

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АВАНГАРД» ГОРОДА ТЮМЕНИ
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ Ж.Н.РАИЗОВА

Программа принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Авангард»
города Тюмени
имени Героя России Ж.Н. Раизова
Протокол № 7 от 28.07. 2023г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Авангард»
города Тюмени
имени Героя России Ж.Н. Раизова
Т.В. Феоктистова
28.07.2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
по художественной гимнастике «Стрекозы»
2023-2024**

Направленность: физкультурно-спортивная
Объем: 1008 часов
Срок реализации: 6 лет
Возрастная категория: 5-17 лет

Автор составитель:
Муравенкова Мария Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2023

Оглавление

№	Раздел	Страница
1	РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи ДООП «Стрекозы»	16
1.3	Планируемые результаты	17
1.4	Содержание ДООП «Стрекозы»	19
2	РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	50
2.1	Календарный учебный график	50
2.2	Условия реализации ДООП «Стрекозы»	51
2.3	Формы аттестации	54
2.4	Оценочные материалы	56
2.5	Методические материалы	100
2.6	Рабочая программа воспитания	123
3	Список использованной литературы	129
4	Приложения	133

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике «Стрекозы» 2023-2024 (далее – ДООП «Стрекозы») разработана согласно требованиям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Приказу Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также другим федеральным, региональным, муниципальным законодательным актам, документам МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени имени Героя России Ж.Н. Раизова.

Направленность ДООП «Стрекозы» – физкультурно-спортивная.

Физкультурно-спортивная направленность является одной из универсальных направленностей дополнительного образования и представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического, интеллектуального, духовного, нравственного и социального развития человека.

В соответствии с федеральным проектом «Спорт – норма жизни» доля детей и молодежи, систематически занимающихся физической культурой и спортом в возрасте от 3 до 29 лет, к 2024 году должен составить 86% .

Таким образом, мотивация обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, повышение физического потенциала обучающихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Новизна ДООП «Стрекозы» заключается в том, что обучающиеся в процессе освоения программы не только развиваются физические качества, но и в соответствии с авторской технологией «Хват стрекозы» (технология разработана М.Ю.Муравенковой), в основе которой лежит модель развития способности к целеполаганию в процессе физкультурно-спортивных занятий выстраивают собственный образовательный маршрут (Рис. 1). Обучающиеся, анализируя свои возможности, способности по направлению деятельности «художественная гимнастика», формулируют цель, критерии достижения поставленной цели, а также разрабатывают поэтапный план работы, включая контрольные точки. В процессе и по итогам освоения ДООП «Стрекозы» идет соотнесение поставленной цели и достигнутого результата, а также работа над ошибками. Более подробно технология раскрыта в разделе 2.5 «Методические материалы».

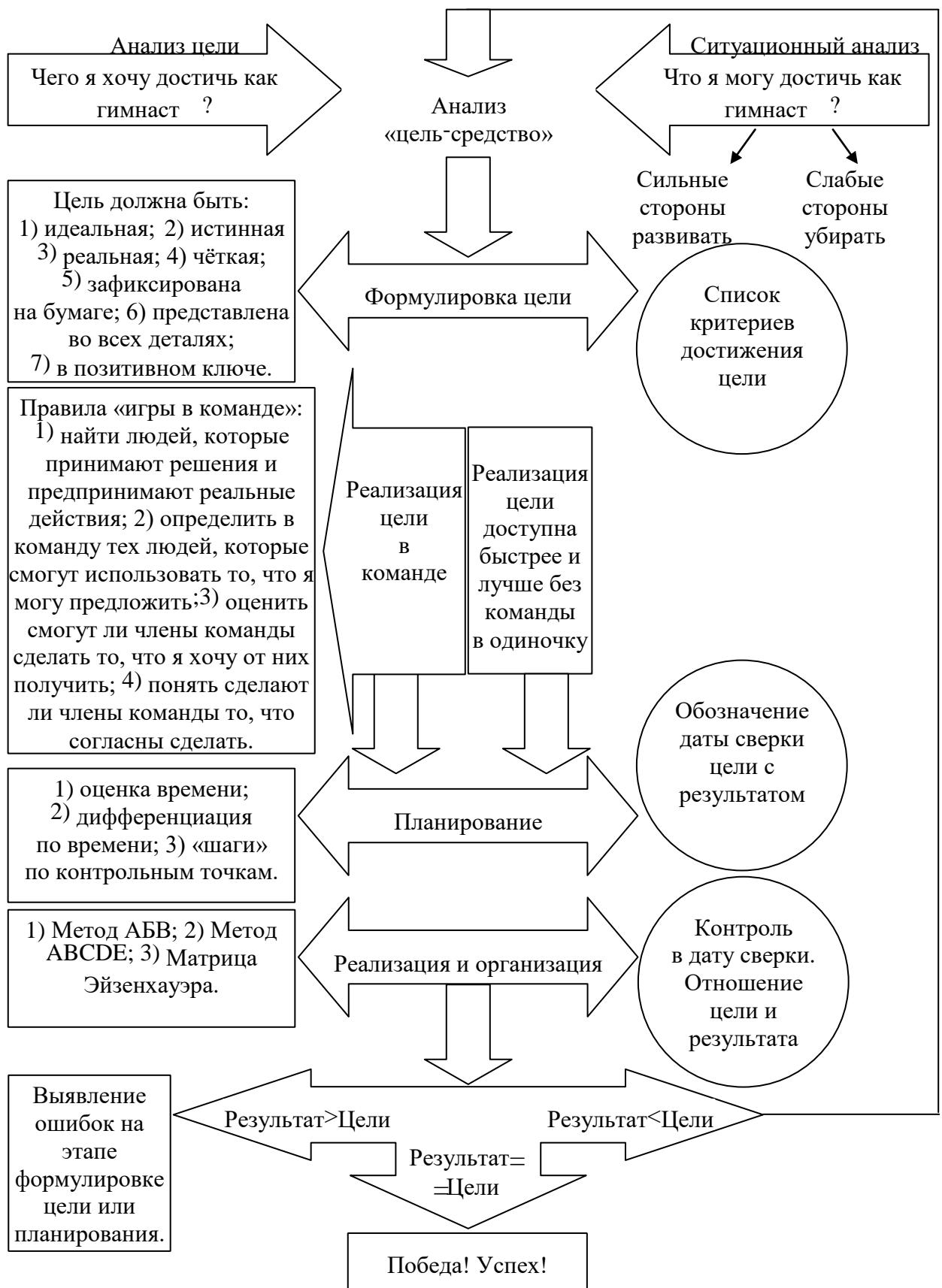


Рис.1. Модель развития способности к целеполаганию в процессе физкультурно-спортивных занятий (занятий по художественной гимнастике), включенная в технологию «Хват стрекозы»

Отличительной особенностью ДООП «Стрекозы» является построение в рамках образовательного процесса каждым обучающимся совместно с педагогом индивидуальных маршрутов, где отражены этапы достижения цели. Формулировка цели, этапов ее достижения, в наглядном виде направлено на самосовершенствование, аналитическую деятельность своих успехов и неудач, что, в свою очередь, направлено на улучшение личных результатов и достижений, а также на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

При этом освоение основ художественной гимнастики в данной ДООП «Стрекозы» преподаётся не в рамках нацеленности на соревновательный процесс, а в рамках массового общедоступного спорта, где главная целевая мотивация - физическое самосовершенствование и оздоровление.

Актуальность программы. Художественная гимнастика – своеобразный метод и, в то же время, одно из средств системы физического воспитания. Состояние здоровья ребенка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в семье. Вырастить здоровых, гармонично развитых детей — непростая задача в современном мире. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за технологического процесса (чтобы постирать вещи нажимаем кнопку стиральной машины, а не самостоятельно стираем в реке; чтобы добраться в пункт назначения используем транспорт с двигателем, а не пешую прогулку или транспорт без двигателя; чтобы удовлетворить потребности в пищи выбираем продукты в магазине, а в большинстве случаев не выращиваем их сами и т.д.). Так же сокращение двигательной деятельности происходит по причине большего внимания «интеллектуальным» занятиям за столом, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно -сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

Таким образом, актуальность данной ДООП «Стрекозы» заключается в потребности растущего организма получать двигательную активность, положительно воздействующую на сердечнососудистую, иммунную, опорно-двигательную, нервную, эндокринную системы. Программный материал направлен на формирование и сохранение правильной осанки, укрепление свода стопы, развитие гибкости, силы, координации, выносливости.

Программа рассчитана на шесть лет обучения. Программный материал выстроен по принципу от легкого к трудному, от простого к сложному. После шестилетнего обучения выпускники могут продолжаться заниматься по

программе шестого года обучения, помогать обучающимся первого-шестого года обучения с составлением индивидуальных комбинаций, индивидуальных композиций, работать помощниками вожатых в лагере дневного пребывания на базе ДЮЦ «Авангард», осуществлять волонтерскую деятельность.

Первый год обучения.

Первый год обучения направлен на знакомство обучающихся с понятием «гимнастика», в частности с видом спорта художественной гимнастикой. Обучение правильной самоорганизации во время занятия и после, организации своего времени, рабочего пространства. Обучение частям тела, базовой технике выполнения упражнений, правильному положению тела во время выполнения упражнений, правильному отношению к своему организму. Получение навыков выполнения базовых упражнений у станка: упражнений на равновесие, прыжков, вращений, акробатических элементов.

Освоение в первом полугодии гимнастической композиции «Почему медведь зимой спит», применяя гимнастический предмет (скакалку) для создания сценического (театрального) образа без фундаментальной технической группы предмета.

Во втором полугодии освоение гимнастической композиции «Кубана»(первая часть) без предмета(Таблица «Освоение композиций, включающих в себя трудности тела, техническую подготовку по годам обучения»).

Работа с мячом ограничивается правильным удержанием мяча на ладони, прокатом мяча по одной части тела, по полу и отбивами, бросками двумя руками без музыки в первом полугодии и под музыку – во втором.

Освоенные трудности тела (гимнастические упражнения): равновесие «пассе» на полной стопе, равновесие арабеск с наклоном туловища на полной стопе, переворот в сторону «Колесо» с одной ноги на полной стопе, шпагат 160⁰-180⁰, перекат боком, стойка на лопатках, кувырок назад, «мост», «валяшка», поворот переступанием по шестой позиции и т.д. (Таблица «Освоение трудностей тела (элементов художественной гимнастики) и акробатических элементов обучающимися по годам обучения»).

Второй год обучения.

На втором году обучения обучающиеся определяют место и значение гимнастики как спорта высших достижений и гимнастики как массового вида спорта. Более глубже знакомятся с историей художественной гимнастики. Программный материал второго года обучения направлен на закрепление навыков, полученных на первом году обучения, а также на изучение базовых упражнений без станка, упражнений на координацию, выносливость, выполнение акробатических элементов. Кроме того, на втором году обучения обучающиеся начинают осваивать фундаментальные технические группы предмета – скакалки.

Освоение композиции «Топтыжка», где используются все гимнастические предметы (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) для создания сценического

(театрального) образа без работы с этими предметами по фундаментальной технической группе.

Освоение композиции «Рапсодия» со скакалкой, где скакалкой выполняются фундаментальные технические группы предмета: отпускание и ловля одного конца скакалки, «Эшапе», вращение свободного конца скакалки («спираль»), проход через раскрытую скакалку, удерживаемую за два конца, вращающуюся вперед и с двойным вращением скакалки.

Во втором полугодии освоение гимнастической композиции Cubana (вторая часть) без предмета.

Освоение общей сценической композиции «Мой красочный мир» (обучающиеся второго года обучения выполняют более простые упражнения с мячом, третьего – более сложные, четвертый и пятый – с гимнастической лентой, шестой год обучения – сольная роль).

Освоение общей сценической композиции «Красное солнышко» (второй, третий год обучения – без предмета, четвертый и пятый – с полотнами, шестой – сольная роль) (Таблица «Освоение композиций, включающих в себя трудности тела, техническую подготовку по годам обучения»).

Навык составления индивидуальной комбинации без предмета с использованием обязательных трудностей тела (равновесие, прыжок, вращение).

Освоенные трудности тела (гимнастические упражнения): поворот «пассе», переворот в сторону «Колесо» с правой и с левой ноги, шпагат 170^0 - 180^0 , прыжок «подбивной», стойка на руках со сменой ног, поворот переступанием по третьей позиции, поворот в полуспагате, прыжок со сменой согнутых ног, переворот вперед, стойка на голове, перекат через плечо, кувырок вперед, переворот в сторону «Колесо» с приземлением на две ноги, переворот в сторону «Колесо» на коленях, стойка на груди и т.д. (Таблица «Освоение трудностей тела (элементов художественной гимнастики) и акробатических элементов обучающимися по годам обучения»).

Третий год обучения.

На третьем году обучения закрепляются навыки, полученные на первом и втором годах обучения, обучающиеся знакомятся с упражнениями с мячом, элементами перехода от трудностей тела и предмета. В теоретическую часть входит изучение органов человека, позвоночного столба. Более широко расширяются знания об истоках художественной гимнастики и обращается большое внимание на родоначальницу – балет (классические постановки, спектакли). Соединение простых и сложно-координационных элементов в комбинации с поэтапным усилением. Изучение фундаментальных технических групп предмета – мяча: отбивы: серии (мин.3) небольших отбива (ниже уровня колена), один высокий отбив (на уровне колена или выше), видимый отбив от части тела; перекат мяча по двум большим сегментам тела; восьмерки мячом с круговыми движениями рук; ловля мяча в одну руку.

Освоение композиции с гимнастическим мячом «Радость».

Освоение общей композиции «Мой красочный мир» (обучающиеся второго года обучения выполняют более простые упражнения с мячом, третьего

– более сложные, четвертый и пятый – с гимнастической лентой, шестой год обучения – сольная роль).

Освоение общей композиции «Красное солнышко» (второй, третий год обучения – без предмета, четвертый и пятый – с полотнами, шестой – сольная роль).

Освоение общей гимнастической композиции с гимнастической лентой «Серпантин» (третий год обучения – лента как аксессуар, четвертый и пятый – лентой выполняются упражнения, относящиеся к фундаментальной технической группе, шестой – сольная роль) (Таблица «Освоение композиций, включающих в себя трудности тела, техническую подготовку по годам обучения»).

Навык составления индивидуальной комбинации со скакалкой или мячом на выбор обучающегося с использованием обязательных трудностей тела (равновесие, прыжок, вращение).

Освоенные трудности тела (гимнастические упражнения): шпагат 180^0 - 210^0 , мост на коленях, стойка на руках со сменой ног из положения сидя, переворот в сторону «Колесо» на одной руке, прыжок с поворотом на 180^0 , турлян, поворот в шпагате, прыжок со сменой согнутых ног в повороте, фуитэ, кувырок вперед из положения стоя, переворот в сторону «Колесо» со сменой ног, переворот в сторону «Колесо» с приземлением на колени, перекат из стойки на лопатках в стойку на груди и т.д. (Таблица «Освоение трудностей тела (элементов художественной гимнастики) и акробатических элементов обучающимися по годам обучения»).

Четвертый год обучения.

На четвертом году обучения закрепляются навыки, полученные на предыдущих годах обучения. В теоретической части относительно знаний о художественной гимнастике делается акцент на выдающихся личностях, внесших вклад в развитие этого вида спорта (ученые, тренеры, спортсмены и т.д.)

Изучение фундаментальных технических групп предмета – гимнастической ленты: проход через рисунок или над рисунком ленты; спирали (4-5 кругов), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу; змейки (4-5 волн), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу; “Эшаппе”: вращение палочки во время полета, малая или средняя высота.

Освоение сложно координационной композиции со скакалкой «Тарантелла» (первая часть).

Освоение гимнастической композиции «Итальянская полька».

Освоение композиции «Россия! Мы вместе!» (используется в качестве предмета – шарф, с 1980 года не является типичным предметом для использования в художественной гимнастике, но часто используется для показательных выступлений. Из шарфов в конце композиции выстраивается флаг России).

Освоение общей композиции «Мой красочный мир» (обучающиеся второго года обучения выполняют более простые упражнения с мячом, третьего

– более сложные, четвертый и пятый – с гимнастической лентой, шестой год обучения – сольная роль).

Освоение общей композиции «Красное солнышко» (второй, третий год обучения – без предмета, четвертый и пятый – с полотнами, шестой – сольная роль).

Освоение общей гимнастической композиции с гимнастической лентой «Серпантин» (третий год обучения – лента как аксессуар, четвертый и пятый – лентой выполняются упражнения, относящиеся к фундаментальной технической группе, шестой – сольная роль) (Таблица «Освоение композиций, включающих в себя трудности тела, техническую подготовку по годам обучения»).

Навык составления индивидуальной комбинации с лентой с использованием обязательных трудностей тела (равновесие, прыжок, вращение).

Освоенные трудности тела (гимнастические упражнения): «Циркуль» на одной ноге, равновесие с ногой назад на 45^0 на высоком полупальце, равновесие шпагат без помощи рук в сторону, спиральный поворот, прыжок со сменой прямых ног с отворотом («ножницы» с отворотом), переворот в сторону «Колесо» со сменой ног на полупальцах, переворот в сторону «Колесо» на груди и т.д. (Таблица «Освоение трудностей тела (элементов художественной гимнастики) и акробатических элементов обучающимися по годам обучения»).

Пятый год обучения.

На пятом году обучения закрепляются навыки, полученные на предыдущих годах обучения. Представление гимнастических композиций под музыку на различных мероприятиях.

Освоение сложнокоординационной композиции со скакалкой «Тарантелла» (вторая часть).

Освоение сложнокоординационной композиции с лентой «Отвага».

Освоение сложнокоординационной композиции с мячом «Фантазия».

Освоение общей композиции «Мой красочный мир» (обучающиеся второго года обучения выполняют более простые упражнения с мячом, третьего – более сложные, четвертый и пятый – с гимнастической лентой, шестой год обучения – сольная роль).

Освоение общей композиции «Красное солнышко» (второй, третий год обучения – без предмета, четвертый и пятый – с полотнами, шестой – сольная роль).

Освоение общей гимнастической композиции с гимнастической лентой «Серпантин» (третий год обучения – лента как аксессуар, четвертый и пятый – лентой выполняются упражнения, относящиеся к фундаментальной технической группе, шестой – сольная роль) (Таблица «Освоение композиций, включающих в себя трудности тела, техническую подготовку по годам обучения»).

Навык составления индивидуальной комбинации с лентой с использованием обязательных трудностей тела (равновесие, прыжок, вращение).

Освоенные трудности тела (гимнастические упражнения): равновесие в шпагат с помощью рук, туловище горизонтально вперёд, поворот аттитюд, волна назад, кабриоль назад, прыжок в шпагат, равновесие «пассе» на высоком

полуцальце, переворот назад, жете ан турнан, переворот в сторону «Колесо» на высоких полупальцах, переворот в сторону «Колесо» из положения сидя в положение стоя, переворот толчком двумя и т.д. (Таблица «Освоение трудностей тела (элементов художественной гимнастики) и акробатических элементов обучающимися по годам обучения»).

Шестой год обучения.

Содержание данного уровня направлено на развитие умения показывать гимнастические композиции на публике, импровизировать, использовать эффектные позы, при выполнении упражнений с предметом и без предмета. Создание собственного гимнастического этюда. Гимнастика становится образом жизни, не требующим контроля и мотивации со стороны педагога, родителей или иных лиц.

Освоение сложнокоординационной композиции с мячом «Фантазия», переходящей в композицию с лентой «Яркая фантазия».

Освоение общей композиции «Мой красочный мир» (обучающиеся второго года обучения выполняют более простые упражнения с мячом, третьего – более сложные, четвертый и пятый – с гимнастической лентой, шестой год обучения – сольная роль).

Освоение общей композиции «Красное солнышко» (второй, третий год обучения – без предмета, четвертый и пятый – с полотнами, шестой – сольная роль).

Освоение общей гимнастической композиции с гимнастической лентой «Серпантин» (третий год обучения – лента как аксессуар, четвертый и пятый – лентой выполняются упражнения, относящиеся к фундаментальной технической группе, шестой – сольная роль) (Таблица «Освоение композиций, включающих в себя трудности тела, техническую подготовку по годам обучения»).

Навык составления индивидуальной композиции с использованием обязательных трудностей тела (равновесие, прыжок, вращение).

Освоенные трудности тела (гимнастические упражнения): прыжок «подбивной» с поворотом и приземлением на колено, кувырок из положения равновесия «пассе» в поворот «пассе», переворот вперед с приземлением в сед и т.д. (Таблица «Освоение трудностей тела (элементов художественной гимнастики) и акробатических элементов обучающимися по годам обучения»).

