке до касания руками пола, нога в положении близко к шпагату.	Руками коснуться пола. Выход в вертикальное равновесие с хорошей осанкой.
3.	«Шпагат» вперед и в сторону на правую и левую ногу, нога на скамейке	Бедро ноги, находящейся на скамейке касается пола
<b>Прыгучесть</b>		
1.	Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед-4 двойных, 4 в «разножку»- выполнить 6 серий	Колени и носки оттянуты, расстояние между ногами при разведении в разножку не менее 135 градусов.
<b>Упражнения на силу</b>		
1.	Поднимание ноги вперед и в сторону – без опоры	Поднять ногу до уровня головы – держать 5 сек
2.	Поднимание ноги назад, без опоры на носке	Ногу держать горизонтально – 10 сек.
<b>Упражнения для брюшного пресса</b>		
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 2 раза в год (оцениваются результаты воспитанниц с их предыдущими результатами).

#### 4.5 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.

#### **4.6 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 (бедр параллельно полу), 4 прыжка ноги врозь с максимальным их разведением.

#### **4.7 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 гимнастка 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 гимнастики;
  4. Элемент новизны и многообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

#### **4.8 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 дотягивается 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 (поднимание) 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 (особенно в футболе).

#### **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.

## 5. Литература для педагогов

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 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 гимнастикеб м., ФиС, 2004 г.,-93 с.
7. Кравчук, А.И. Начальная техническая подготовка юных гимнастов: Лекция /А.И.Кравчук. – Омск: ОГИФК, 1983. - 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, 1989.- 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.,1999.- 462с.
14. Художественная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ./ Под ред. Т.С.Лисицкой.- М.: Физкультура и спорт, 2007г.- 232с.



## Литература для обучающихся

1. Э. Аверкович, Л.Вариченко, Диалоги о художественной гимнастике, Граница, 2007г.
2. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие, 2002г.
3. Мартен П. Спортивная гимнастика, 2007
4. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления (Основы режиссуры, технологии, организации и методики) - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 352 с.
5. Спорт, музыка, грация. Художественная гимнастика. М., Физкультура и спорт, 1984
6. Физкультура для всей семьи. Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. М., Физкультура и спорт, 1990, 463с., ил., серия "Библиотека для родителей"
7. Шенк, М. Активный стретчинг : [верните пластику своему телу] / М. Шенк ; пер. с фр. Е. Мениковой. - М. : Фаир, 2008. - 160 с.
8. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 1982 . - С. 175 - 187.