Таблица «Освоение трудностей тела (элементов художественной гимнастики) и акробатических элементов обучающимися по годам обучения»

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
1. Трудности равновесия	«Пассе» на полной стопе	Вперед: свободная нога горизонтально (выпрямленная)	«Пассе» на полупальце	«Аттитюд» на полной стопе	Вперед: свободная нога горизонтально (согнутая)	«Аттитюд» на полупальце
	«Арабеск» с наклоном	«Арабеск» с помощью	«Арабеск» на 45°-60° на	«Арабеск» на 45°-60° на	«Арабеск» на 60°-90° на	«Арабеск» на 60°-90° на

	туловища на полной стопе («Ласточка»)	скакалки	полной стопе	высоком полупальце	полной стопе	полупальце
			Шпагат с помощью руки в сторону	Шпагат без помощи рук в сторону	Шпагат назад с помощью рук, туловище горизонтально вперёд	
2. Трудности прыжков	На двух из плие в плие	С поворотом на 180°	С поворотом на 360°			
	С зависанием на опору на двух ногах	С зависанием на опору на одной ноге	С зависанием на опору с одной ноги на другую	С зависанием на опору в шпагат	В шпагат	
		«Подбивной» толчком двумя	«Подбивной» толчком одной	«Подбивной» с поворотом (жете ан турнан)	В шпагат 90°-180° поворотом (жете ан турнан)	«Подбивной» с поворотом и приземлением на колено
		Со сменой согнутых ног («Козлик»)	Со сменой согнутых ног («Козлик») с поворотом	«Кабриоль» назад у опоры	«Кабриоль» назад	«Кабриоль» назад с поворотом
			Со сменой прямых ног («Ножницы»)	Со сменой прямых ног с отворотом («ножницы» с отворотом)		
			Фуэтэ (приземление на толчковую ногу) 45°	Фуэтэ (приземление на толчковую ногу) 90°	Фуэтэ (приземление на толчковую ногу) 180°	
3. Трудности вращения	Поворот (Tour) переступанием по шестой позиции	Поворот (Tour) переступанием по третьей позиции	Поворот из плие в плие	Поворот «Аттиюд» 360°	Поворот «Аттиюд» 360° с переходом в турлян «Аттиюд»	Поворот «Аттиюд» 720° с переходом в турлян «Аттиюд»
	«Валяшка»	Турлян (Tour Lent) «Пассе» 360°	Турлян (Tour Lent) «Пассе» 1080°	Поворот «Пассе» 360° с переходом в турлян (TourLent) «Пассе»		Поворот «Пассе» 720° с переходом в турлян (TourLent) «Пассе»
		Поворот «Пассе» 360°	Сpirальный поворот на двух ногах	Сpirальный поворот (Tonneau), частичная волна на одной ноге	Поворот «пассе» 720°	
	Поворот в полушипагат без помощи рук с наклоном вперед	Поворот в шпагат с помощью руки с наклоном вперед	«Циркуль» на двух	«Циркуль» на одной ноге	Двойной «Циркуль» с опусканием маховой ноги	Двойной «Циркуль» без опускания маховой ноги
4. Акробатические упражнения	Перекат боком в группировке	Перекат боком, не касаясь пола руками и ногами				

	Стойка на лопатках	Стойка на лопатках со сгибанием и разгибанием ног	Стойка на лопатках с разведением ног в шпагат	Стойка на лопатках с опусканием ног за голову		
	Стойка на руках с согнутыми ногами у опоры	Стойка на руках со сменой ног	Стойка на руках со сменой ног из положения сидя	Стойка на руках со сменой ног в шпагат		
	Стойка на руках с прямыми ногами у опоры	Стойка на голове	Стойка на груди	Кувырок из стойки на лопатках в стойку на груди		
	Кувырок назад с согнутыми ногами назад	Кувырок с прямыми ногами назад	Кувырок вперед из положения стоя	Кувырок с прямыми ногами вперед	Кувырок из положения равновесия «Пассе» в равновесие «Пассе»	Кувырок из положения равновесия «Пассе» в поворот «Пассе»
	«Мост»	«Мост» на одной ноге	«Мост» на одной руке	«Мост» с переходом в наклон вперед	«Мост» на одной ноге и одной руке	
		Ходьба «Мост»	«Мост» на коленях	«Мост» на предплечьях	«Мост» разноименный	
	Переворот в сторону «Колесо» с одной ноги на полной стопе	Переворот в сторону «Колесо» с правой и с левой ноги	Переворот в сторону «Колесо» на одной руке	Переворот в сторону «Колесо» на коленях	Переворот в сторону «Колесо» на груди	
		Переворот в сторону «Колесо» с приземлением на колени	Переворот в сторону «Колесо» со сменой ног	Переворот в сторону «Колесо» на высоких полупальцах	Переворот в сторону «Колесо» со сменой ног на полупальцах	
			Переворот в сторону «Колесо» с приземлением на одно колено	Переворот в сторону «Колесо» с приземлением на две ноги	Переворот в сторону «Колесо» с колен в положение стоя	
		Переворот вперед	Переворот вперед из волны назад	Переворот вперед-назад	Переворот назад	Переворот назад из волны вперед
					Переворот вперед толчком двумя	Переворот вперед с приземлением в сед на одну ногу

Таблица «Освоение композиций, включающих в себя трудности тела, техническую подготовку по годам обучения»

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
Соревновательные композиции						

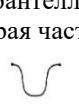
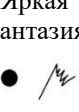
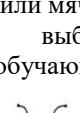
Название гимнастической композиции и обозначение используемого предмета	Почему медведь зимой спит	Топтыжка 	Радость ●	Тарантелла (первая часть) 	Тарантелла (вторая часть) 	Яркая фантазия ● / 
	Кубана (первая часть) без предмета	Кубана (вторая часть) без предмета		Блеск 	Отвага 	
		Рапсодия 			Фантазия ●	
		Индивидуальная комбинация без предмета	Индивидуальная комбинация со скакалкой или мячом на выбор обучающегося 	Индивидуальная комбинация с лентой 	Индивидуальная комбинация с лентой 	Индивидуальная комбинация с гимнастическим предметом на выбор обучающегося 
	Сценические (концертные) композиции					
		Мой красочный мир ● / 				
		Красное солнышко 				
		Серпантин 				
		Россия! Мы вместе! 				
 – скакалка  – обруч ● – мяч  - лента  – сценический предмет						

Таблица «Распределение гимнастических и сценических (концертных) предметов, составляющих техническую подготовку по годам обучения»

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
Фундаментальная техническая группа предмета (специфические элементы)				 	 	 
Нефундаментальная техническая группа предмета (не специфические элементы)		 				
			● – мяч			– концертный предмет

По итогам каждого полугодия проводятся отчетные занятия в виде соревнований среди обучающихся по ДООП «Стрекозы» – открытые соревнования «Зимняя грация – 202_» и «Летняя грация – 202_». Данные отчетные занятия направлены на выявление и акцентирование обучающихся, педагогов и родителей на промежуточные итоги освоения ДООП «Стрекозы». Соревнования проводятся в два этапа:

— дистанционный.

Обучающиеся записывают упражнения на телефон, видеокамеру или иной цифровой носитель, поддерживающий функцию «фото» и «видео». Отправляют фото и видео с подписью (фамилия, имя, отчество, дата рождения, при наличии указать учреждение дополнительного образования) под соответствующими постами в социальную сеть Vk в группу «Гимнастика «Стрекозы» для здоровья и радости» <https://vk.com/club92437847> Допускается закачивать видео на яндекс.диск, youtube и ссылку оставлять так же в комментарии.

— очный этап.

Особенностью таких соревнований (отчетных занятий) является то, что каждый обучающийся может получить диплом I степени (соответственно золотую медаль успеха), не соревнуясь с другими обучающимися, а соревнуясь только с самим собой, набирая 80-100% баллов от максимального их количества в соревновательной программе, причем в течение всего полугодия можно заработать «запасные»/«дополнительные» баллы к таким соревнованиям. Так же на соревнованиях вручается диплом абсолютного победителя обучающемуся, набравшему большее количество баллов по итогам соревновательной программы (при вручении диплома абсолютного победителя «запасные»/«дополнительные» баллы в зачет не идут). «Запасные»/«дополнительные» баллы считаются по количеству «пятерок». Это мотивационный элемент для более качественной подготовки к отчетному занятию. Обучающиеся ведут дневник по художественной гимнастике «Стрекозы». Каждое занятие у обучающихся есть возможность получить оценку «5». Пятерка ставится за освоение упражнения, за помочь в освоении упражнения друг другу, за выигрыш в игре и т.д. Перед отчетными занятиями подводятся промежуточные итоги. Те обучающиеся, кто набрал больше 25 «пятерок» на первом году обучения и 35 «пятерок» на последующих годах обучения за каждые следующие пять «пятерок» получают 1 дополнительный балл к соревнованиям (отчетному занятию).

Во втором полугодии проводятся открытые on-line соревнования «Золотинка – 202_». Положение соревнований представлено в Приложении 6.

Характеристика образовательного процесса

ДООП «Стрекозы» адресована детям возраста от 5 до 17 лет, не предполагает спортивный отбор и ограничений по возрасту. Предполагается, что первый год обучения – дети 5-8 летнего возраста, второй – 6-10, третий – 7-12, четвертый – 8-14, пятый – 9-15, шестой – 10-17. Но также на первый-шестой год

обучения могут быть зачислены дети и иного возраста, а при высокой подготовленности по общей, специальной физической и технической подготовкам ребёнок может быть зачислен сразу в группу обучающихся более старшего возраста. При зачислении требуется наличие медицинского заключения.

Срок освоения ДООП «Стрекозы» – 6 лет.

Объем ДООП «Стрекозы» составляет 168 часов ежегодно. Общее количество часов по программе 1008.

Режим занятий два раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа 45 минут.

Занятия проводятся в группах по 15-20 человек. Комплектование групп происходит в конце августа - первой декаде сентября. При наличии свободных мест, возможен прием на обучение в течение всего учебного года. При поступлении детей, имеющих необходимые умения и знания, возможно зачисление на любой год обучения по результатам входного контроля. Качественный состав групп возможен как одновозрастной, так и разновозрастной.

На обучение по данной программе могут приниматься дети с ограниченными возможностями здоровья (при наличии медицинской справки, подтверждающей разрешение заниматься гимнастикой и заключения психолого-медицинско-педагогической комиссии) следующих категорий:

- дети с нарушением слуха (слабослышащие);
- дети с нарушением зрения (слабовидящие);
- дети с нарушениями работы внутренних органов.

В качестве базовой ценности в ДООП «Стрекозы» особое внимание уделяется уважению к личности каждого ребенка.

В случае обучения в группе ребёнка (детей) с ОВЗ особенно актуальными являются: индивидуализация обучения, адресность сопровождения, направленность развития образовательных компетенций, развитие широкого круга социальных компетенций. Особое внимание обращается на тесное взаимодействие с родителями, а также с администрацией, педагогами, медицинским работником учреждения общего образования, где обучается ребёнок.

Для организации обучения ребёнка с ОВЗ разрабатывается Индивидуальный образовательный маршрут. Форма индивидуального образовательного маршрута для детей с ограниченными возможностями здоровья представлена в Приложении 2.

Форма обучения по ДООП «Стрекозы» – очная.

Форма реализации программы - с использованием информационных технологий. В случае карантина, актированных дней предусмотрено применение дистанционных образовательных технологий. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части организации и проведения занятий, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

Дистанционные формы работы могут быть использованы индивидуально в случае болезни ребёнка, при необходимости создания особых образовательных условий, разработке индивидуального образовательного маршрута.

Формы организации образовательного процесса: организация процесса образования строится с использованием группового и индивидуального обучения.

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, открытое занятие, игра, праздник, концерт, конкурс, соревнование, фестиваль.

Формы организации дистанционных занятий: организация процесса образования строится с использованием группового и индивидуального обучения при помощи прямых видео-трансляций, конференций on-line, видео занятий (упражнений) в записи.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся при организации дистанционного обучения: тесты, мини-соревнования, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии.

Использование педагогом для организации дистанционного обучения, общения с детьми и родителями приложения Viber, групп в социальной сети «Vk».

Посредством дистанционных образовательных технологий в период карантина или актированных дней обучающиеся продолжают заниматься гимнастикой в домашних условиях. Способ организации: прямые видеоконференции в приложении Zoom, видео занятий, упражнений в записи. Материалы к занятиям размещаются в режиме on-line в социальной сети Vk в группе обучающихся по ДООП «Стрекозы» <https://vk.com/club92437847>. Список материалов, разработанных и записанных педагогом представлены в разделе 2.5 (Методические материалы). В изучении теоретической части ДООП «Стрекозы» во время организации дистанционного обучения предусмотрен просмотр в записи фестивалей художественной гимнастики «Алина» (благотворительный детский спортивный праздник, на котором выступают известные и заслуженные гимнасты, а также талантливые дети, которые занимаются художественной гимнастикой), соревнований по художественной гимнастике. Так же балетные спектакли «Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Щелкунчик», так как классическая хореография (балет) является прародительницей художественной гимнастики.

1.2. Цель и задачи ДООП «Стрекозы»

Цель ДООП «Стрекозы»: содействие укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию и воспитанию, посредством освоения основ техники, элементов трудности тела, гимнастического предмета по виду

спорта «художественная гимнастика» через формирования собственного образовательного маршрута по авторской технологии «Хват стрекозы».

Задачи ДООП «Стрекозы»:

Обучающие:

- содействовать формированию и совершенствованию основных физических качеств (силы, гибкости, выносливости, координации, быстроты);
- формировать двигательные умения и навыки, расширяющие уровень владения упражнениями художественной гимнастики;
- формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта, в частности художественной гимнастики;
- обучить основам технике выполнения упражнений художественной гимнастики, а также ее элементам (трудности тела: равновесия, прыжки, вращения, волны и т.д.), соединению элементов в комбинации и в композиции;
- обучить технике выполнения упражнений с гимнастическими предметами – скакалка, мяч, лента; а также сценическими (концертными) предметами – полотна, флаги и прочими.

Развивающие:

- формировать и развивать такие личностные качества, как целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели, решительность и смелость;
- содействовать укреплению здоровья, улучшению функционального состояния организма, повышению физической работоспособности, формированию правильной осанки, правильной походке средствами художественной гимнастики;
- содействовать продуктивному использованию детьми интернет-технологий.

Воспитательные:

- прививать интерес и осознанное отношения к занятиям гимнастикой, физкультурой и спортом в целом, здоровому образу жизни;
- формировать у детей эстетическую культуру, учить опрятности, организованности, дисциплинированности;
- формировать умение правильно распределить время учебы, отдыха, питания, физических занятий;
- прививать навыки работы в коллективе.

1.3. Планируемые результаты

В процессе освоения ДООП «Стрекозы» у обучающихся формируются различные компетентности: познавательные, коммуникативные, регулятивные и др. Запланированные ДООП «Стрекозы» результаты можно разделить на предметные, метапредметные и личностные.

Предметные результаты

- овладение обучающимися техникой выполнения упражнений (элементов) художественной гимнастики; навыком соединения отдельных элементов в единую комбинацию и композицию;
- обогащение обучающихся сведениями о технике изучаемых упражнений, о возможности их использования в гигиенических, лечебных и спортивных целях.

Метапредметные результаты

- формирование культуры здорового образа жизни;
- получение знаний о правильной организации режима учебы, отдыха, питания, физических занятий;
- формирование умения выполнять физические упражнения с учётом требований безопасности;
- получение новых знаний, умений, навыков в сфере использования интернет-технологий.

Личностные результаты

- развитие целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости в достижении поставленной цели;
- формирование красивой манеры движений правильной осанки, правильной походки;
- развитие коммуникативных навыков, умения работать в коллективе (в команде).

Работа по ДООП «Стрекозы» считается проведенной успешной при переводе 80% обучающихся на следующий год обучения. Результатом успешной реализации ДООП «Стрекозы» также является создание творческого коллектива детей с преемственностью его участников, высокая оценка работы со стороны родителей и общественности.

1.4. Содержание ДООП «Стрекозы»

1.4.1. Учебный план

Год обучения	Дисциплины (модули) / разделы	Количество академических часов			Формы контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
1 год обучения	Общая физическая подготовка	60	-	60	Сдача испытаний
	Специальная физическая подготовка	58	-	58	Соревнования
	Техническая подготовка	10	-	10	Соревнования
	Теоретическая подготовка	10	10	-	Тестирование
	Контрольные и переводные испытания	6	-	6	Соревнования
	Итого	144	10	134	
	Летний модуль	24	5	19	
	Всего	168	15	153	
2 год обучения	Общая физическая подготовка	64	-	64	Сдача испытаний
	Специальная физическая подготовка	56	-	56	Соревнования
	Техническая подготовка	12	-	12	Соревнования
	Теоретическая подготовка	6	6	-	Тестирование
	Контрольные и переводные испытания	6	-	6	Соревнования
	Итого	144	6	138	
	Летний модуль	24	5	19	
	Всего	168	11	157	
3 год обучения	Общая физическая подготовка	62	-	62	Сдача испытаний
	Специальная физическая подготовка	56	-	56	Соревнования
	Техническая подготовка	12	-	12	Соревнования
	Теоретическая подготовка	6	6	6	Тестирование
	Контрольные и переводные испытания	6	-	6	Соревнования
	Итого	144	6	138	
	Летний модуль	24	5	19	
	Всего	168	11	157	
4 год обучения	Общая физическая подготовка	58	-	58	Сдача испытаний

	Специальная физическая подготовка	56	-	56	Соревнования
	Техническая подготовка	14	-	14	Соревнования
	Теоретическая подготовка	10	10	-	Тестирование
	Контрольные и переводные испытания	6	-	6	Соревнования
	Итого	144	10	134	
	Летний модуль	24	5	19	
	Всего	168	15	153	
5 год обучения	Общая физическая подготовка	48	-	76	Сдача испытаний
	Специальная физическая подготовка	60	-	60	Соревнования
	Техническая подготовка	16	-	16	Соревнования
	Теоретическая подготовка	14	14	14	Тестирование
	Контрольные и переводные испытания	6	-	6	Соревнования
	Итого	144	14	130	
	Летний модуль	24	5	19	
	Всего	168	19	149	
6 год обучения	Общая физическая подготовка	44	-	44	Сдача испытаний
	Специальная физическая подготовка	60	-	60	Соревнования
	Техническая подготовка	18	-	18	Соревнования
	Теоретическая подготовка	16	16	-	Тестирование
	Контрольные испытания	6	-	6	Соревнования
	Итого	144	16	128	
	Летний модуль	24	5	19	
	Всего	168	21	147	
	Всего по программе	864	62	802	
	Всего летний модуль	144	30	114	
	Всего по программе с летним модулем	1008	92	916	

Рабочая программа Первый год обучения

Первый год обучения направлен на знакомство обучающихся с видом спорта гимнастика, в частности с художественной гимнастикой. Обучение правильной самоорганизации во время занятия и после, организации своего времени, рабочего пространства. Обучение правильному положению тела во время выполнения упражнений, правильному отношению к своему организму. Получение навыков выполнения базовых упражнений, упражнений на равновесие, прыжков, вращений, акробатических элементов.

Программа данного года обучения состоит из 5 разделов: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Контрольные и переводные испытания». Основной идеей данного года обучения является комплексное изучение базовых упражнений художественной гимнастики, мотивация обучающихся на занятия гимнастикой.

Цель первого года обучения – содействие развитию физических качеств обучающихся посредством освоения основ художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам базовых гимнастических элементов без предмета, элементов хореографии, акробатики;

Развивающие:

- развить координационные и кондиционные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость);

Воспитательные:

- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- формирование стойкого интереса и развитие мотивации к занятиям художественной гимнастикой;
- содействие воспитанию морально-волевых качеств (смелости, решительности, дисциплинированности, трудолюбия).

Планируемые результаты первого года обучения:

Предметные:

- знать технику выполнения и уметь выполнять базовые гимнастические элементы: упражнения для правильной постановки рук и ног, упражнения в равновесии, волны, вращения, прыжки;
- знать технику выполнения и уметь выполнять акробатические элементы: «Мост», «колесо», кувырок назад, кувырок боком;
- знать понятие и функции экзерсиз, уметь выполнять: демиплие, грандпле, баттман тан дю.

Метапредметные:

- развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, равновесия;

Личностные:

- сформировать стойкий интерес и мотивацию к занятиям художественной гимнастикой;
- содействовать мотивации к ведению здорового образа жизни;
- содействовать формированию морально-волевых качеств: смелость, решительность, дисциплинированность, трудолюбие.

Учебный план Первый год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/ контроля		
		Все го	Тео рия	Прак тика		Очная форма обучения	Очная форма с использованием дистанционных технологий	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	-	60	Учебно-тренировочное занятие	Учебно-тренировочное занятие по прямой видео-конференции и/или по видео занятию	Сдача испытаний	Сдача нормативов on-line
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	58	-	58	Учебно-тренировочное занятие	Учебно-тренировочное занятие по прямой видео-конференции и/или по видео занятию	Соревнования	Соревнования on-line
3	Техническая подготовка (ТП)	10	-	10	Учебно-тренировочное занятие	Учебно-тренировочное занятие по прямой видео-конференции и/или по видео занятию	Соревнования	Соревнования on-line
4	Теоретическая подготовка (ТеорП)	10	10	-	Учебное занятие	Учебное занятие по прямой видео-конференции и/или по видео занятию	Тестирование	Тестирование on-line
5	Контрольные и переводные испытания	6	-	6	Соревнования	Соревнования on-line	Соревнования	Соревнования on-line
ИТОГО		144	10	134				

Летний модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Форма проведения занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	6		6	Контрольные испытания
2	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	8		6	Контрольные испытания
3	Техническая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	6		6	Контрольные испытания
4	Теоретическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	4	6		Контрольные испытания
ИТОГО			24	6	18	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка – 10 часов

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Беседы о здоровье и физическом развитии человека, о влиянии физических упражнений на организм человека. Беседы о гигиене и соблюдении режима дня. Объяснение техники выполнения упражнений, соблюдения техники безопасности при выполнении упражнений.

Формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни. История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития. Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнаста.

Построение индивидуального образовательного маршрута, на основе анализа своих возможностей, способностей, постановка цели, определение критериев достижения цели, поэтапный план работы. Оформление дневников гимнастики.

Общая физическая подготовка – 60 часов

Выполнение упражнений на развитие физических качеств: сила, координация, выносливость, быстрота, гибкость. Акцент делается в большей

степени на развитие координационных способностей (например, сопоставление указательного пальца правой руки с большим пальцем левой руки, большого пальца правой руки с указательным пальцем левой руки, переворачивание пальцев так, чтобы подушечки пальцев не скользили, а находили чёткое положение). Упражнения на координацию в сочетании с ходьбой, бегом и прыжками (прыжок на одной ноге, разноименная рука вверх, с разжиманием кулака.) Упражнения и комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств (приседы, седы, повороты, прыжки, шаги). Беговые упражнения (челночный бег 3x10 м., эстафета, бег на 1-2 круга регулярно, на отдельных занятиях больше и др.) Упражнения на различные группы мышц без использования спортивного инвентаря (подъем туловища из положения лёжа на спине, подъем туловища из положения лёжа на животе, отжимания от колен, приседания на двух ногах, на одной с опорой). Упражнения на различные группы мышц с использованием спортивного инвентаря: скакалки, мячи. Выполнение нормативов Комплекса «ГТО».

Строевые упражнения: строевой шаг, общие понятия о дистанции и интервалах. Общеразвивающие упражнения: упражнения для развития отдельных групп мышц, упражнения для развития двигательных качеств. Игры и игровые упражнения: обучающие игры, малоподвижные игры, эстафеты, упражнения из других видов спорта.

Специальная физическая подготовка – 58 часов

Упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, выносливости, координационных способностей. Специально двигательные упражнения: махи лежа на полу во всех направлениях, разведение ног в сторону из и.п. лежа на спине, полушпагаты. Комплекс положений партерной гимнастики. Различные упражнения на растяжку: растяжка в парах на поперечный шпагат, в «лягушке»; растяжка лежа вперед, в сторону, стоя около стенки. Упражнения на прыгучесть: галопы, прыжки на двух ногах у опоры и без опоры. Равновесия с помощью рук. Волны руками. Все упражнения выполняются без предмета и оцениваются по контрольно-переводным нормативам без предмета.

Базовые упражнения - упражнения для правильной постановки ног и рук. Специальные упражнения: упражнения в равновесии (равновесие в стойке на левой, на правой ноге, переднее равновесие, равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге), волны (вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные), вращения (переступанием, скрестные), прыжки (выпрямившись с поворотом от 45° до 180°, прыжок прогнувшись, прыжок со сменой ног, подбивной прыжок).

Техническая подготовка – 10 часов

Понятие и функции ТП. Техника безопасности при выполнении ТП. Разучивание основ экзерсиса (позиции ног, рук, присед – плие (plie), маленькое – Demi-plie, глубокое – grand plie)). Правила работы со скакалкой.

Понятия, связанные со скакалкой и возможностями её использования в соревновательных и сценических композициях: выкладывание скакалки по полу по прямой (прямо, боком, по диагонали), большим кругом в один слой, малым кругом в 5-10 слоев; складывание в два слоя, три, четыре; закрепление узлом; ходьба через скакалку, ходьба по скакалке (с открытыми глазами и закрытыми: вперед, назад, боком, вперед-назад), Разучивание работы со скакалкой нефундаментальной группы.

Выполнение соревновательных композиций:

- Под музыку Льва Константиновича Книппер и слова Александра Александровича Коваленкова композиция «Почему медведь зимой спит» (использование скакалки).
- Под музыку хорватского пианиста Максима Мрвица «Кубана» - гимнастические упражнения без предмета.

Контрольные и переводные испытания – 6 часов

Входной контроль. Соревнования «Зимняя грация – 202_» (промежуточная аттестация: итоговое открытое мероприятие в конце календарного года), соревнования «Летняя грация – 202_» (итоговое открытое мероприятие в конце учебного года).

Летний модуль – 24 часа

Теория: Повторение правил безопасного выполнения упражнений.

Практика: Составление композиции с использованием изученных упражнений за 1 год обучения из разделов общая физическая подготовка, специальная подготовка, техническая.

**Рабочая программа
Второй год обучения**

На втором году обучения обучающиеся определяют место и значение гимнастики как спорта высших достижений и гимнастики как массового вида спорта. Более глубже знакомятся с историей художественной гимнастики. Программный материал второго года обучения направлен на закрепление навыков, полученных на первом году обучения, а также на изучение базовых упражнений у станка, упражнений на координацию, выносливость, выполнение акробатических элементов. Кроме того, на втором году обучения обучающиеся начинают осваивать выполнение упражнений со скакалкой.

Программа данного года обучения состоит из 5 разделов: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Контрольные и переводные испытания». Основной идеей данного года обучения является преемственность и закрепление материала, полученного на первом году обучения, а также усложнение и добавление элементов и упражнений с предметом.

Цель второго года обучения – содействие формированию двигательных умений и навыков, расширяющих уровень владения гимнастическими упражнениями.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам базовых гимнастических элементов с предметом (скакалка);

Развивающие:

- развить координационные и кондиционные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость);
- содействовать улучшению функционального состояния организма, повышению физической работоспособности, формированию правильной осанки и походки;

Воспитательные:

- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- формирование стойкого интереса и развитие мотивации к занятиям художественной гимнастикой;
- содействие воспитанию морально-волевых качеств (смелости, решительности, дисциплинированности, трудолюбия).

Планируемые результаты второго года обучения:

Предметные:

- знать технику выполнения и уметь выполнять базовые гимнастические упражнения со скакалкой: круги скакалкой, вращения вперед, назад, вращения крестно, вперед, назад, перехваты скакалки около отдельных частей тела, прыжок вперед, назад;

Метапредметные:

- развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, равновесия;

Личностные:

- сформировать стойкий интерес и мотивацию к занятиям художественной гимнастикой;
- содействовать мотивации к ведению здорового образа жизни;
- содействовать формированию морально-волевых качеств: смелость, решительность, дисциплинированность, трудолюбие.

**Учебный план
Второй год обучения**

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий		Формы аттестации/ контроля	
		Все -го	Тео - рия	Прак - тика	Очная форма обучения	Очная форма с использованием дистанционных технологий	Очная форма обучения	Очная форма с использованием дистанционны х технологий

1	Общая физическая подготовка (ОФП)	64		64	Учебно-тренировочное занятие	Учебно-тренировочное занятие по прямой видеоконференции и/или по видео занятию	Сдача испытаний	Сдача нормативов on-line
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	56		56	Учебно-тренировочное занятие	Учебно-тренировочное занятие по прямой видеоконференции и/или по видео занятию	Соревнования	Соревнования on-line
3	Техническая подготовка (ТП)	12		12	Учебно-тренировочное занятие	Учебно-тренировочное занятие по прямой видеоконференции и/или по видео занятию	Соревнования	Соревнования on-line
4	Теоретическая подготовка (ТеорП)	6	6		Учебное занятие	Учебное занятие по прямой видеоконференции и/или по видео занятию	Тестирование	Тестирование on-line
5	Контрольные и переводные испытания	6		6	Соревнования	Соревнования on-line	Соревнования	Соревнования on-line
ИТОГО		144	6	138				

Летний модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Форма проведения занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	6		6	Контрольные испытания
2	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	8		6	Контрольные испытания
3	Техническая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	6		6	Контрольные испытания
4	Теоретическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	4	6		Контрольные испытания
ИТОГО			24	6	18	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка – 6 часов

Определение места и значения гимнастики как спорта высших достижений и гимнастики как массового вида спорта. Знакомство с особенностями человеческого организма, строения тела человека. Беседы о здоровом образе жизни. Объяснение техники выполнения упражнений, соблюдения техники безопасности при выполнении упражнений.

Изучение истории вида спорта – гимнастика. Беседы «Достижения российской спортивной и художественной гимнастики», «Лучшие российские спортсменки», «Путь к достижению цели». Просмотр и обсуждение видеоматериалов.

Контроль за выполнением индивидуального образовательного маршрута, оценка достижения цели, корректировка поэтапного плана работы. Оформление дневников гимнастики.

Общая физическая подготовка – 64 часа

Выполнение упражнений на развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. Упражнения и комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств (приседы, седы, повороты, прыжки, шаги, вращения). Упражнения на координацию в сочетании с ходьбой и бегом. Беговые упражнения (челночный бег 3х10 м., эстафета, бег на 3-4 круга в первый год было 1-2). Прыжки в длину. Упражнения на различные группы мышц без использования спортивного инвентаря (подъем туловища из положения лёжа на спине, подъем туловища из положения лёжа на животе, отжимания от пола, отжимания (ноги на скамейке), приседания со скакалкой). Упражнения на различные группы мышц с использованием спортивного инвентаря: скакалки, мячи. Выполнение нормативов Комплекса «ГТО».

Строевые упражнения: строевой шаг, общие понятия о дистанции и интервалах. Общеразвивающие упражнения: упражнения для развития отдельных групп мышц, упражнения для развития двигательных качеств. Игры и игровые упражнения: обучающие игры, малоподвижные игры, эстафеты, упражнения из других видов спорта.

Специальная физическая подготовка – 56 часов

Упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, выносливости, координации. Акцент делается на развитие гибкости тела. Для растяжки используется инвентарь, который создаёт условия для большей амплитуды (например, фиксирование шпагата со скамьи или в упражнение «выпад» с мячом под коленом). Специально-двигательные упражнения: махи лежа на полу во всех направлениях, разведение ног в сторону из и.п. лежа на спине, шпагаты с 1,2 возвышений. Комплекс положений партерной гимнастики. Различные упражнения на растяжку: растяжка в парах и втроем на все шпагаты, в «лягушке»; растяжка лежа вперед, в сторону, стоя около стенки. Упражнения на прыгучесть: галопы со скакалкой, прыжки на двух

ногах со скакалкой, открытые прыжки вперед, в сторону, назад, прыжки со сменой ног, наскок в кольцо, наскок, прыжки толчком одной ногой и с приземлением на две ноги. Различные гимнастические упражнения со скакалкой – вращения, «мельницы», подброски, броски и ловли без зрительного контроля, координационные движения. Прыжки с поворотом вокруг своей оси. Повороты «в пассе» со скакалкой. «Группировка», перекаты в «группировке», стойка на лопатках, кувырок вперед, боком, назад; стойка на руках у стены, «колесо», «колесо» по скакалке, стойка на руках без опоры на стену.

Техническая подготовка – 12 часов

Повторение работы со скакалкой нефундаментальной группы трудности предмета. Разучивание работы со скакалкой фундаментальной группы (ловли одного конца свободна, на вращении, равновесии, прыжке; отбивы скакалки, «эшапе» со скакалкой, использование её как рычага, вращения скакалки, развороты скакалки, проход через скакалку свободно, в прыжках).

Выполнение упражнений под музыку. Одна и более композиция из следующего репертуара:

1. Под музыку хорватского пианиста Максима Мрвица "Cubana" - гимнастические упражнения без предмета.

3. Под песню Игоря Шаферана «Красное Солнышко», отождествляющую искреннюю поэтическую приподнятость, мудрую афористичность, глубокое лирическое начало в сочетании с гражданственностью и яркой эмоциональностью.

Упражнения со скакалкой: круги скакалкой, вращения вперед, назад, вращения скрестно, вперед, назад, перехваты скакалки около отдельных частей тела, прыжок вперед, назад.

Контрольные и переводные испытания – 6 часов

Входной контроль по итогам освоения первого года обучения. Соревнования «Зимняя грация – 202_» (промежуточная аттестация: итоговое открытое мероприятие в конце календарного года), соревнования «Летняя грация – 202_» (итоговое открытое мероприятие в конце учебного года).

Летний модуль – 24 часа

Теория: Повторение правил безопасного выполнения упражнений.

Практика: Составление композиции с использованием изученных упражнений за 1 год обучения из разделов общая физическая подготовка, специальная подготовка, техническая.

Рабочая программа Третий год обучения

На третьем году обучения закрепляются навыки, полученные на первом и втором годах обучения, обучающиеся знакомятся с упражнениями с мячом, элементами перехода от трудностей тела и предмета. В теоретическую часть входит изучение органов человека, позвоночного столба. Более широко расширяются знания об истоках художественной гимнастики и обращается внимание на родоначальницу – балет (классические постановки, спектакли). Соединение простых и сложно-координационных элементов в комбинации с поэтапным усилением. Изучение фундаментальных технических групп предмета – мяча: отбивы: серии (мин.3) небольших отбива (ниже уровня колена), один высокий отбив (на уровне колена или выше), видимый отбив от части тела; перекат мяча по двум большим сегментам тела; восьмерки мячом с круговыми движениями рук; ловля мяча в одну руку.

Программа данного года обучения состоит из 5 разделов: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Контрольные и переводные испытания». Основной идеей данного года обучения является преемственность и закрепление материала, полученного на первом и втором годах обучения, а также усложнение и добавление элементов и упражнений с предметом.

Цель третьего года обучения – содействие формированию двигательных умений и навыков, расширяющих уровень владения гимнастическими упражнениями.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам базовых гимнастических элементов с предметом (мяч), танцевальным шагам;

Развивающие:

- развить координационные и кондиционные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость);
- содействовать улучшению функционального состояния организма, повышению физической работоспособности, формированию правильной осанки и походки;

Воспитательные:

- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- формирование стойкого интереса и развитие мотивации к занятиям художественной гимнастикой;
- содействие воспитанию морально-волевых качеств (смелости, решительности, дисциплинированности, трудолюбия).

Планируемые результаты третьего года обучения:

Предметные:

- знать технику выполнения и уметь выполнять базовые гимнастические упражнения с мячом: передача около туловища, передача над головой, под

ногами, отбивы со сменой ритма, отбивы однократные и многократные, бросок двумя руками, бросок одной рукой, ловля с броска в перекат по двум рукам;

- знать технику выполнения и уметь выполнять танцевальные шаги: острый, скрестный, скользкий, перекатный шаг галопа, шаг польки, шаг вальса;

Метапредметные:

- развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, равновесия;

Личностные:

- сформировать стойкий интерес и мотивацию к занятиям художественной гимнастикой;

- содействовать мотивации к ведению здорового образа жизни;

- содействовать формированию морально-волевых качеств: смелость, решительность, дисциплинированность, трудолюбие.

Учебный план Третий год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий		Формы аттестации/ контроля	
		Все -го	Тео - рия	Прак - тика	Очная форма обучения	Очная форма с использованием дистанционных технологий	Очная форма обучения	Очная форма с использованием дистанционны х технологий
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	62		62	Учебно- тренировочн ое занятие	Учебно- тренировочное занятие по прямой видео- конференции и/или по видео занятию	Сдача испытаний	Сдача нормативов on -line
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	56		56	Учебно- тренировочн ое занятие	Учебно- тренировочное занятие по прямой видео- конференции и/или по видео занятию	Соревнован ия	Соревнования on-line
3	Техническая подготовка (ТП)	12		12	Учебно- тренировочн ое занятие	Учебно- тренировочное занятие по прямой видео- конференции и/или по видео занятию	Соревнован ия	Соревнования on-line
4	Теоретическ ая подготовка	6	6		Учебное занятие	Учебное занятие по прямой видео- конференции	Тестирован ие	Тестирование on-line

	(ТеорП)				и/или по видео занятию		
5	Контрольные и переводные испытания	6	6	Соревнования	Соревнования on-line	Соревнования	Соревнования on-line
	ИТОГО	144	6	138			

Летний модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Форма проведения занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	6		6	Контрольные испытания
2	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	8		6	Контрольные испытания
3	Техническая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	6		6	Контрольные испытания
4	Теоретическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	4	6		Контрольные испытания
	ИТОГО		24	6	18	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка – 6 часов

Закрепление знаний об особенностях человеческого организма. Беседы о физических качествах человека: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость.

Беседы о классической хореографии и балетном искусстве. Просмотр и обсуждение видеоматериалов.

Контроль за выполнением индивидуального образовательного маршрута, оценка достижения цели, корректировка поэтапного плана работы. Оформление дневников гимнастики.

Общая физическая подготовка – 62 часа

Выполнение упражнений на развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. Акцент остается на развитие гибкости. Упражнения на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, Беговые упражнения (челночный бег 3х10 м., эстафета, бег на 4-5 кругов, на отдельных занятиях - больше и др.). Упражнения на различные группы мышц (без использования спортивного инвентаря) – подъем туловища из положения лёжа

на спине, подъем туловища из положения лёжа на животе, отжимания от пола, отжимания (ноги на скамейке), приседания с мячом. Упражнения на различные группы мышц с использованием спортивного инвентаря: скакалки, мячи.

Выполнение нормативов Комплекса «ГТО».

Общеразвивающие упражнения: упражнения для развития отдельных групп мышц, упражнения для развития двигательных качеств. Игры и игровые упражнения: обучающие игры, малоподвижные игры, эстафеты, упражнения из других видов спорта.

Специальная физическая подготовка – 56 часов

Упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, выносливости. Специально-двигательные упражнения: махи стоя у опоры на полу во всех направлениях, шпагаты с 1,2 возвышений. Усиленный комплекс положений партерной гимнастики. Различные упражнения на растяжку: растяжка в парах и втроем на все шпагаты с возвышения, в «лягушке»; растяжка лежа вперед, в сторону, используя опору. Повышение гибкости спины: прогибы спины. Упражнения на прыгучесть: все с предыдущих годов обучения, добавляем кабриоль и к прыжкам гимнастические предметы. Различные гимнастические упражнения со скакалкой – вращения, «мельницы», подброски, ловли без зрительного контроля, координационные движения и использование скакалки как рычага для упражнений на повышение амплитуды движений. Общеразвивающие упражнения с мячом – перекаты, подброски, ловли без помощи рук и т.д. Прыжки с поворотом вокруг своей оси. Повороты «в пассе» со скакалкой, с мячом. «Группировка», перекаты в «группировке», стойка на лопатках, кувырок вперед, боком, назад, стойка на груди, стойка на руках у стены, «колесо», перекат на грудь. Кувырок с мячом, «колесо» по скакалке, стойка на руках без опоры на стену. Переворот с предметами.

Техническая подготовка – 12 часов

Работа с мячом нефундаментальной группы трудности предмета. Разучивание работы с мячом фундаментальной группы (ловли в одну руку, на вращении, равновесии, прыжке; отбивы мяча, прокаты по одной части тела, по двум частям тела, по трем частям тела, перекаты, вращения, подброски, малые и большие круги свободно, на равновесиях, на поворотах и прыжках).

Выполнение упражнений и гимнастических композиций под музыку.

Одна и более композиция из следующего репертуара:

1. Под музыку французского композитора Андре Попп "Love is blue" выполняются упражнения с мячом.
2. Под музыку хорватского пианиста Максима Мрвица "Cubana" - гимнастические упражнения без предмета.
3. Под песню Игоря Шаферана «Красное Солнышко», отождествляющую искреннюю поэтическую приподнятость, мудрую афористичность, глубокое

лирическое начало в сочетании с гражданственностью и яркой эмоциональностью – элементы без предмета.

4. Гимнастическая композиция «Рапсодия» со скакалкой.

Упражнения с мячом: передача около туловища, передача над головой, под ногами, отбивы со сменой ритма, отбивы однократные и многократные, бросок двумя руками, бросок одной рукой, ловля с броска в перекат по двум рукам. Танцевальные шаги: острый, скрестный, скользкий, перекатный шаг галопа, шаг польки, шаг вальса.

Контрольные и переводные испытания – 6 часов

Входной контроль по итогам освоения второго года обучения. Соревнования «Зимняя грация – 202_» (промежуточная аттестация: итоговое открытое мероприятие в конце календарного года), соревнования «Летняя грация – 202_» (итоговое открытое мероприятие в конце учебного года).

Летний модуль – 24 часа

Теория: Повторение правил безопасного выполнения упражнений.

Практика: Составление композиции с использованием изученных упражнений за 1 год обучения из разделов общая физическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка.

Рабочая программа **Четвертый год обучения**

На четвертом году обучения закрепляются навыки, полученные на предыдущих годах обучения. В теоретической части относительно знаний о художественной гимнастике делается акцент на выдающихся личностях, внесших вклад в развитие этого вида спорта (ученые, тренеры, спортсмены и т.д.).

Закрепление знаний базовых упражнений, акробатических элементов, упражнений со скакалкой и мячом. Кроме того, на этом году обучения происходит знакомство с гимнастическим предметом – лентой, разучаются гимнастические шаги, гимнастические композиции.

Программа данного года обучения состоит из 5 разделов: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Контрольные и переводные испытания». Основной идеей данного года обучения является преемственность и закрепление материала, полученного на первом, втором и третьем годах обучения, а также усложнение и добавление элементов и упражнений с предметами. Почти все базовые упражнения выполняются со скакалкой, с мячом и лентой под музыку. Разучаиваются танцевальные дорожки. Разучаются гимнастические композиции.

Цель четвертого года обучения – содействие формированию двигательных умений и навыков, расширяющих уровень владения гимнастическими упражнениями.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам базовых гимнастических элементов с предметом (лента);

- разучить гимнастическую композицию;

Развивающие:

- развить координационные и кондиционные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость);

- содействовать улучшению функционального состояния организма, повышению физической работоспособности, формированию правильной осанки и походки;

- развитие выразительности, танцевальности, эстетического вкуса, чувства ритма;

Воспитательные:

- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;

- формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, в частности гимнастикой;

- содействие воспитанию морально-волевых качеств (смелости, решительности, дисциплинированности, трудолюбия).

Планируемые результаты четвертого года обучения:

Предметные:

- знать технику выполнения и уметь выполнять базовые гимнастические упражнения с лентой;

- знать технику выполнения и уметь выполнять гимнастическую композицию;

Метапредметные:

- развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, равновесия;

- формирование выразительности, эстетического вкуса и чувства ритма при выполнении гимнастических композиций;

Личностные:

- сформировать стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, в частности художественной гимнастикой;

- содействовать мотивации к ведению здорового образа жизни;

- содействовать формированию морально-волевых качеств: смелость, решительность, дисциплинированность, трудолюбие,

Учебный план Четвертый год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий		Формы аттестации/ контроля	
		Все -го	Тео - рия	Прак - тика	Очная форма обучения	Очная форма с использованием дистанционных технологий	Очная форма обучения	Очная форма с использованием дистанционны х технологий
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	58		58	Учебно- тренировочн ое занятие	Учебно- тренировочное занятие по прямой видео- конференции и/или по видео занятию	Сдача испытаний	Сдача нормативов on -line
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	56		56	Учебно- тренировочн ое занятие	Учебно- тренировочное занятие по прямой видео- конференции и/или по видео занятию	Соревнован ия	Соревнования on-line
3	Техническая подготовка (ТП)	14		14	Учебно- тренировочн ое занятие	Учебно- тренировочное занятие по прямой видео- конференции и/или по видео занятию	Соревнован ия	Соревнования on-line

4	Теоретическая подготовка (ТеорП)	10	10		Учебное занятие	Учебное занятие по прямой видеоконференции и/или по видео занятию	Тестирование	Тестирование on-line
5	Контрольные и переводные испытания	6		6	Соревнования	Соревнования on-line	Соревнования	Соревнования on-line
	ИТОГО	144	10	134				

Летний модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Форма проведения занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	6		6	Контрольные испытания
2	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	8		6	Контрольные испытания
3	Техническая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	6		6	Контрольные испытания
4	Теоретическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	4	6		Контрольные испытания
	ИТОГО		24	6	18	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка – 10 часов

Закрепление знаний об особенностях человеческого организма. Беседы о физических качествах человека: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. . Беседы о морально-волевых качествах личности.

Беседы об этике и этикете, сценической культуре, успехе и неуспехе, умении побеждать и достойно проигрывать. Просмотр и обсуждение видеоматериалов.

Контроль за выполнением индивидуального образовательного маршрута, оценка достижения цели, корректировка поэтапного плана работы. Оформление дневников гимнастики.

Общая физическая подготовка – 58 часов

Выполнение упражнений на развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость, координацию. Упражнения на координацию

в сочетании с ходьбой и бегом и прыжками. Беговые упражнения (челночный бег 3х10 м., эстафета, бег на 5-6 кругов, в отдельные занятия больше и др.) Упражнения на различные группы мышц (без использования спортивного инвентаря) –подъем туловища из положения лёжа на спине, подъем туловища из положения лёжа на животе, отжимания от пола, отжимания (ноги на скамейке), приседания с предметом на голове. Выполнение нормативов Комплекса «ГТО».

Общеразвивающие упражнения: упражнения для развития отдельных групп мышц, упражнения для развития двигательных качеств. Игры и игровые упражнения: обучающие игры, малоподвижные игры, эстафеты, упражнения из других видов спорта.

Специальная физическая подготовка – 56 часов

Упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, выносливости. Акцент сдвигается в сторону развития силы, выносливости. Шпагат в гимнастической композиции на протяжении полторы минуты и дольше, в сочетании с преакробатическими упражнениями, танцевальными дорожками в сопровождении музыки. Поворот «аттитюд», поворот со скакалкой, мячом, лентой. «Группировка», перекаты в «группировке», стойка на лопатках, кувырок вперед, боком, назад, стойка на груди, стойка на руках у стены, «колесо», перекат на грудь. Кувырок с мячом, «колесо» по скакалке, стойка на руках без опоры на стену. «Колесо» с лентой. Переворот с усложнением.

Техническая подготовка – 14 часов

Работа с гимнастической лентой нефундаментальной группы трудности предмета и фундаментальной. Различные рисунки (змейки (перед собой, сбоку, сзади, над головой, на равновесии, на беге, в поворотах); кольца, малые и большие круги, дуги и т.д.) Позиции рук, ног, головы. Демиплие, грандпле, баттман тан дю, баттман тан дю жете, пике, прыжки с зависанием, гранд баттман тан дю жете, фраппе, фондю.

Выполнение упражнений и гимнастических композиций под музыку.
Одна и более композиция из следующего репертуара:

1. Под музыку французского композитора Андре Попп "Love is blue" выполняются упражнения с мячом и упражнения с лентой.

2. Под песню Игоря Шаферана «Красное Солнышко», отождествляющую искреннюю поэтическую приподнятость, мудрую афористичность, глубокое лирическое начало в сочетании с гражданственностью и яркой эмоциональностью – элементы без предмета, сольные элементы.

3. Гимнастическая композиция «Итальянская полька» под музыку Серея Рахманинова, включающая упражнения с лентой.

4. Гимнастическая композиция «Рапсодия» со скакалкой.

5. Под саундтрек к мультфильму «Кот в сапогах» британского композитора Генри Джэкмана выполняются виртуозные сложные рисунки

лентой в сочетании со всеми тремя группами «трудности тела» (прыжки, равновесия, вращения), что утверждено в правилах по художественные гимнастики Международной федерацией гимнастики.

6. Под музыку австрийского композитора Вольфганга Амадея Моцарта «Fantasia in D minor, K. 397» гимнасты выполняют сложную композицию с мячом. За полторы минуты необходимо сделать: 8 бросков без зрительного контроля, без помощи рук, во вращении и прыжках; 5 широких перекатов мяча по рукам, ногам, спине, полу; 16 отбивов в акценты музыки без помощи рук, в прыжках, без зрительного контроля.

Контрольные и переводные испытания – 6 часов

Входной контроль по итогам освоения третьего года обучения. Соревнования «Зимняя грация – 202_» (промежуточная аттестация: итоговое открытое мероприятие в конце календарного года), соревнования «Летняя грация – 202_» (итоговое открытое мероприятие в конце учебного года).

Летний модуль – 24 часа

Теория: Повторение правил безопасного выполнения упражнений.

Практика: Составление композиции с использованием изученных упражнений за 1 год обучения из разделов общая физическая подготовка, специальная подготовка, техническая.

Рабочая программа Пятый год обучения

Соединение простых и сложно-координационных элементов в комбинации с поэтапным усилением, разучивание и отработка гимнастических упражнений с предметами: со скакалкой, мячом, лентой. Представление гимнастических композиций под музыку на различных мероприятиях.

Программа данного года обучения состоит из 5 разделов: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Контрольные и переводные испытания».

Базовые упражнения выполняются со скакалкой, мячом и лентой под музыку. На более высоком уровне отрабатывается техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Разучиваются более сложные гимнастические композиции.

Основной идеей данного года обучения является создание творческих проектов (композиций) обучающихся с использованием гимнастических предметов и без них.

Цель пятого года обучения – содействие самореализации и самосовершенствованию, развитию физических и морально-волевых качеств, обучающихся посредством занятий художественной гимнастикой.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам составления гимнастических композиций, способам комбинирования;

Развивающие:

- развить координационные и кондиционные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость);
- содействовать улучшению функционального состояния организма, повышению физической работоспособности, формированию правильной осанки и походки;
- развитие выразительности, танцевальности, эстетического вкуса, чувства ритма;

Воспитательные:

- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, в частности гимнастикой;
- содействие воспитанию морально-волевых качеств (смелости, решительности, дисциплинированности, трудолюбия).

Планируемые результаты пятого года обучения:

Предметные:

- знать технику выполнения и уметь выполнять базовые гимнастические упражнения с предметами и без них;
- знать технику выполнения и уметь выполнять гимнастическую композицию;

Метапредметные:

- развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, равновесия;
- формирование выразительности, эстетического вкуса и чувства ритма при выполнении гимнастических композиций;

Личностные:

- сформировать стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, в частности художественной гимнастикой;
- содействовать мотивации к ведению здорового образа жизни;
- содействовать формированию морально-волевых качеств: смелость, решительность, дисциплинированность, трудолюбие;
- осознанный выбор и построение индивидуальной образовательной траектории.

**Учебный план
Пятый год обучения**

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий		Формы аттестации/ контроля	
		Все -го	Тео - рия	Прак - тика	Очная форма обучения	Очная форма с использованием дистанционных технологий	Очная форма обучения	Очная форма с использованием дистанционны х технологий
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	48		48	Учебно- тренировочн ое занятие	Учебно- тренировочное занятие по прямой видео- конференции и/или по видео занятию	Сдача испытаний	Сдача нормативов on -line
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	60		60	Учебно- тренировочн ое занятие	Учебно- тренировочное занятие по прямой видео- конференции и/или по видео занятию	Соревнован ия	Соревнования on-line
3	Техническая подготовка (ТП)	16		16	Учебно- тренировочн ое занятие	Учебно- тренировочное занятие по прямой видео- конференции и/или по видео занятию	Соревнован ия	Соревнования on-line
4	Теоретическ ая подготовка	14	14		Учебное занятие	Учебное занятие по прямой видео- конференции	Тестирован ие	Тестирование on-line

	(ТеорП)					и/или по видео занятию		
5	Контрольные и переводные испытания	6	6	Соревнования	Соревнования on-line	Соревнования	Соревнования on-line	
	ИТОГО	144	14	130				

Летний модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Форма проведения занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	6		6	Контрольные испытания
2	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	8		6	Контрольные испытания
3	Техническая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	6		6	Контрольные испытания
4	Теоретическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	4	6		Контрольные испытания
	ИТОГО		24	6	18	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка – 14 часов

Самооценка здоровья: самодиагностика весоростового, жизненного и силового показателей, анкетирование. Тестирование. Анкетирование.

Закрепление теории прошлых лет обучения. Подбор гимнастических элементов, работа с предметом индивидуально, делая акцент именно на сильные стороны гимнаста. Выражение музыки эмоционально телом и с помощью гимнастического предмета.

Контроль за выполнением индивидуального образовательного маршрута, оценка достижения цели, корректировка поэтапного плана работы. Оформление дневников гимнастики.

Общая физическая подготовка – 48 часов

Выполнение упражнений на развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. Упражнения и комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств - Упражнения на координацию в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, вращениями с предметами. Беговые упражнения (челночный бег 3х10 м., эстафета, бег на 6-7 кругов, в отдельные

занятия больше и др.). Упражнения на различные группы мышц (без использования спортивного инвентаря) – подъем туловища из положения лёжа на спине, подъем туловища из положения лёжа на животе, отжимания от пола, отжимания (ноги на скамейке), приседания со скакалкой, с мячом, приседания в повороте. Упражнения на различные группы мышц с использованием спортивного инвентаря: скакалки, мячи. Выполнение нормативов Комплекса «ГТО».

Общеразвивающие упражнения: упражнения для развития отдельных групп мышц, упражнения для развития двигательных качеств. Игры и игровые упражнения: обучающие игры, малоподвижные игры, эстафеты, упражнения из других видов спорта.

Специальная физическая подготовка – 60 часов

Упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, выносливости. Целостная гимнастическая композиция под музыку по правилам художественной гимнастики со всеми «трудностями тела», «трудностями предмета».

«Группировка», перекаты в «группировке», стойка на лопатках, кувырок вперед, боком, назад, стойка на груди, стойка на руках у стены, «колесо», перекат на грудь. Кувырок с мячом, «колесо» по скакалке, стойка на руках без опоры на стену. «Колесо» с лентой. Кувырок с усложнением (поймать во время кувырка мяч и т.д.), ходьба в положении «мост» и прочее.

Техническая подготовка – 16 часов

Сочетание работы гимнастическими предметами на вращениях, равновесиях, поворотах, элементах акробатики. Усложнение работы с предметом на сценических и соревновательных композициях (без помощи рук, без зрительного контроля и т.д.).

Выполнение упражнений и гимнастических композиций под музыку.

Одна и более композиция из следующего репертуара:

1. Под музыку французского композитора Андре Попп "Love is blue" выполняются упражнения с мячом и упражнения с лентой.

2. Под песню Игоря Шафера «Красное Солнышко», отождествляющую искреннюю поэтическую приподнятость, мудрую афористичность, глубокое лирическое начало в сочетании с гражданственностью и яркой эмоциональностью – элементы без предмета, сольные элементы.

3. Гимнастическая композиция "Итальянская полька" под музыку Сергея Рахманинова, включающая упражнения с лентой.

4. Гимнастическая композиция «Рапсодия» со скакалкой.

5. Под саундтрек к мультфильму "Кот в сапогах" британского композитора Генри Джэкмана выполняются виртуозные сложные рисунки лентой в сочетании со всеми тремя группами «трудности тела» (прыжки, равновесия, вращения), что утверждено в правилах по художественные гимнастики Международной федерацией гимнастики.

6. Под музыку австрийского композитора Вольфганга Амадея Моцарта «Fantasia in D minor, K. 397» гимнасты выполняют сложную композицию с мячом. За полторы минуты необходимо сделать: 8 бросков без зрительного контроля, без помощи рук, во вращении и прыжках; 5 широких перекатов мяча по рукам, ногам, спине, полу; 16 отбивов в акценты музыки без помощи рук, в прыжках, без зрительного контроля.

7. Композиция со скакалкой «Тарантелла».

Контрольные и переводные испытания – 6 часов

Входной контроль по итогам освоения четвертого года обучения. Соревнования «Зимняя грация – 202_» (промежуточная аттестация: итоговое открытое мероприятие в конце календарного года), соревнования «Летняя грация – 202_» (итоговое открытое мероприятие в конце учебного года).

Летний модуль – 24 часа

Теория: Повторение правил безопасного выполнения упражнений.

Практика: Составление композиции с использованием изученных упражнений за 1 год обучения из разделов общая физическая подготовка, специальная подготовка, техническая.

Рабочая программа Шестой год обучения

Содержание данного уровня направлено на развитие умения показывать гимнастические композиции на публике, импровизировать, использовать эффектные позы, при выполнении упражнений с предметом и без предмета. Создание собственного гимнастического этюда. Гимнастика становится образом жизни, не требующим контроля и мотивации со стороны педагога, родителей или иных лиц.

Программа данного года обучения состоит из 5 разделов: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Контрольные и переводные испытания».

Цель шестого года обучения – содействие самореализации и самосовершенствованию, развитию физических и морально-волевых качеств, обучающихся посредством занятий художественной гимнастикой.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам составления гимнастических композиций, способам комбинирования;

Развивающие:

- развить координационные и кондиционные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость);
- содействовать улучшению функционального состояния организма, повышению физической работоспособности, формированию правильной осанки и походки;
- развитие выразительности, танцевальности, эстетического вкуса, чувства ритма;

Воспитательные:

- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, в частности гимнастикой;
- содействие воспитанию морально-волевых качеств (смелости, решительности, дисциплинированности, трудолюбия).

Планируемые результаты пятого года обучения:

Предметные:

- знать технику выполнения и уметь выполнять базовые гимнастические упражнения с предметами и без них;
- знать технику выполнения и уметь выполнять гимнастические композиции;

Метапредметные:

- развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, равновесия;
- формирование выразительности, эстетического вкуса и чувства ритма при выполнении гимнастических композиций;

Личностные:

- сформировать стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, в частности художественной гимнастикой;
- содействовать мотивации к ведению здорового образа жизни;
- содействовать формированию морально-волевых качеств: смелость, решительность, дисциплинированность, трудолюбие;
- осознанный выбор и построение индивидуальной образовательной траектории.

Учебный план Шестой год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий		Формы аттестации/ контроля	
		Все -го	Тео - рия	Прак - тика	Очная форма обучения	Очная форма с использованием дистанционных технологий	Очная форма обучения	Очная форма с использованием дистанционны х технологий
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	44		44	Учебно- тренировочное занятие	Учебно- тренировочное занятие по прямой видео- конференции и/или по видео занятию	Сдача испытаний	Сдача нормативов on -line
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	60		60	Учебно- тренировочное занятие	Учебно- тренировочное занятие по прямой видео- конференции и/или по видео занятию	Соревнован ия	Соревнования on-line
3	Техническая подготовка (ТП)	18		18	Учебно- тренировочное занятие	Учебно- тренировочное занятие по прямой видео- конференции и/или по видео занятию	Соревнован ия	Соревнования on-line
4	Теоретическ ая подготовка (ТеорП)	16	16		Учебное занятие	Учебное занятие по прямой видео- конференции и/или по видео занятию	Тестирован ие	Тестирование on-line
5	Контрольные испытания	6		6	Соревновани я	Соревнования on-line	Соревнован ия	Соревнования on-line
ИТОГО		144	16	128				

Летний модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Форма проведения занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	Учебно- тренировочное занятие	6		6	Контрольные испытания
2	Специальная физическая подготовка	Учебно- тренировочное занятие	8		6	Контрольные испытания
3	Техническая подготовка	Учебно- тренировочное занятие	6		6	Контрольные испытания
4	Теоретическая подготовка	Учебно- тренировочное занятие	4	6		Контрольные испытания
ИТОГО			24	6	18	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка – 16 часов

Самооценка здоровья: самодиагностика весоростового, жизненного и силового показателей, анкетирование. Тестирование. Анкетирование.

Закрепление теории прошлых лет обучения. Подбор гимнастических элементов, работа с предметом индивидуально, делая акцент именно на сильные стороны гимнаста. Выражение музыки эмоционально телом и с помощью гимнастического предмета. Просмотр и обсуждение танцевальных и гимнастических композиций, балетных спектаклей.

Контроль за выполнением индивидуального образовательного маршрута, оценка достижения цели, корректировка поэтапного плана работы. Оформление дневников гимнастики. Соотнесение поставленной цели и достигнутого результата, работа над ошибками.

Общая физическая подготовка – 44 часа

Выполнение упражнений на развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. Работа над выполнением нормативов на золотой знак отличия ВФСК «ГТО».

Общеразвивающие упражнения: упражнения для развития отдельных групп мышц, упражнения для развития двигательных качеств. Игры и игровые упражнения: обучающие игры, малоподвижные игры, эстафеты, упражнения из других видов спорта.

Специальная физическая подготовка – 60 часов

Выбор музыки, упражнения, гимнастического предмета индивидуально. Специально-двигательные упражнения: махи лежа на полу во всех направлениях, разведение ног в сторону из и.п. лежа на спине, шпагаты с 1,2 возвышений. Комплекс положений партерной СФП. Различные упражнения на растяжку: растяжка в парах на поперечный шпагат, в «лягушке»; растяжка лежа вперед, в сторону, стоя около стенки. Упражнения на прыгучесть: галопы, прыжки на двух ногах, прыжки с коленями к груди, разножки, прыжки в лягушку, прыжки из полного приседа, открытые прыжки вперед, в сторону, назад, прыжки со сменой ног, наскок в кольцо, наскок, прыжки толчком одной ногой и с приземлением на две ноги. Различные гимнастические упражнения со скакалкой – вращения, «мельницы», подброски, ловли без зрительного контроля, координационные движения и использование скакалки как рычага для упражнений на повышение амплитуды движений. Общеразвивающие упражнения с мячом – перекаты, подброски, ловли без помощи рук и т.д. Прыжки с поворотом вокруг своей оси. Повороты «в пассе» со скакалкой, с мячом, с лентой. Упражнения с лентой – рисунки во всех плоскостях. Отворот от ноги. Поворот «аттитюд», поворот со скакалкой, мячом, лентой. Поворот «арабеск». Прыжок в шпагат. Упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, выносливости.

«Группировка», перекаты в «группировке», стойка на лопатках, кувырок вперед, боком, назад, стойка на груди, стойка на руках у стены, «колесо», перекат на грудь. Кувырок с мячом, «колесо» по скакалке, стойка на руках без опоры на стену. «Колесо» с лентой. Кувырок с усложнением (поймать во время кувырка мяч и т.д.), ходьба в положении «мост» (прогиб в спине).

Техническая подготовка – 18 часов

Импровизированное сочетание работы гимнастическими предметами на вращениях, равновесиях, поворотах, элементах акробатики. Усложнение работы с предметом на сценических и соревновательных композициях (без помощи рук, без зрительного контроля и т.д.).

Выполнение упражнений и гимнастических композиций под музыку.
Одна и более композиция из следующего репертуара:

1. Под музыку французского композитора Андре Попп "Love is blue" выполняются упражнения с мячом и упражнения с лентой.

2. Под песню Игоря Шафера «Красное Солнышко», отождествляющую искреннюю поэтическую приподнятость, мудрую афористичность, глубокое лирическое начало в сочетании с гражданственностью и яркой эмоциональностью – элементы без предмета, сольные элементы.

3. Под саундтрек к мультфильму "Кот в сапогах" британского композитора Генри Джэкмана выполняются виртуозные сложные рисунки лентой в сочетании со всеми тремя группами «трудности тела» (прыжки, равновесия, вращения), что утверждено в правилах по художественные гимнастики Международной федерацией гимнастики.

4. Под музыку австрийского композитора Вольфганга Амадея Моцарта «Fantasia in D minor, K. 397» гимнасты выполняют сложную композицию с мячом. За полторы минуты необходимо сделать: 8 бросков без зрительного контроля, без помощи рук, во вращении и прыжках; 5 широких перекатов мяча по рукам, ногам, спине, полу; 16 отбивов в акценты музыки без помощи рук, в прыжках, без зрительного контроля.

5. Композиция со скакалкой «Тарантелла».

6. Индивидуальная композиция.

Контрольные испытания – 6 часов

Входной контроль и по итогам освоения пятого года обучения. Соревнования «Зимняя грация – 202_» (промежуточная аттестация: итогово-открытое мероприятие в конце календарного года), «Летняя грация – 202_» (итоговое открытое мероприятие в конце учебного года).

Летний модуль – 24 часа

Теория: Повторение правил безопасного выполнения упражнений.

Практика: Составление композиции с использованием изученных упражнений за 1 год обучения из разделов общая физическая подготовка, специальная подготовка, техническая.

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, по гимнастике «Стрекозы» (ДООП «Стрекозы»): срок реализации – шесть лет обучения, по возрасту воспитанников – разновозрастная (5 – 17 лет), по форме организации занятий – групповые, по контингенту обучающихся – общая, наполняемость групп – 15- 20 человек.

ДООП «Стрекозы» реализуется в очной форме обучения. Форма реализации программы - с использованием дистанционных технологий (в случае отчетных мероприятий, которые проводятся в два этапа (дистанционный и очный), актированных дней и других непредвиденных ситуациях). Для освоения данной ДООП «Стрекозы» в очной форме запланировано по 4 академических часа (академический час – 45 минут) в неделю (168 часа в год).

Период /год обучения	Количество часов за уч. год	Количество часов в неделю	Количество учебных недель, включая летний модуль	Количество часов летнего модуля	Всего часов включая летний модуль	Продолжительность каникул	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов
1 год	144	2 часа	42	24	168	6 недель	01.09.2023-31.08.2024
2 год	144	2 часа	42	24	168	6 недель	01.09.2023-31.08.2024
3 год	144	2 часа	42	24	168	6 недель	01.09.2023-31.08.2024
4 год	144	2 часа	42	24	168	6 недель	01.09.2023-31.08.2024
5 год	144	2 часа	42	24	168	6 недель	01.09.2023-31.08.2024
6 год	144	2 часа	42	24	168	6 недель	01.09.2023-31.08.2024
Всего	864			144	1008		

2.2. Условия реализации ДОП «Стрекозы»

Материально-техническое обеспечение

Для осуществления образовательного процесса по ДОП «Стрекозы» «Стрекозы» в очной форме необходимы следующие помещения, материалы и оборудование.

Помещения:

- спортивный зал, оборудованный гимнастической стенкой, скамьями.
- хореографический зал, оборудованный станком, зеркалом.
- раздевалка.

На занятиях используется гимнастическое оборудование: мягкие индивидуальные дорожки, мячи, гимнастические палки, фитболы, скакалки, ленты.

Для проведения занятий используются музыкальный центр, музыкальная колонка, мультимедийное оборудование.

Для осуществления образовательного процесса в очной форме с использованием дистанционных технологий необходимо рабочее место, которое предусматривает: наличие выхода в сеть Интернет, технические средства обучения: компьютер (ноутбук), гаджеты с программным обеспечением для дистанционного обучения, чтобы имелся доступ к социальной сети «Vk», платформе Zoom, устройство для записи видео с возможностью дальнейшего размещения видео в социальной сети «Vk».

При условии обучения детей с ОВЗ: безбарьерная среда, специальное оборудование.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по программе (Приложение 2).

Информационное обеспечение

Для получения информации on-line:

- автоматизированная информационная система «Электронное дополнительное образование»;
- группа в социальной сети «Vk» (Гимнастика «Стрекозы» для радости <https://vk.com/club92437847>);
- мобильное приложения для общения с обучающимися и родителями Viber.

Учебные и методические пособия:

- Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н., Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития – М., Человек, 2014. – 200 с.

- Карпенкро Л.А., Румба О.Г, Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб.пособие/ под общей ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.

- Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

- Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 187 с.

Видеинформация:

– лекции, мастер классы, конгрессы, семинары и другая учебная видеинформация;

– видеинформация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям:

Учебный фильм по художественной гимнастике. «Упражнения со скакалкой» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://vk.com/video/@id5530423?z=video-8649524_164347259%2Fpl_5530423_-2

Учебный фильм по художественной гимнастике. «Упражнения со скакалкой» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://vk.com/video/@id5530423?z=video35820169_154735285%2Fpl_5530423_-2

Учебный фильм по художественной гимнастике. «Упражнения с лентой» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://vk.com/video/@id5530423?z=video5530423_161480605%2Fpl_5530423_-2

Фестиваль художественной гимнастики «Алина» (благотворительный детский спортивный праздник, на котором выступают известные и заслуженные гимнасты, а также талантливые дети, которые занимаются художественной гимнастикой) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://kabaeva-alina.ru/festival-gimnastiki-alina>

Фестиваль художественной гимнастики «Алина» - 2016[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://kabaeva-alina.ru/gallery/festival-alina-2016#video>

Фестиваль художественной гимнастики «Алина» - 2017[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://smotrim.ru/video/1708878>

Фестиваль художественной гимнастики «Алина» - 2018[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://kabaeva-alina.ru/gallery/festival-alina-2018#video>

Фестиваль художественной гимнастики «Алина» (документальный фильм) - 2019[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://smotrim.ru/video/1907500>

Фестиваль художественной гимнастики «Алина» - 2022[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://smotrim.ru/video/2408684>

Фестиваль художественной гимнастики «Алина» - 2023[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://smotrim.ru/video/2625238>

XXXI Олимпийские Игры 2016 в Рио-де-Жанейро Художественная гимнастика [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://my.mail.ru/mail/kurbatov5454/video/_myvideo/1058.html

Балет «Лебединое озеро» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=EBuj9K--PmM>

Обучающиеся на занятии одеты в спортивную форму. К внешнему виду детей предъявляются строгие требования, тем самым воспитывается опрятность, чувство вкуса, дисциплинированность. Спортивная форма: белая футболка, черные спортивные леггинсы, белые носки, бежевые балетки, купальник с юбочкой. Личный инвентарь: скакалка, мяч, гимнастическая лента.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит тренер-преподаватель или педагог дополнительного образования. Наличие высшего педагогического и физкультурного образования, курсы повышения квалификации, в том числе по вопросам организации образовательной деятельности для детей с ОВЗ, организации дистанционного обучения, семинары,.

2.3. Формы аттестации

Для отслеживания динамики освоения ДООП «Стрекозы» и условий перехода с одного уровня на другой, разрабатывается система педагогического мониторинга, который осуществляется в течение всего учебного года и включает входной контроль, текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Аттестация обучающихся является результатом освоения ими материала за соответствующий период обучения, позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня, обучающегося и определить эффективность функционирования педагогического процесса. Она должна обеспечивать взаимодействие внешней обратной связи (контроль педагога) и внутренней (самоконтроль обучающихся).

Первичная диагностика (входной контроль) проводится с целью выяснения готовности обучающегося к обучению на втором-шестом году обучения, определяет его индивидуальные особенности: интересы, мотивы, знания, умения, навыки.

Методы контроля: наблюдение, опрос.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме, на формирование практических умений, выявление ошибок и успехов обучающихся.

Методы контроля: фронтальный опрос, беседа, тесты (кроссворды), наблюдения.

Тематический, осуществляемый по мере прохождения темы, раздела и имеющий целью систематизировать знания и умения обучающихся. Этот вид контроля подготавливает обучающихся к зачетным занятиям.

Методы контроля: контрольные испытания, сдача элементов художественной гимнастике отдельно, в комбинации и входящие в гимнастическую композицию.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им программного материала на каждом этапе обучения. Основными формами аттестации и контроля ДООП «Стрекозы» являются музыкально-ритмические композиции, включающие элементы трудности тела и предмета вида спорта «художественная гимнастика», тест (кроссворд), сдача испытаний по разделу общей физической подготовке, отчетные концерты.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

□ индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;

□ систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;

□ разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению; всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний,

интеллектуальных и практических умений и навыков обучающихся; дифференцированный подход

В процессе обучения и во время контрольных испытаний, открытых занятий, соревнований и др. ведётся видеозапись, фотографирование. Педагогом заполняется журнал посещаемости, ведётся дневник наблюдений. На занятиях обучающимся ставятся отметки за выполнение упражнений, которые отражаются в их личных дневниках. По итогам сдачи контрольно-нормативных испытаний обучающимся вручаются медали (золотые, серебряные, бронзовые).

ДООП «Стрекозы» учитывает возрастные особенности, физические возможности и способности каждого обучающегося. Занимаясь по ДООП «Стрекозы» обучающийся прежде всего соревнуется с самим собой. Каждый может занять первое место, если выполняет контрольно-нормативные испытания. И даже, если для какого-то упражнения не хватает ловкости, смелости или иного качества, то в течение учебного периода обучающийся может заработать за старание «запасные»/ «дополнительные» баллы «пятёрки», которые ему зачтутся на отчетном занятии (соревнования «Зимняя грация – 202_» и «Летняя грация – 202_».

При переходе с одного уровня на другой и успешном выступлении на соревновании «Летняя грация» каждый обучающийся получает диплом соответствующей степени (Iстепени – 80-100% освоенной ДООП «Стрекозы», II степени – 60-79%, IIIстепени – 50-59%) и медаль соответствующей пробы, при неудачном выступлении (меньше 50%) обучающийся получает только поощрительную медаль. Среди обучающихся в каждой соревновательной программе так же выявляется сильнейший, ему вручается диплом абсолютного победителя.

По итогам освоения ДООП «Стрекозы» обучающимся вручаются свидетельства. Полученные награды пополняют портфолио обучающихся.

Таким образом, перечень обязательно запланированных мероприятий на первом-шестом году обучения:

- концерт, посвященный празднику «День Матери» – «Мама, я благодарю тебя!» (ноябрь);
- соревнования «Зимняя грация – 202_» (декабрь);
- концерт «Весенняя капель» (март);
- соревнования «Летняя грация – 202_» (май)
- и т.д.

2.4. Оценочные материалы

Содержанием текущего контроля является содержание каждой изученной темы ДООП «Стрекозы». Содержанием промежуточной аттестации является содержание ДООП «Стрекозы» определенного года обучения в рамках реализации ДООП «Стрекозы».

При проведении аттестации учитывается участие обучающихся в концертах, конкурсах, фестивалях различного уровня.

Периодичность проведения промежуточной аттестации – два раза в год.

Проводится систематический контроль результативности обучения, который важен не только для оценки личных достижений обучающихся, но и для стимулирования их учебно-познавательной деятельности, более обоснованного использования форм работы с каждым учащимся.

Для определения степени освоения программ используется:

□ достаточный уровень (воспроизведение и запоминание; умение показывать, называть, давать определения, формулировать правила). На 50-59% правильности выполнения композиций, комбинаций, отдельных элементов трудностей тела и трудностей предмета;

□ средний уровень (применение знаний в знакомой ситуации; выполнение действий с четко обозначенными правилами, применение знаний на основе обобщенного алгоритма; умение измерять, объяснять, сравнивать, соблюдать правила). На 60-79% правильности выполнения композиций, комбинаций, отдельных элементов трудностей тела и трудностей предмета;

□ высокий уровень (творческое применение полученных знаний на практике в незнакомой ситуации; умение анализировать информацию, находить оригинальные подходы к решению проблемных ситуаций, самостоятельно экспериментировать, исследовать, применять ранее усвоенный материал). На 80-100% правильности выполнения композиций, комбинаций, отдельных элементов трудностей тела и трудностей предмета.

Критерии определения усвоения теоретического материала: свободное владение специальной терминологией, заполнение кроссворда на 90-100%.

Критерии определения усвоения практического материала: выполнение элементов художественной гимнастики, правильность осанки, работа с гимнастическими предметами, гибкость, прыжок, координация движений, чувство ритма, равновесия, запоминание движений, устойчивость, согласованность движений тела в пространстве и во времени, музыкально-ритмическая координация.

Успешность обучения оценивается с помощью контрольных испытаний различной сложности, проводимых в конце изучения каждого раздела или темы, соревнований, открытых занятий для родителей. Результаты (соответствующая медаль на соревнованиях) дают обучающимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Так же сравнивается полученный результат с поставленной целью и делается вывод по технологии «Хват стрекозы» как и

какую в следующий раз ставить цель и какие выбирать пути для ее достижения. Основное кредо всей ДООП «Стрекозы» заключается в том, что обучающемуся не следует сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся или с установленными нормами, а более правильной следует считать установку, что каждый обучающийся стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья. Критериями оценки могут быть также такие качества, как пластиность, эстетичность, артистизм.

Формой промежуточной аттестации является:

- в декабре – соревнование «Зимняя грация – 202_».
- в мае – соревнования «Летняя грация – 202_»

Итоговая аттестация – выполнение индивидуальной композиции, составленной самим обучающимся.

**Входной контроль для проверки общей физической подготовки (ОФП),
специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке
(ТП)**

Упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1. Прыжки через скакалку (количество раз) Вперёд(в)/назад(н)/двойной(д)						
6-8 лет	-	25в	-	-	-	-
9-10 лет	-	30в 15н	35в 20н	40в 25н4д	-	-
11-12 лет	-	30в 15н	35в 20н	40в 25н5д	45в 30н6д	50в 35н7д
13-15 лет	-	35в 15н	40в 20н	45в 25н6д	50в 30н7д	50в 40н8д
16-18 лет	-	-	40в 20н	45в 30н3д	50в 40н6д	50в 50н8/д
2. Сед, руки вверх «Складка». Фиксация положения, (с)						
6-8 лет	-	5	-	-	-	-
9-10 лет	-	5	7	9	-	-
11-12 лет	-	7	9	11	13	15
13-15 лет	-	7	9	11	13	15
16-18 лет	-	-	7	10	13	15
3. «Полушпагат» (п/ш) или «Шпагат с пола» (ш) или «шпагат с возвышения» (+см)						
6-8 лет	-	п/ш				
9-10 лет	-	п/ш	ш	185 ⁰		
11-12 лет	-	п/ш	ш	185 ⁰	190 ⁰	195 ⁰
13-15 лет	-	п/ш	185 ⁰	185 ⁰	190 ⁰	195 ⁰
16-18 лет	-	-	ш	185 ⁰	190 ⁰	195 ⁰
4. Равновесие «Пассе» на правой/левой ноге, стопа стремится к коленному суставу, руки в стороны. Засекается время удержания (с), не сходя с места и не меняя позы, с освоением ДООП «Стрекозы» добавляется предмет (скакалка (с), мяч (м), лента (л)).						
6-8 лет	-	15	15с	-	-	-
9-10 лет	-	15	15с	15м	15л	-
11-12 лет	-	15	15с	15м	15л	20смл
13-15 лет	-	15	15с	15м	15л	20смл
16-18 лет	-	-	-	15м	15л	20смл
5. «Выкруты» со скакалкой (количество слоёв)						
6-8 лет	-	2-3	-	-	-	-
9-10 лет	-	2-3	3-4	3-4	-	-
11-12 лет	-	2-3	3-4	3-4	5-6	5-6
13-15 лет	-	2-3	3-4	3-4	5-6	5-6
16-18 лет	-	-	3-4	3-4	5-6	5-6

6. Поворот («Пассе» (п), «аттитюд» (ат), «арабеск» (ар). скакалка (с), мяч (м), лента (л)

6-8 лет	-	п	пс	-	-	-
9-10 лет	-	п	пс	пм	-	-
11-12 лет	-	п	пс	пм	ат	ар
13-15 лет	-	п	пс	пм	ат	ар
16-18 лет	-	-	-	пм	ат	ар

7. Переворот в сторону «Колесо» (скакалка (с), мяч (м), лента (л)

6-8 лет	-	исполнен	по с	-	-	-
9-10 лет	-	исполнен	по с	ловля с	-	-
11-12 лет	-	исполнен	по с	ловля с	кат м	л
13-15 лет	-	исполнен	по с	ловля с	кат м	л
16-18 лет	-	-	-	ловля с	кат м	л

8. Упражнение со скакалкой.

6-8 лет	-	«Мельница » вертик вперед				
9-10 лет	-	«Мельница » вертик вперед	«Мельница » гориз. прямо перед собой	«Мельниц а» гориз. вверху		
11-12 лет	-	«Мельница » вертик вперед	«Мельница » гориз. прямо перед собой	«Мельниц а» гориз. вверху	«Мельница » вертик. назад	«Мельница» круговая
13-15 лет	-	«Мельница » вертик вперед	«Мельница » гориз. прямо перед собой	«Мельниц а» гориз. вверху	«Мельница » вертик. назад	«Мельница» круговая
16-18 лет	-	-	«Мельница » гориз. прямо перед собой	«Мельниц а» гориз. вверху	«Мельница » вертик. назад	«Мельница» круговая

10. Упражнение с мячом						
6-8 лет	-	кат по двум частям тела				
9-10 лет	-	кат по двум частям тела	кат по трём частям тела	бросок без зрительного контроля	ловля без зрительного контроля	бросок и ловля без зрительного контроля
11-12 лет	-	кат по двум частям тела	кат по трём частям тела	бросок без зрительного контроля	ловля без зрительного контроля	бросок и ловля без зрительного контроля
13-15 лет	-	кат по двум частям тела	кат по трём частям тела	бросок без зрительного контроля	ловля без зрительного контроля	бросок и ловля без зрительного контроля
16-18 лет	-	-	кат по трём частям тела	бросок без зрительного контроля	ловля без зрительного контроля	бросок и ловля без зрительного контроля
11. Упражнения с лентой						
6-8 лет	-	-	-	-	-	-
9-10 лет	-	-	-	Рисунок на равновесии	Рисунок на повороте	-
11-12 лет	-	-	-	Рисунок на равновесии	Рисунок на повороте	Рисунок на прыжке
13-15 лет	-	-	-	Рисунок на равновесии	Рисунок на повороте	Рисунок на прыжке
16-18 лет	-	-	-	Рисунок на равновесии	Рисунок на повороте	Рисунок на прыжке

Входной контроль для технологии «Хват стрекозы»

Опросник для обучающихся по ДОП «Стрекозы», направленный на определение наличия гимнастических целей и знаний целеполагания
1.Ф.И.О.

-
- 2.Дата рождения
-
- 3.Сколько лет вы занимаетесь гимнастикой?
-
- 4.Вам самой хочется заниматься гимнастикой?
-
- 5.Может быть, вас заставляют родители ходить на гимнастику?
-
- 6.Нравится ли вам заниматься в данной студии?
-
- 7.Почему нравится или не нравится?
-
- 8.Как можно определить, что гимнаст «Стрекозы» хорошо занимается и имеет успех?
-
- 9.Ставите ли вы перед собой цель быть успешной в гимнастике?
-
- 10.Что для вас будет показателем, что вы успешны в гимнастике?
-
- 11.Знаете ли вы методики (технологии, способы) постановки целей? Какие?
-
- 12.Используете ли вы методики (технологии, способы) постановки целей? Какие?
-

Спасибо за искренние ответы!

Контрольные испытания для проверки общей физической подготовки

Упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1. Бег (мин,с)						
1000 м(5-8 лет)	7,30	7,00	-	-	-	-
1000 м (9-10 лет)	6,30	6,20	6,00	5,10	-	-
1500 м (11-12 лет)	8,55	8,29	8,15	7,45	7,14	7,14
2000 м (13-15 лет)	13,30	13,00	12,10	12,00	11,40	11,30
2000 м (16-18 лет)	-	12,15	12,10	11,55	11,30	11,25
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)						
5-8 лет	4	5	-	-	-	-
9-10 лет	5	6	7	8	-	-
11-12 лет	7	8	9	10	-	-
13-15 лет	8	9	10	11	12	13
16-18 лет	-	9	10	11	12	13
3. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)						
5-8 лет	+3	+5	-	-	-	-
9-10 лет	+3	+5	+8	+10	-	-
11-12 лет	+4	+5	+6	+8	+10	+13
13-15 лет	+5	+6	+7	+8	+11	+15
16-18 лет	-	+7	+8	+9	+12	+16
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
5-8 лет	105	110	-	-	-	-
9-10 лет	120	125	130	135	-	-
11-12 лет	135	140	145	150	155	165
13-15 лет	150	150	155	160	165	170
16-18 лет	-	160	165	170	175	180
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)						
5-8 лет	12	18	-	-	-	-
9-10 лет	20	24	25	26	-	-
11-12 лет	25	28	29	30	31	32
13-15 лет	28	31	32	33	34	38
16-18 лет	-	-	30	33	34	36

Пояснение. При выполнении упражнения (сдачи испытаний) на соответствующий показатель или выше диагностируется выполнений как «Высокий уровень». При выполнении упражнения на уменьшенный показатель на 80-99% диагностируется выполнений как «Средний уровень». При выполнении упражнения на уменьшенный показатель на 60-79% диагностируется выполнений как «Низкий (достаточный) уровень». Например: обучающемуся четвертого года обучения в возрасте 11-12 лет предлагается

выполнить упражнение (сдать испытание) «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу». Для оценки этого упражнения на показатель «Высокий уровень» ему следует выполнить упражнение в количестве 10 раз, на показатель «Средний уровень» - 8-9 раз, на показатель «Низкий уровень» - 6-7 раз, при выполнении меньшего количества раз диагностируется невыполнение упражнения. Далее выводится среднее арифметическое. Т.е. при выполнении трёх упражнений на высокий уровень и двух на средний итоговым будет считаться высокий уровень.

**Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся
ДООП «Стрекозы» в части раздела «Специальная физическая подготовка»
и «Техническая подготовка»**

Пояснение. Подсчет баллов за композиции соревновательной программы, представленные обучающимися на соревнованиях «Зимняя грация – 202_», «Летняя грация – 202_» ведется по правильности выполнения элементов трудности тела и предмета с критерием артистизма вида спорта «художественная гимнастика». Наглядное изображение некоторых упражнений к разделу «Специальная физическая подготовка» представлено в Приложении 5. и в разделе 2.5 ссылки на видео элементов и комбинаций.

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения						
Композиции соревновательной программы												
Название гимнастической композиции и обозначение используемого предмета	Почему медведь зимой спит 	Топтыжка 	Радость 	Тарантелла (первая часть) 	Тарантелла (первая и вторая часть) 	Яркая фантазия 						
	Кубана (первая часть) без предмета	Кубана (первая и вторая часть) без предмета		Блеск 	Отвага 							
		Рапсодия 			Фантазия 							
		Индивидуальная комбинация без предмета	Индивидуальная комбинация со скакалкой или мячом на выбор обучающегося 	Индивидуальная комбинация с лентой 	Индивидуальная комбинация с лентой 	Индивидуальная комбинация с гимнастическим предметом на выбор обучающегося 						
	Композиции концертной программы											
Мой красочный мир 												
Красное солнышко 												
Серпантин 												
Россия! Мы вместе! 												
 – скакалка  – обруч  – мяч  – лента  – концертный предмет												

Таблица оценивания уровня подготовки обучающегося

Признаки/критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Композиция и упражнения дистанционного этапа соревнований	40-60% от максимального балла	60-80% от максимального балла	80-100% от максимального балла

1 год обучения

Признаки/критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Композиция «Почему медведь зимой спит» и упражнения дистанционного этапа соревнований	35 баллов	52 балла	70 баллов
Композиция «Кубана (первая часть) без предмета» и упражнения дистанционного этапа соревнований	30 баллов	45 баллов	60 баллов

2 год обучения

Признаки/критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Композиция «Кубана (первая и вторая часть) без предмета» и упражнения дистанционного этапа соревнований	33 балла	50 баллов	67 баллов
Композиция «Рапсодия» и упражнения дистанционного этапа соревнований	36 баллов	54 балла	72 балла

3 год обучения

Признаки/критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Композиция «Радость» и упражнения дистанционного этапа соревнований	45 баллов	67 баллов	90 баллов

4 год обучения

Признаки/критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Композиция «Тарантелла (первая часть)» и упражнения дистанционного этапа соревнований	38 баллов	58 баллов	77 баллов
Композиция «Блеск» и упражнения дистанционного этапа соревнований	35 баллов	52 балла	69 баллов

5 год обучения

Признаки/критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Композиция «Тарантелла (первая и вторая часть)» и упражнения дистанционного этапа соревнований	55 баллов	82 балла	110 баллов
Композиция «Отвага» и упражнения дистанционного этапа соревнований	52 балла	78 баллов	104 балла
Композиция «Фантазия» и упражнения дистанционного этапа соревнований	75 баллов	113 баллов	151 балл

6 год обучения

Признаки/критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Композиция «Яркая фантазия» и упражнения дистанционного этапа соревнований	78 баллов	117 баллов	156 баллов

Таблица оценивания упражнений дистанционного этапа соревнований «Зимняя грация – 202_» и «Летняя грация – 202_»

№ п / п	Упражнение	Максимальный балл	Фото/видео
1	Максимальное разведение прямых ног («шпагат» с максимального возвышения)	15	Фото
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	10	Видео (60 сек)
3	«Мост»	10	Фото

Критерии оценивания упражнений

1. Максимальное разведение прямых ног («шпагат» с максимального возвышения)

Балл	Соответствующее исполнение
75	$\geq 245^0$
70	$\geq 240^0$
65	$\geq 235^0$
60	$\geq 230^0$
55	$\geq 225^0$
50	$\geq 220^0$
45	$\geq 215^0$
40	$\geq 210^0$
35	$\geq 205^0$
30	$\geq 200^0$
25	$\geq 195^0$
20	$\geq 190^0$
15	$\geq 185^0$
10	$\geq 180^0$
1	$\geq 170^0$

*За незначительный недочёт снимается 0,5 балла, за грубую ошибку – от 1 до 5 баллов.

Незначительный недочёт: не натянутые носки и т.п.

Грубые ошибки: слишком высокое возвышение (нет прижатия к полу), «кривой шпагат».

2. Поднимание туловища из положение лёжа на спине (количество раз за 1 мин)

Балл	Соответствующее исполнение
10	6-8 лет – 30 раз; 9-10 лет – 36 раз; 11-12 лет – 40 раз; 13-18 лет – 43 раза
9	6-8 лет – 26 раз; 9-10 лет – 27 раз; 11-12 лет – 31 раз; 13-18 лет – 34 раза
8	6-8 лет – 25 раз; 9-10 лет – 24 раза; 11-12 лет – 30 раз; 13-18 лет – 31 раз
7	6-8 лет – 22 раза; 9-10 лет – 23 раза; 11-12 лет – 29 раз; 13-18 лет – 30 раз
6	6-8 лет – 21 раз; 9-10 лет – 22 раза; 11-12 лет – 28 раз; 13-18 лет – 29 раз
5	6-8 лет – 20 раз; 9-10 лет – 21 раз; 11-12 лет – 27 раз; 13-18 лет – 28 раз
4	6-8 лет – 19 раз; 9-10 лет – 20 раз; 11-12 лет – 26 раз; 13-18 лет – 27 раз

3	6-8 лет – 18 раз; 9-10 лет – 19 раз; 11-12 лет – 25 раз; 13-18 лет – 26 раз
2	6-8 лет – 12 раз; 9-10 лет – 18 раз; 11-12 лет – 24 раза; 13-18 лет – 25 раз
1	6-8 лет – 9-10 раз; 9-10 лет – 17 раз; 11-12 лет – 23 раза; 13-18 лет – 24 раза
*Не считается подъём при следующих ошибках: отсутствие касания локтями бедер (коленей), отсутствие касания лопатками пола, размыкание пальцев рук «из замка», смещение таза (поднимание таза), изменение прямого угла согнутых ног.	

3. Мост

Балл	Соответствующее исполнение
10	Руки касаются ног
8	Руки от ног на не значительном расстоянии (1-15 см)
6	Руки от ног на среднем расстоянии (15-25 см)
4	Руки от ног на большом расстоянии (25-35 см)
2	Руки от ног на очень большом расстоянии (35-50 см)

*За незначительный недочёт снимется 0,5 балла, за грубую ошибку - от 1 до 5 баллов.
Незначительный недочёт: кисти рук не параллельны друг другу и т.п.
Грубые ошибки: ноги широко врозь, согнутые руки, перекос моста.

Карточка для оценивания композиции

«Почему медведь зимой спит»

№ п/п	Упражнение	Критерии оценивания, соответствующий балл				Максимальный балл	
		Трудность тела			Трудность предмета		
		3	2	1			
1	Прыжок на двух с приземлением на конец скакалки	высокая техника прыжка	средняя техника прыжка	низкая техника прыжка	приземление на конец скакалки	4	
2	Мах вперед	110 ⁰ -180 ⁰	100 ⁰ -109 ⁰	80 ⁰ -99 ⁰		3	
3	Ходьба в упоре лежа	5-6 шагов	3-4 шага	1-2 шага	вдоль скак.	4	
4	Прыжок в стойку на руках согнув ноги	четко вертикаль	до вертикали 10 ⁰ -20 ⁰	до вертикали 21 ⁰ -30 ⁰		3	
5	Сед с захватом, руки вверх	полное касание	расстояние до 10 см	расстояние до 20 см		3	
6	Перекат боком в группировке	высокое исполнение	среднее исполнение	низкое исполнение	скак. собрана	4	
7	Качания в группировке со скакалкой	руки касаются пола, положение принято и сохраняется	1 недочет	2-3 недочета	скак. держится под коленями	4	
8	Выкрут в двое сложенной скакалки в наклоне назад волной на коленях	руки прямые, волна, стойка на коленях	1 недочет	2-3 недочета	скак. держится засередину и концы	4	
9	Прыжок на скакалке	высокая техника прыжка	средняя техника прыжка	низкая техника прыжка	скак. держится за концы	4	
10	Складывание скакалки в восемь слоёв на приседе с наклоном головы	4 приседа, 4 наклона головы, руки прямые	1 недочет	2-3 недочета	скак. по итогу сложена четко в восемь слоев	4	
	Артистизм/ музыкальность	Критерии оценивания, соответствующий балл				Максимальный балл	
		5	4	3	3		
	Артистизм	Показала образ	Показала образ двух	Показала образ	Выход и уход с площадки с	8	

		медведя, лисы, дятла	персонажей	одного персонажа	улыбкой	
	Музыкальность	Попадание в акценты 10 раз из 10	Попадание в акценты 7 раз из 10	Попадание в акценты 4 раз из 10		5
	Внешний опрятный вид				Опрятная прическа, нижнее белье аккуратно под костюмом, белые носки, балетки чистые	3
	Сбавки за чистоту исполнения (ноги, руки, голова и т.п.) по правилам худ.гимн.	В свободном поле отмечается каждая сбавка				
Всего баллов						53

Карточка для оценивания композиции
«Кубана» (первая часть)

№ п/п	Упражнение	Критерии оценивания, соответствующий балл			Максимальный балл	
		Трудность тела				
		3	2	1		
1	Равновесие «Пассе» на полней стопе	нога под углом 90 ⁰ , носок рабочей ноги тянется к колену опорной, рука скрестно вперед и в сторону, поворот головы в сторону зрителей, удержание 4 сек	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	3	
2	Равновесие «Арабеск» с наклоном туловища на полней стопе («Ласточка»)	наклон 90 ⁰ , руки вверх, нога назад на 90 ⁰ , удержание 4 сек	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	3	
3	Переворот в сторону «Колесо»	высокая техника исполнения с одной ноги	средняя техника исполнения с одной ноги	низкая техника исполнения с одной ноги	3	
4	Перекат боком в	высокое исполнение	среднее	низкое исполнение	3	

	группировка		исполнение		
5	Шпагат	170 ⁰ -180 ⁰	160 ⁰ -169 ⁰	150 ⁰ -159 ⁰	3
6	Стойка на лопатках	четкая вертикаль, ноги прямые вместе, удержание 4 сек	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	3
7	Кувырок назад с согнутыми ногами	быстрое принятие положения группировки, колени вместе	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	3
8	Шаги в наклоне вперед с захватом ног	полное прижатие к ногам, прямые ноги, 5-6 шагов	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	3
	Артистизм/ музыкальность	Критерии оценивания, соответствующий балл			Максимальный балл
		5	4	3	
	Артистизм	Эмоциональное с улыбкой выступление от начала до конца	Эмоциональное с улыбкой выступление, отвлечение 1-2 раза	Выход и уход с площадки с улыбкой	8
	Музыкальность	Попадание в акценты 17 раз из 17	Попадание в акценты 12 раз из 17	Попадание в акценты 8 раз из 17	5
	Внешний опрятный вид			Опрятная прическа, нижнее белье аккуратно под костюмом, белые носки, балетки чистые	3
	Сбавки за чистоту исполнения (ноги, руки, голова и т.п.) по правилам худ.гимн.	В свободном поле отмечается каждая сбавка			
Всего баллов					40

Карточка для оценивания композиции

«Кубана» (первая и вторая часть)

№ п/п	Упражнение	Критерии оценивания, соответствующий балл			Максимальный балл	
		Трудность тела				
		3	2	1		

1	Равновесие «Пассе» на полной стопе	нога под углом 90 ⁰ , носок рабочей ноги тянется к колену опорной, рука скрестно вперед и в сторону, поворот головы в сторону зрителей, удержание 4 сек	1 незначительный недочет	2-3 незначительных недочета	3
2	Равновесие «Арабеск» с наклоном туловища на полной стопе («Ласточка»)	наклон 90 ⁰ , руки вверх, нога назад на 90 ⁰ , удержание 4 сек	1 незначительный недочета	2-3 незначительных недочета	3
3	Переворот в сторону «Колесо»	высокая техника исполнения с правой и с левой ноги	средняя техника исполнения с правой и с левой ноги	низкая техника исполнения с правой и с левой ноги	3
4	Перекат боком в группировке	высокое исполнение	среднее исполнение	низкое исполнение	3
5	Шпагат	170 ⁰ -180 ⁰	160 ⁰ -169 ⁰	150 ⁰ -159 ⁰	3
6	Стойка на лопатках	четкая вертикаль, ноги прямые вместе, удержание 4 сек	1 незначительный недочет	2-3 незначительных недочета	3
7	Кувырок назад с согнутыми ногами	быстрое принятие положения группировки, колени вместе	1 незначительный недочет	2-3 незначительных недочета	3
8	Шаги в наклоне вперед с захватом ног	полное прижатие к ногам, прямые ноги, 5-6 шагов	1 незначительный недочет	2-3 незначительных недочета	3
9	Прыжок «Подбивной»	высокая техника прыжка	средняя техника прыжка	низкая техника прыжка	3
10	Стойка на руках со сменой ног	четкая вертикаль с соединением ног, ноги прямые, разведение ног при смене на 160 ⁰ -170 ⁰ , без прогиба в спине	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	3
11	Стойка ноги врозь с наклоном, руки вверх («Мост»)	Расстояние от кончиков пальцев до пяток ног 20-25 см	Расстояние от кончиков пальцев до пяток ног 30-35 см	Расстояние от кончиков пальцев до пяток ног 40-45 см	3
	Артистизм/музыкальность	Критерии оценивания, соответствующий балл			Максимальный балл
		5	4	3	

	Артистизм	Эмоциональное с улыбкой выступление от начала до конца	Эмоциональное с улыбкой выступление, отвлечение 1-2 раза	Выход и уход с площадки с улыбкой	8
	Музыкальность	Попадание в акценты 27 раз из 27	Попадание в акценты 22 раза из 27	Попадание в акценты 12 раз из 27	5
	Внешний опрятный вид			Опрятная прическа, нижнее белье аккуратно под костюмом, белые носки, балетки чистые	3
	Сбавки за чистоту исполнения (ноги, руки, голова и т.п.) по правилам худ.гимн.	В свободном поле отмечается каждая сбавка			
Всего баллов					49

Карточка для оценивания композиции

«Радость»

№ п/п	Упражнение	Критерии оценивания, соответствующий балл				Максимальный балл
		Трудность тела			Трудность предмета	
		3	2	1	1-2	
1	Сед, удержание мяча	спина прямая, ноги прямые вместе, оттянутые носки, мяч в балансе вверх, поворот головы, удержание, 8 сек	1-2 недочета	3-4 недочета	удержание без захвата, 8 сек	5
2	Сед с наклоном вперед, мяч вверх за оттянутые	полное касание грудью ног, ноги	1-2 недочета	3-4 недочета	удержание кончиками пальцев	5

	носки	прямые мяч не касается пальцев ног				
3	Шпагат с бросками мяча	180 ⁰ Бедро плотнокасается пола, плечи и таз прямо, туловище вертикально	180 ⁰ Бедро не плотно	180 ⁰ Бедро не плотно, плечи и таз развернуты	бросок, 4 раза	5
4	Прокат мяча по трем частям тела в удержании рук вверх лежа на животе («Лодочка»)	Руки вверх, голова опущена, ноги прямые, разведение ног для захвата по трем частям тела	1-2 недочета	3-4 недочета	прокат мяча без подскоков	5
5	Лежа на полу, выпрямить руки, прогнуться к согнутым ногам с захватом мяча	Руки прямые, касание головой мяча, ноги врозь	1-2 недочета	3-4 недочета	удержание мяча стопами	5
6	Стойка на коленях, руки вверх, наклон назад за мячом	Руки вверх, ноги врозь, подъем мяча	1-2 недочета	3-4 недочета	удалось взять мяч	5
7	Стойка на руках со сменой ног из положения сидя	четкая вертикаль с соединением ног, ноги прямые, разведение ног при смене на 160 ⁰ -170 ⁰ , без прогиба в спине	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	мяч под контролем	5
8	Поворот переступанием по III позиции	высокие полупальцы, III позиция сохраняется, 3-4 поворота	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	удержание мяча без захвата	5
9	Бросок мяча				4 высоких броска прямыми руками	2

10	Прыжок на двух с отбивом мяча	высокая техника исполнения	средняя техника исполнения	низкая техника исполнения	отбив под прямым углом	5	
11	Прыжок на двух с поворотом 360° с отбивом мяча	высокая техника исполнения	средняя техника исполнения	низкая техника исполнения	отбив под прямым углом	5	
12	Вращения мяча кистями				руки перед грудью, мяч не соскальзывает	2	
13	Индивидуальная комбинация	оригинальная комбинация с использованием элементов худ. гимн., оригинальная концовка	оригинальная комбинация с использованием элементов худ. гимн., нет концовки	оригинальная концовка без комбинации	индивидуальная работа мячом	5	
	Артистизм/ музыкальность	Критерии оценивания, соответствующий балл					Максимальный балл
		5	4	3	3		
	Артистизм	Эмоциональное с улыбкой выступление от начала до конца	Эмоциональное с улыбкой выступление, отвлечение 1-2 раза	Эмоциональное с улыбкой выступление, отвлечение 3-4 раза	Выход и уход с площадки с улыбкой	8	
	Музыкальность	Попадание в акценты 10 раз из 10	Попадание в акценты 7 раз из 10	Попадание в акценты 4 раз из 10	Концовка точно под музыку	8	
	Внешний опрятный вид				Опрятная прическа, нижнее белье аккуратно под костюмом, белые носки, балетки чистые	3	
	Сбавки за чистоту исполнения (ноги, руки, голова и т.п.) по правилам худ.гимн.	В свободном поле отмечается каждая сбавка					

Карточка для оценивания композиции**«Тарантелла» (первая и вторая часть)**

№ п/ п	Упражнение	Критерии оценивания, соответствующий балл				Макси- мальный балл	
		Трудность тела			Трудность предмета		
		4	2	1			
1	Пике со скакалкой	спина прямая, ноги выворотные, отскок маховой ноги на 45°	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	баланс скакалки	7	
2	Равновесие «Кольцо» с переворотом скакалки	замкнутое положение ноги и головы, высокий полупалец	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	скакалка ровно переворачивается	7	
3	Прыжок со сменой согнутых ног («Козлик») с поворотом и вращением скакалки	бедра полни- маются на 90° и выше, поворот на 360°, с прямой ноги, высокий прыжок	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	круговое вращение скакалки	7	
4	Прыжок со сменой согнутых ног («Козлик») назад через скакалку	бедра полни- маются на 90° и выше, высокий прыжок	1 незначительный недочет	2 незначительных недочета	вращение скакалки назад	7	
5	Прыжок со сменой согнутых ног («Козлик») в повороте по точкам и складыванием скакалки в три слоя узлом	бедра полни- маются на 90° и выше, поворот на точку 22,5°, носки оттянуты, в точке стопа сокращена,	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	складывание скакалки в три слоя и узлом за 8 сек	7	

		высокий прыжок				
6	Поворот «Пассе» с ловлей скакалки без зрительного контроля	нога под углом 90°, носок рабочей ноги тянется к колену опорной, поворот на 360°	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	ловля скакалки без зрительного контроля	7
7	Переворот в сторону «Колесо» на одной руке с балансом скакалки	ноги прямые в шпагат, принятие положение за 1 счет, рука со скакалкой относительно поверхности земли не меняет своего положения	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	баланс скакалки	7
8	Кувырок назад с ловлей скакалки без помощи рук	быстрое принятие положения группировки, по траектории, колени вместе	1 незначительный недочет	2 незначительных недочета	ловля скакалки без помощи рук	7
9	Бросок скакалки на прыжке «Козлик»	бедра полни- маются на 90° и выше, высокий прыжок	1 незначительный недочет	2 незначительных недочета	вращение скакалки назад, бросок с вращения двух концов	7
10	Бросок скакалкой «Эшапе»				бросок скакалки «Эшапе»	3
11	Прыжок «Козлик» над скакалкой	высокий прыжок	средний прыжок	низкий прыжок	вращение скакалки над полом	7
12	Круговая «Мельница» в зафиксированных пяти точках	пять точек, в две стороны	четыре точки, в две стороны	в одну сторону	круговая «Мельница»	7

13	«Циркуль» на одной	разворот на 180°, руки вверх, ноги прямые, удержание равновесия	1 незначительный недочет	2 незначительных недочета	-	4
	Артистизм/ музыкальность	Критерии оценивания, соответствующий балл				Максимальный балл
		5	4	3	3	
	Артистизм	Эмоциональное с улыбкой выступление от начала до конца	Эмоциональное с улыбкой выступление, отвлечение 1-2 раза	Эмоциональное с улыбкой выступление, отвлечение 3-4 раза	Выход и уход с площадки с улыбкой	8
	Музыкальность	Попадание в акценты 22 раза из 22	Попадание в акценты 15 раз из 22	Попадание в акценты 10 раз из 22	Концовка точно под музыку	8
	Внешний опрятный вид				Опрятная прическа, нижнее белье аккуратно под костюмом, белые носки, балетки чистые	3
	Сбавки за чистоту исполнения (ноги, руки, голова и т.п.) по правилам худ.гимн.	В свободном поле отмечается каждая сбавка				
Всего баллов						103

Карточка для оценивания композиции

«Блеск»

№ п/ п	Упражнение	Критерии оценивания, соответствующий балл				Максимальный балл	
		Трудность тела			Трудность предмета		
		3	2	1			
1	Бег на прямых ногах, рисунок «змейка» в	бедро поднимается на 45°,	1 незначительный	2 незначительных	рисунок «змейка» в горизонталь	6	

	горизонтальной плоскости за головой	выворотное положение ног, спина прямая, рабочая рука прямая, 15 сек	недочет	недочета	ной плоскости за головой	
2	Пружинящие выпады из стороны в сторону	разворот корпуса на 180^0 при повороте, спина прямая, рабочая рука прямая	1-2 недочета	3-4 недочета	рисунок «полукруг»	6
3	Бег на прямых ногах, рисунок «змейка» в горизонтальной плоскости за головой	бедро поднимается я на 45^0 , выворотное положение ног, спина прямая, рабочая рука прямая, 15 сек	1 незначительный недочет	2 незначительных недочета	рисунок «змейка» в горизонталь ной плоскости за головой	6
4	Поворот переступанием в полуприседе на высоких полупальцах, рисунок «змейка» вертикально	высокие полупальцы, спина прямая, рабочая рука прямая, 8 сек	1 незначительный недочет	2 незначительных недочета	рисунок «змейка» вертикальн о	6
5	Горизонталь- ный круг лентой				Горизон- тальный круг лентой	3
6	Стойка на руках со сменой ног	четкая вертикаль с соединение м ног, ноги прямые, разведение ног при смене на 160^0-170^0 , без прогиба в спине	1 незначительный недочет	2 незначительных недочета	сбор ленты	6
	Артистизм/ музыкальность	Критерии оценивания, соответствующий балл				Максимал ьный балл

		5	4	3	3	
	Артистизм	Эмоциональное с улыбкой выступление от начала до конца	Эмоциональное с улыбкой выступление, отвлечение 1-2 раза	Эмоциональное с улыбкой выступление, отвлечение 3-4 раза	Выход и уход с площадки с улыбкой	8
	Музыкальность	Попадание в акценты 10 раз из 10	Попадание в акценты 7 раз из 10	Попадание в акценты 4 раз из 10	Концовка точно под музыку	8
	Внешний опрятный вид				Опрятная прическа, нижнее белье аккуратно под костюмом, белые носки, балетки чистые	3
	Сбавки за чистоту исполнения (ноги, руки, голова и т.п.) по правилам худ.гимн.	В свободном поле отмечается каждая сбавка				
Всего баллов						52

Карточка для оценивания композиции

«Отвага» (первая и вторая часть)

№ п/ п	Упражнение	Критерии оценивания, соответствующий балл				Максимальный балл	
		Трудность тела			Трудность предмета		
		5	4	3			
1	Волна назад, рисунок «змейка» в горизонтальной плоскости	точное полно-образное движение, разноименная работа руками	1 незначительный недочет	2 незначительных недочета	рисунок «змейка» в горизонтальной плоскости во время волны	9	
2	Шаги через ленту с поворотом в	высокие полу-пальцы,	1-2 недочета	3-4 недочета	круговые движения лентой в	9	

	круговом движении	высокое поднимание бедра выше 90°, поворот на 360°			шаг по кругу	
3	Хотьба назад в полуприседе с рисунком лентой «кольца»	спина прямая, высокие полу-пальцы, разноименная работа руками	1 незначительный недочет	2 незначительных недочета	рисунок лентой «кольца» горизонтально	9
4	Прыжок «Кабриоль» назад	высокое исполнение прыжка	среднее исполнение прыжка	низкое исполнение прыжка	рисунок «круг» из «кольца»	9
5	Шпагат назад с помощью руки, туловище горизонтально вперед, рисунок «змейка кверху»	высокое исполнение равновесия	среднее исполнение равновесия	низкое исполнение равновесия	рисунок «змейка кверху»	9
6	Поворот «Аттитюд» с переходом в турлян «Аттитюд», рисунок «кольца»	высокое исполнение поворота	среднее исполнение поворота	низкое исполнение поворота	рисунок «кольца»	9
7	Прыжок «подбивной»	высокое исполнение прыжка	среднее исполнение прыжка	низкое исполнение прыжка	рисунок «змейка» в горизонтальной плоскости за головой	9
8	«Циркуль» на одной	разворот на 180°, руки вверх, ноги прямые, удержание равновесия	1 незначительный недочет	2 незначительных недочета	палка гимнастической ленты оборачиваетя вокруг запястья	9
	Артистизм/музыкальность	Критерии оценивания, соответствующий балл				Максимальный балл
		5	4	3	3	
	Артистизм	Эмоциональное с улыбкой выступление от начала	Эмоциональное с улыбкой выступление, отвлечение 1-2 раза	Эмоциональное с улыбкой выступление, отвлечение 3-4 раза	Выход и уход с площадки с улыбкой	8

		до конца				
	Музыкальность	Попадание в акценты 15 раз из 15	Попадание в акценты 12 раз из 15	Попадание в акценты 9 раз из 15	Концовка точно под музыку	8
	Внешний опрятный вид				Опрятная прическа, нижнее белье аккуратно под костюмом, белые носки, балетки чистые	3
	Сбавки за чистоту исполнения (ноги, руки, голова и т.п.) по правилам худ.гимн.	В свободном поле отмечается каждая сбавка				
Всего баллов						96

Карточка для оценивания композиции

«Фантазия» (первая и вторая часть)

№ п/ п	Упражнение	Критерии оценивания, соответствующий балл				Максимальный балл	
		Трудность тела			Трудность предмета		
		5	4	3			
1	Выпад, баланс мяча	от головы до кончиков пальцев образуется прямая линия в глубоком выпаде с разведением ног на 180°	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	баланс мяча	9	
2	Прокат мяча с баланса по одной части тела				прокат мяча с баланса по одной части тела	4	
3	Равновесие «Пассе» с броском мяча без зрительного	нога под углом 90°, носок рабочей	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	бросок мяча без зрительного контроля,	9	

	контроля, ловля в одну руку	ноги тянутся к колену опорной ноги, высокий полупалец, ловля в одну прямую руку, 4 сек			ловля в одну прямую руку	
4	Работа мячом «Восьмёрка»				работа мячом «восьмёрка»	4
5	Волна назад, большой круг мячом	точное полно-образное движение, разноименная работа руками	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	большой круг мячом	9
6	Переворот в сторону «Колесо» с прокатом мяча по полу и ловлей в шпагате	ноги прямые в шпагат, принятие положение за 1 счет, переход в шпагат 180°	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	прокат мяча по полу, ловля в шпагате	9
7	Прокат мяча по трем частям тела в удержании рук вверх лежа на животе («Лодочка») с переходом в волну на спине (комбинация)	Руки вверх, голова опущена, ноги прямые, разведение ног для захвата, точное полно-образное движение, прокат по трем частям тела	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	прокат мяча без подскоков, удержание мяча кончиками пальцев	9
8	Бросок мяча без помощи рук, ловля во вращение кистями				бросок мяча без помощи рук, ловля во вращение кистями	4
9	Tours chaines с удержанием	Поворот на 360°, точное	1-2 незначительных	3-4 незначительных	удержание	9

	мяча	представлен ие ноги, траектория по прямой	недочета	недочета	мяча	
10	Вращение мяча на ладони с волнообразным движением второй руки				Вращение мяча на ладони с волнообразе ым движением второй руки	4
11	Прыжок на двух с поворотом 360° с отбивом мяча	высокая техника исполнения	средняя техника исполнения	низкая техника исполнения	отбив под прямым углом	9
12	Круговая волна с «восьмеркой» мяча	точное волнообразн ое движение по четырем точкам, с разведением рук на 180°	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	«восьмер- ка» мяча на волне	9
13	Прыжок со сменой ног («Козлик»), отбив мяча без помощи рук	высокий прыжок, оттянутые носки, разноименн ая работа руками	1-2 незначительных недочета	3-4 незначительных недочета	отбив мяча без помощи рук	9
14	Прыжок в шпагат, бросок мяча	высокий прыжок, шпагат 180°	высокий прыжок, шпагат 170°	средний прыжок, шпагат 170°	бросок мяча	9
15	Поворот «Аттитюд» с балансом мяча	высокое исполнение поворота	среднее исполнение поворота	низкое исполнение поворота	баланс мяча	9
16	«Циркуль» на одной, бросок мяча во вращении	разворот на 180°, руки вверх, ноги прямые, удержание равновесия	1 незначительный недочет	2 незначительных недочета	бросок мяча во вращении	9
17	Переворот вперед, удержание мяча	ноги прямые в шпагат 180°, принятие положение за 1 счет	1 незначительный недочет	2 незначительных недочета	удержание мяча	9
	Артистизм/ музыкальность	Критерии оценивания, соответствующий балл				Максимал ьный балл

		6	5	4	3	
	Артистизм	Эмоциональное с выражением выступление от начала до конца	Эмоциональное с выражением выступление, отвлечение 1-2 раза	Эмоциональное с выражением выступление, отвлечение 3-4 раза	Выход и уход с площадки с улыбкой	9
	Музыкальность	Попадание в акценты 25 раз из 25	Попадание в акценты 20 раз из 25	Попадание в акценты 15 раз из 25	Концовка точно под музыку	9
	Внешний опрятный вид				Опрятная прическа, нижнее белье аккуратно под костюмом, белые носки, балетки чистые	3
	Сбавки за чистоту исполнения (ноги, руки, голова и т.п.) по правилам худ.гимн.	В свободном поле отмечается каждая сбавка				
Всего баллов						154

Кроссворды, тесты, опросы для оценки теоретической подготовки

Тест для обучающихся по ДООП «Стрекозы» на первом году обучения

Примечание.80% правильных ответов свидетельствует об успешном усвоение теоретических знаний.

1. Как называется вид спорта, которым вы занимаетесь?

- спортивная гимнастика
- эстетическая гимнастика
- художественная гимнастика

2. Чтобы быть здоровым, что следует делать?

- долго играть в игры в телефоне
- не мыть руки перед едой
- вовремя ложиться спать

3. Назовите предмет художественной гимнастики?

- брусья
- коньки
- скакалка

4. Как называется обувь обучающихся ДООП «Стрекозы»?

- чешки
- носки
- балетки

5. Почему балетки называют балетками?

6. В какой стране зародилась художественная гимнастика?

- США
- Россия
- Китай

1. Покажите и назовите части тела человека.

2. Как правильно приземляться после прыжка?

3.Зачем остригать ногти?

4. Почему важно держать спину прямо не сутулиться?

Кроссворд и опрос для обучающихся по ДООП «Стрекозы» на втором году обучения

Примечание. 80% правильных ответов свидетельствует об успешном усвоении теоретических знаний.

1.ш									
3.п	а	4.с	с	е					
а		к						5.р	и
6г.	р	а	н	7.д	п	л	и	е	т
а		к		е				л	м
т		а		м				е	
		л		и				в	
		к		п				э	
		а		л					
8р.		и	т	у	н	о	к		
					е				



Вопросы к кроссворду

По горизонтали:

- 3. «Выворотное» положение согнутой ноги впереди.
 - 5. Чередование звуков и пауз разной продолжительности.
 - 6. Глубокое приседание.
 - 8. Изображение гимнастической лентой.

По вертикали:

1. Положение тела, при котором ноги сидящего спортсмена широко раздвинуты и вытянуты в одну прямую линию.
 2. Название нашего гимнастического коллектива.
 4. Гимнастический предмет.
 5. Подъем на полупальцы с опусканием в исходное положение в любой позиции ног.
 7. Полуприсед.

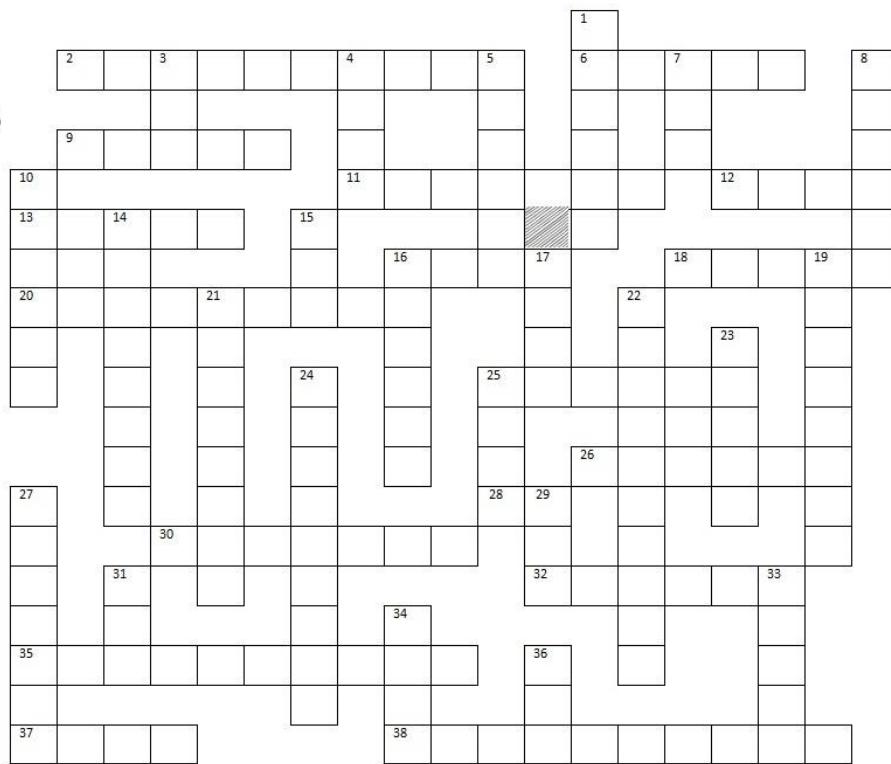
1. Педагоги какого театра стали основателями художественной гимнастики?
(Мариинского в Санкт-Петербурге)

- Большой театр в Москве
- Мариинский в Санкт-Петербурге
- Филармония в Тюмени

2. Какой спортсмен может претендовать на звание мастера спорта?
 3. Какие разминочные упражнения следует сделать перед выполнением переворота вперед?

Кроссворд для обучающихся по ДОП «Стрекозы» на третьем году обучения

Примечание. 80% правильных ответов свидетельствует об успешном усвоение теоретических знаний.



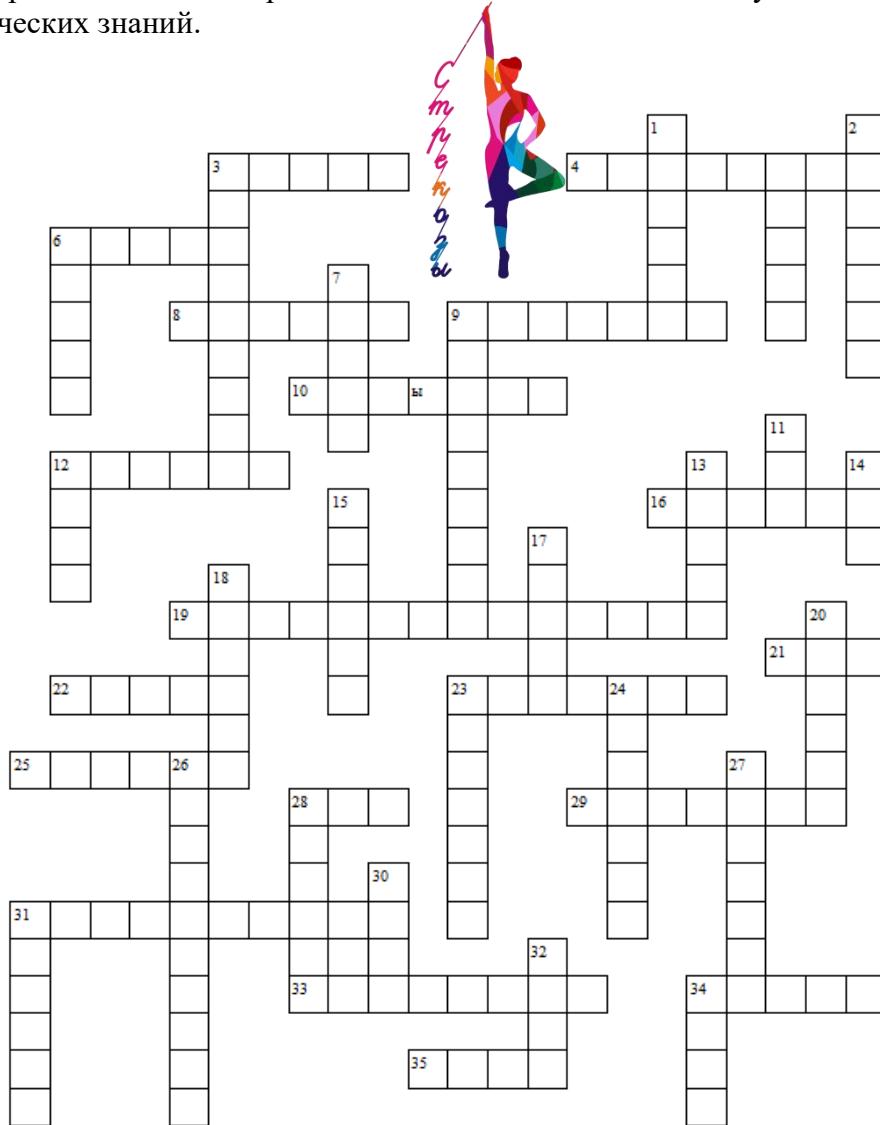
По горизонтали:

2. Система специальных физических упражнений и методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья и гармонического физического развития организма. С греческого «gymnastike», от «gymnazo» — тренирую, упражняю.
6. Любимое упражнение с мячом многих гимнастов. Может выполняться двумя руками или одной, другими частями тела (коленом, стопой и т.д.), с открытыми или закрытыми глазами.
9. Женский балетный костюм.
11. Как называется крепление между гимнастической палкой и лентой?
12. Каким словом можно объединить «вышибалы», «змейка», «выше ноги от земли», «пианино»?
13. Выворотное положение согнутой в колене ноги, вытянутый носок у колена впереди, сбоку или сзади.
16. Чередование звуков и пауз разной продолжительности.
18. Как называют группу мышц живота?
20. Глубокое приседание.
25. Вертикальное положение тела ногами вверх. Может выполняться на лопатках, на голове, на руках.
26. Акробатический элемент, переворот в сторону с упором на две или одну руку.

28. Иногда так называют человека, достигнувшего высокого класса в какой-либо деятельности.
30. Изображение гимнастической лентой.
32. Сгибание тела, может быть вперёд, вправо, влево, назад.
35. Русский композитор, автор музыки «Итальянская полька». Мы используем под композицию с лентой.
37. Движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности.
38. Как можно назвать одним словом следующие упражнения: «колесо», «мост», «переворот», «стойка»?
- По вертикали:
1. Какая страна является родоначальницей словосочетания «художественная гимнастика»?
 3. Гимнастический предмет.
 4. Ловкое движение, искусный манёвр, требующий специальной подготовки.
 5. Как называется первый позвонок шейного отдела позвоночника?
 7. Обязательное испытание, при выполнении ВФСК «ГТО» (на короткую и длинную дистанцию).
8. Каким общим словом называется элемент с мячом, предполагающий его удержание (удержание, например, на шейном отделе позвоночника, на ногах)?
10. Положение тела, при котором ноги широко раздвинуты и вытянуты в одну прямую линию.
14. Гимнастический предмет.
 15. Он может быть спортивным, хореографическим, тренажёрным, зрительным и актовым.
 16. Подъем на полупальцы с опусканием в исходное положение в любой позиции ног.
 17. Дугообразное и максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.
 19. Название нашего гимнастического коллектива.
 21. Полуприсед, при котором не отрываются пятки от пола.
 22. Русский композитор, педагог, дирижёр. Создатель музыки для балета «Лебединое озеро».
 23. Вид сценического искусства, прародитель художественной гимнастики.
 24. Название балета Петра Ильича Чайковского по мотивам сказки Эрнста Теодора Амадея Гофмана.
 25. Физическое качество, позволяющее гимнастам дальше и выше прыгать, дальше и быстрее бегать.
 27. Вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.
 29. Физиологическое состояние, при котором гимнаст восстанавливает силы и, если она его нарушает, то утренняя тренировка не будет в радость.
 31. Бросок ноги на максимальную высоту.
 33. Передняя часть ступни человека, кончики пальцев ноги (тренер говорит гимнасту: «Натяни ...»).
 34. Является важнейшим и основным питьём для гимнаста.
 36. Орган слуха и равновесия, с помощью него мы воспринимаем звуки.

Кроссворд для обучающихся по ДОП «Стрекозы» на четвертом году обучения

Примечание. 80% правильных ответов свидетельствует об успешном усвоении теоретических знаний.



По горизонтали:

3. Родоначальница художественной гимнастики.
 4. Гимнастический предмет.
 6. Какая фамилия у главного тренера сборной России по художественной гимнастике Ирины Александровны?

8. Балерина, которая имеет непосредственное отношение к становлению художественной гимнастике как к новому виду искусства?

 9. Небольшой прыжок на месте или прыжок с продвижением.
 10. Акробатический элемент.
 12. Упражнение, посредством которого оценивается степень гибкости гимнастов.
 16. В какой стране зародилась художественная гимнастика?

19. Как называется вид гимнастики, включающий в себя артистичное выполнение под музыку определенных гимнастических комбинаций и танцевальных связок с гимнастическими предметами?

21. Однократное маятникообразное движение телом или его звеном (звеньями) в одном направлении относительно точек опоры или других частей тела.

22. Сложнокоординационное плавное целостное движение, состоящее из последовательного разгибания в одних суставах и сгибания в других.

23. Ученый, который создал систему физического воспитания.

25. Вертикальное положение спортсмена с ногами, направленными вверх.

28. Способ передвижения человека, длительность и скорость которого отражает его выносливость.

29. Что означает белый цвет в флаге России?

31. Сохранение устойчивости тела в статическом положении.

33. Название прыжка в художественной гимнастике (балете).

34. Отдел конечности, которому в художественной гимнастике отводится большое внимание.

35. Первая олимпийская чемпионка по художественной гимнастике.

По вертикали:

1.Свободный переворот тела спортсмена в воздухе.

2. Двукратная олимпийская чемпионка по художественной гимнастике.

3. Олимпийская чемпионка по художественной гимнастике, завоевавшая первое место на Олимпиаде в Сиднее в 2000 году?

6. Последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением.

7. Олимпийская чемпионка 2016 года по художественной гимнастике.

9. Движение тела спортсмена путём вращения с полным переворачиванием и опорой руками, головой.

11. Важная характеристика гимнастического предмета.

12. Разнообразные виды передвижения; различают обычные, с носка и т.д.

13. Приём предмета после свободного движения.

14. Гимнастический предмет.

15. Свободный полет после отталкивания ногами.

17. Мышцы живота.

18. Гимнастический предмет.

20. Серебряный призёр олимпийских игр в 2004 году в Афинах по художественной гимнастике.

23. Кость пояса верхних конечностей, обеспечивающая сочленение плечевой кости с ключицей.

24. Элемент художественной гимнастики.

26. Вращательные движения тела вокруг вертикальной или продольной оси.

26. Построение и распределение времени и в пространстве отдельных элементов и соединений под музыку.

28. Движение, приводящее предмет в безопорное положение.

30. Символ России.

31. Родина художественной гимнастики.

32. Символ России.

34. Вставьте пропущенное слово в предложении: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на животе демонстрирует ... рук».

Опрос для обучающихся по ДООП «Стрекозы» на пятом году обучения

Примечание.80% правильных ответов и составленный самостоятельно кроссворд (10-50 вопросов) свидетельствует об успешном усвоение теоретических знаний.

1. Олимпийская чемпионка 2004 года в Афинах? (Алина Кабаева)
2. Какие категории в целеполагании? (Цель, средства достижения, результат)
3. Чем отличаться спорт высших достижений от массового спорта? (В спорте высших достижений ориентация на спортивное совершенствование в выбранном виде спорта, нацеленность на выполнение спортивных разрядов и получения спортивных званий)
4. Каким словом можно объединить качества человека: силу, гибкость, координацию? (Физические качества)
5. Неделимое и вполне законченное двигательное действие, имеющее определенное начало, окончание и структуру? (Элемент)
6. Чем отличается турлдян от тура? (Турлян – это медленный поворот)
7. Кто поёт в песне «Красное солнышко», которую обучающиеся используют под гимнастическую композицию? (Людмила Зыкина)
8. Назовите все символы России? (Флаг, гимн, герб)
9. Что означают цвета на флаге России? (Белый – чистота, синий – вера, красный – сила)

Опрос для обучающихся по ДООП «Стрекозы» на шестом году обучения

Примечание.80% правильных ответов и составленный самостоятельно кроссворд (10-50 вопросов) свидетельствует об успешном усвоение теоретических знаний.

1. Главный тренер сборной России по художественной гимнастике? (И.А. Винер-Усманова)
2. Какое слово означает неожиданность, оригинальность, соответствие экономичность, точность. (Эстетичность)
3. Каким словом можно объединить качества человека, отражающие целеустремленность, смелость, решительность? (Личностные качества)
4. Однократное маятникообразное движение телом или его звеном (звеньями) в одном направлении относительно точек опоры или других частей тела. (Мах)
5. Широта движений в определенных суставах в формообразующей фазе двигательного действия? (Амплитуда)
6. Соответствие техническим стандартам эталонной техники элементов? (Качество исполнения)
7. Назовите всех олимпийских чемпионок по художественной гимнастике в индивидуальной программе. (Лори Фанг, Марина Лобач, Александра Тимошенко, Екатерина Серебрянская, Юлия Барсукова, Алина Кабаева, Евгения Канаева, Маргарита Мамун, Линой Ашрам)
8. Совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным и конечным положением? (Комбинация)
9. Что означает аббревиатура FIG? (Международная федерация гимнастики)
10. Построение и распределение во времени и в пространстве отдельных элементов и соединений их под музыку. (Гимнастическая композиция)

Опросник для обучающихся по ДОП «Стрекозы», направленный на выявление удовлетворённости уровнем достижения полученного результата (для всех годов обучения)

1. Ф.И.О. _____

2. Сформулированная цель на текущий год. _____

3. Получилось ли достичь поставленной цели?

4. Если получилось то, что помогло достичь цели?

5. Если не получилось то, что помешало?

6. Помогла ли вам лично методика постановки цели и достижения результата?

7. Если помогла, то, чем конкретно?

8. Будете ли вы дальше применять данную методику для достижения гимнастических целей?

9. Будете ли вы дальше применять данную методику для достижения не гимнастических целей?

Спасибо за искренние ответы!

**Оценка физических качеств организма обучающихся по ДОП
«Стрекозы»**

Пояснение. Для контроля выполнения обучающей задачи по совершенствованию основных физических качеств предлагается для отслеживание динамики (совершенства) пользоваться таблицами 1-10.

Таблица 1. Шкала оценивания гибкости (продольный шагат)

Балл	Соответствующее исполнение шагата
10	Шагат с возвышения на 5 см ($\square 190^0$), выворотное положение стоп, правильное положение бёдер, коленей, лёгкое и свободное исполнение не ограниченное во времени.
9	Шагат с возвышения на 5 см ($\square 190^0$), выворотное положение стоп, правильное положение бёдер, коленей, но фиксация положения возможна только до 20 секунд.
8	Шагат с возвышения на 5 см ($\square 190^0$), не выворотное положение стоп и/или не правильное положение бёдер, коленей, но лёгкое и свободное исполнение, не ограниченное во времени.
7	Шагат с возвышения на 5 см ($\square 190^0$), не выворотное положение стоп и/или не правильное положение бёдер, коленей, но фиксация положения возможна только до 20 секунд.

6	Шпагат с разведением ног на 180^0 . Голени и бедра плотно прилегают к полу, стопы в выворотном положении, лёгкое и свободное исполнение, не ограниченное во времени.
5	Шпагат с разведением ног на 180^0 . Голени и бедра плотно прилегают к полу, стопы в выворотном положении, но фиксация положения возможна только до 20 секунд.
4	Шпагат с разведением ног на 180^0 . Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу и/или стопы не в выворотном положении, лёгкое и свободное исполнение, не ограниченное во времени.
3	Шпагат с разведением ног на 180^0 . Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу и/или стопы не в выворотном положении и фиксация положения возможна только до 20 секунд.
2	Шпагат с разведением ног с расстоянием от пола до 20 см ($160^0 - 179^0$).
1	Шпагат с разведением ног с расстоянием от пола свыше 20 см (до 160^0).

Таблица 2. Шкала оценивания гибкости (наклон вперёд (исходное положение – сед, ноги вместе))

Балл	Соответствующее исполнение наклона
10	В наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены, фиксация возможна свыше 10 секунд.
9	В наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены, но фиксация положения возможна только до 10 секунд.
8	В наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены, фиксация возможна свыше 10 секунд.
7	В наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены, фиксация положения возможна только до 10 секунд.
6	В наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены, фиксация возможна свыше 10 секунд.
5	В наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены, фиксация положения возможна только до 10 секунд.
4	В наклоне кисти находятся на 5 см выше линии стоп, ноги выпрямлены, фиксация возможна свыше 10 секунд.
3	В наклоне кисти находятся на 10 см выше линии стоп, ноги выпрямлены, фиксация возможна свыше 10 секунд.
2	В наклоне кисти находятся на 15 см выше линии стоп, ноги выпрямлены, фиксация возможна свыше 10 секунд.
1	В наклоне кисти находятся на 20 см выше линии стоп, ноги выпрямлены, фиксация возможна свыше 10 секунд.

Таблица 3. Шкала оценивания гибкости (упражнение «Мост»)*

Балл	Соответствующее исполнение «Моста»
10	«Мост» из положения стоя, кисти рук в упоре у пяток.

9	«Мост» из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 2-8 см.
8	«Мост» из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 9-20 см.
7	«Мост» из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 21-40 см.
6	«Мост» из положения лёжа, расстояние от кистей рук до пяток 21-40 см.
5	«Мост» из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток больше 41 см.
4	«Мост» из положения лёжа, расстояние от кистей рук до пяток 40-42 см.
3	«Мост» из положения лёжа, расстояние от кистей рук до пяток 43-44 см.
2	«Мост» из положения лёжа, расстояние от кистей рук до пяток 45-46 см.
1	«Мост» из положения лёжа, расстояние от кистей рук до пяток 47-50 см.

*Если в шкале нет соответствия, то отдавать предпочтение расстоянию от кистей рук до пяток.

Таблица 4. Шкала оценивания координации (равновесие на одной на полупальце, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги («пассе»), руки в стороны)

Балл	Соответствующее исполнение упражнения
10	Сохранение равновесия в течение 30 сек (на правой и на левой ноге), высокий подъём.
9	Сохранение равновесия в течение 20-25 сек (на правой и на левой ноге), высокий подъём.
8	Сохранение равновесия в течение 30 сек (на правой и на левой ноге), высокий подъём, незначительное одно пошатывание.
7	Сохранение равновесия в течение 20-25 сек (на правой и на левой ноге), высокий подъём, незначительное одно пошатывание.
6	Сохранение равновесия в течение 10-19 сек (на правой и на левой ноге), высокий подъём.
5	Сохранение равновесия в течение 10-19 сек (на правой и на левой ноге), высокий подъём, незначительное одно пошатывание.
4	Сохранение равновесия в течение 5-10 сек (на правой и на левой ноге), высокий подъём.
3	Сохранение равновесия в течение 5-10 сек (на правой и на левой ноге), высокий подъём, незначительное одно пошатывание.
2	Сохранение равновесия до 5 сек (на правой и на левой ноге), высокий подъём.
1	Сохранение равновесия до 5 сек (на правой и на левой ноге), высокий подъём, незначительное одно пошатывание.

Таблица 5. Шкала оценивания скоростно-силовые (прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с)

Балл	Соответствующее исполнение упражнения
10	Туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, 16 раз.
9	В прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты, 16 раз

8	Туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, использование дополнительных 1-2 прыжка с одним вращением, 13-16 раз
7	В прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты, использование дополнительных 1-2 прыжка с одним вращением, 13-16 раз
6	В прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая, 16 раз
5	В прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая, использование дополнительных 1-2 прыжка с одним вращением, 13-16 раз
4	11-12 раз
3	9-10 раз
2	7-8 раз
1	3-6 раз

Таблица 6. Шкала оценивания силы (сед углом, руки в стороны)

Балл	Соответствующее исполнение упражнения
10	Угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, фиксация положения выше 20 сек.
9	Угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, фиксация положения 15-19 сек.
8	Угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, фиксация положения 10-14 сек.
7	Угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, фиксация положения выше 20 сек
6	Угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, фиксация положения 15-19 сек.
5	Угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, фиксация положения 10-14 сек.
4	Угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, фиксация положения выше 20 сек.
3	Угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, фиксация положения 15-19 сек.
2	Угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, фиксация положения 10-14 сек.
1	Угол между ногами и туловищем не соответствует 90°, туловище прямое или сутулая спина, ноги прямые или незначительно согнуты, фиксация положения до 10 сек.

**Таблица 7. Шкала оценивания координационных способностей:
«моторика рук с предметом» (в стойке на носках перекаты мяча по рукам и груди из правой руки в левую и обратно)**

Балл	Соответствующее исполнение упражнения
10	Мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнаста опускается на всю стопу, 4 раза из четырёх идеальное исполнение.

9	Мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнаста опускается на всю стопу, 3 раза из четырёх идеальное исполнение.
8	Мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнаста опускается на всю стопу, 2 раза из четырёх идеальное исполнение.
7	Перекат с незначительными вспомогательными движениями телом приводящими к потере равновесия, 1-2 раза из четырёх.
6	Перекат с незначительными вспомогательными движениями телом приводящими к потере равновесия, 3-4 раза из четырёх.
5	Перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнаста в сторону переката, 1-2 раза из четырёх.
4	Перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнаста в сторону переката, 3-4 раза из четырёх.
3	Завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия, 1-2 раза из четырёх.
2	Завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия, 3-4 раза из четырёх.
1	Завершение переката на груди хотя бы один раз из четырёх.

Таблица 8. Шкала оценивания координационных способностей: «динамическое равновесие» (переворот в сторону «Колесо»)

Балл	Соответствующее исполнение упражнения
10	Демонстрация шпагата на 180^0 , переворот по одной линии, 4 раза из четырёх вправо-влево.
9	Демонстрация шпагата на 180^0 , переворот по одной линии, 3 раза из четырёх вправо-влево.
8	Демонстрация шпагата на 180^0 , переворот по одной линии, 2 раза из четырёх вправо-влево.
7	Демонстрация шпагата на 180^0 , переворот по одной линии, 1 раз из четырёх вправо-влево.
6	Разведение ног на 160^0-180^0 , переворот по одной линии, 4 раза из четырёх вправо-влево.
5	Разведение ног на 160^0-180^0 , переворот по одной линии, 3 раза из четырёх вправо-влево.
4	Разведение ног на 160^0-180^0 , переворот по одной линии, 1-2 раза из четырёх вправо-влево.
3	Руки расставлены слишком широко.
2	Опора одновременно на две руки.
1	Согнутые ноги во время стойки на руках.

Таблица 9. Шкала оценивания скоростно-координационных качеств (бросок и ловля скакалки, сложенной узлом, без зрительного контроля за спиной и обратно)

Балл	Соответствующее исполнение упражнения
------	---------------------------------------

10	Высота броска 1 м и выше, без схождения с места, 4 раза из четырёх поймать, выполнение за 10 сек.
9	Высота броска 1 м и выше, без схождения с места, 4 раза из четырёх поймать, выполнение за 11-15 сек.
8	Высота броска 1 м и выше, незначительное схождения с места, 4 раза из четырёх поймать, выполнение за 10 сек.
7	Высота броска 1 м и выше, незначительное схождения с места, 4 раза из четырёх поймать, выполнение за 11-15 сек.
6	Высота броска 0,5 м – 1 м, без схождения с места, 4 раза из четырёх поймать, выполнение за 10 сек.
5	Высота броска 0,5 м - 1 м, без схождения с места, 4 раза из четырёх поймать, выполнение за 11-15 сек.
4	Высота броска 0,5 м - 1 м, незначительное схождения с места, 4 раза из четырёх поймать, выполнение за 10 сек.
3	Высота броска 1 м и выше, без схождения с места, 2-3 раза из четырёх поймать, выполнение за 11-15 сек.
2	Высота броска 0,5 м – 1 м, без схождения с места, 2-3 раза из четырёх поймать, выполнение за 11-15 сек.
1	Высота броска 0,5 м - 1 м, незначительное схождения с места, 2-3 раза из четырёх поймать, выполнение за 10 сек.

**Таблица 10. Шкала оценивания координационных способностей:
«моторика рук с предметом» (рисунок лентой в горизонтальной плоскости
«Змейка» правой и левой рукой, рука свободная от ленты выполняет
волны вверх на подъёме на носки)***

Балл	Соответствующее исполнение упражнения
10	Лента не касается пола, туловище прямое, плечи опущены, «змейка» постоянно в движении и состоит из 5-6 зубцов
9	Лента не касается пола, туловище прямое, плечи/плечо слегка приподнято(ы), «змейка» постоянно в движении и состоит из 5-6 зубцов.
8	Лента чуть касается пола, туловище прямое, плечи опущены, «змейка» постоянно в движении и состоит из 5-6 зубцов
7	Лента чуть касается пола, туловище прямое, плечи/плечо слегка приподнято(ы), «змейка» постоянно в движении и состоит из 5-6 зубцов.
6	Лента не касается пола, туловище прямое, плечи опущены, «змейка» немного прерывается в движении и состоит из 5-6 зубцов
5	Лента не касается пола, туловище прямое, плечи/плечо слегка приподнято(ы), «змейка» немного прерывается в движении и состоит из 5-6 зубцов
4	Лента чуть касается пола, туловище прямое, плечи опущены, «змейка» немного прерывается в движении и состоит из 5-6 зубцов

3	Лента чуть касается пола, туловище прямое, плечи/плечо слегка приподнято(ы), «змейка» немного прерывается в движении и состоит из 3-8 зубцов
2	Часть ленты постоянно касается пола, спина сутулая, плечи/плечо слегка приподнято(ы), «змейка» постоянно в движении и состоит из 3-8 зубцов
1	Часть ленты постоянно касается пола, спина сутулая, плечи/плечо слегка приподнято(ы), «змейка» немного прерывается в движении и состоит из 4-8 зубцов
*Если в шкале нет соответствия, то отдавать предпочтение касанию ленты о пол.	

2.5. Методические материалы

Программа рассчитана на шесть лет обучения. Программный материал выстроен по принципу от легкого к трудному, от простого к сложному. После шестилетнего обучения выпускники могут продолжаться заниматься по программе шестого года обучения, помогать обучающимся первого-шестого года обучения с составлением индивидуальных комбинаций, индивидуальных композиций, работать помощниками вожатых в лагере дневного пребывания на базе ДЮЦ «Авангард», осуществлять волонтерскую деятельность.

Первый год обучения.

Первый год обучения направлен на знакомство обучающихся с понятием «гимнастика», в частности с видом спорта художественной гимнастикой. Обучение правильной самоорганизации во время занятия и после, организации своего времени, рабочего пространства. Обучение частям тела, базовой технике выполнения упражнений, правильному положению тела во время выполнения упражнений, правильному отношению к своему организму. Получение навыков выполнения базовых упражнений у станка: упражнений на равновесие, прыжков, вращений, акробатических элементов.

Освоение в первом полугодии гимнастической композиции «Почему медведь зимой спит», применяя гимнастический предмет (скакалку) для создания сценического (театрального) образа без фундаментальной технической группы предмета.

Во втором полугодии освоение гимнастической композиции «Кубана» (первая часть) без предмета(Таблица «Освоение композиций, включающих в себя трудности тела, техническую подготовку по годам обучения»).

Работа с мячом ограничивается правильным удержанием мяча на ладони, прокатом мяча по одной части тела, по полу и отбивами, бросками двумя руками без музыки в первом полугодии и под музыку – во втором.

Освоенные трудности тела (гимнастические упражнения): равновесие «пассе» на полной стопе, равновесие арабеск с наклоном туловища на полной стопе, переворот в сторону «Колесо» с одной ноги на полной стопе, шпагат 160⁰-180⁰, перекат боком, стойка на лопатках, кувырок назад, «мост», «валяшка», поворот переступанием по шестой позиции и т.д. (Таблица «Освоение трудностей тела (элементов художественной гимнастики) и акробатических элементов обучающимися по годам обучения»).

Второй год обучения.

На втором году обучения обучающиеся определяют место и значение гимнастики как спорта высших достижений и гимнастики как массового вида спорта. Более глубже знакомятся с историей художественной гимнастики. Программный материал второго года обучения направлен на закрепление навыков, полученных на первом году обучения, а также на изучение базовых упражнений без станка, упражнений на координацию, выносливость, выполнение акробатических элементов. Кроме того, на втором году обучения

обучающиеся начинают осваивать фундаментальные технические группы предмета – скакалки.

Освоение композиции «Топтыжка», где используются все гимнастические предметы (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) для создания сценического (театрального) образа без работы с этими предметами по фундаментальной технической группе.

Освоение композиции «Рапсодия» со скакалкой, где скакалкой выполняются фундаментальные технические группы предмета: отпускание и ловля одного конца скакалки, «Эшапе», вращение свободного конца скакалки («спираль»), проход через раскрытую скакалку, удерживаемую за два конца, вращающуюся вперед и с двойным вращением скакалки.

Во втором полугодии освоение гимнастической композиции Cubana (вторая часть) без предмета.

Освоение общей сценической композиции «Мой красочный мир» (обучающиеся второго года обучения выполняют более простые упражнения с мячом, третьего – более сложные, четвертый и пятый – с гимнастической лентой, шестой год обучения – сольная роль).

Освоение общей сценической композиции «Красное солнышко» (второй, третий год обучения – без предмета, четвертый и пятый – с полотнами, шестой – сольная роль) (Таблица «Освоение композиций, включающих в себя трудности тела, техническую подготовку по годам обучения»).

Навык составления индивидуальной комбинации без предмета с использованием обязательных трудностей тела (равновесие, прыжок, вращение).

Освоенные трудности тела (гимнастические упражнения): поворот «пассе», переворот в сторону «Колесо» с правой и с левой ноги, шпагат 170^0 - 180^0 , прыжок «подбивной», стойка на руках со сменой ног, поворот переступанием по третьей позиции, поворот в полушпагате, прыжок со сменой согнутых ног, переворот вперед, стойка на голове, перекат через плечо, кувырок вперед, переворот в сторону «Колесо» с приземлением на две ноги, переворот в сторону «Колесо» на коленях, стойка на груди и т.д. (Таблица «Освоение трудностей тела (элементов художественной гимнастики) и акробатических элементов обучающимися по годам обучения»).

Третий год обучения.

На третьем году обучения закрепляются навыки, полученные на первом и втором годах обучения, обучающиеся знакомятся с упражнениями с мячом, элементами перехода от трудностей тела и предмета. В теоретическую часть входит изучение органов человека, позвоночного столба. Более широко расширяются знания об истоках художественной гимнастики и обращается большое внимание на родоначальницу – балет (классические постановки, спектакли). Соединение простых и сложно-координационных элементов в комбинации с поэтапным усилением. Изучение фундаментальных технических групп предмета – мяча: отбивы: серии (мин.3) небольших отбива (ниже уровня колена), один высокий отбив (на уровне колена или выше), видимый отбив от

части тела; перекат мяча по двум большим сегментам тела; восьмерки мячом с круговыми движениями рук; ловля мяча в одну руку.

Освоение композиции с гимнастическим мячом «Радость».

Освоение общей композиции «Мой красочный мир» (обучающиеся второго года обучения выполняют более простые упражнения с мячом, третьего – более сложные, четвертый и пятый – с гимнастической лентой, шестой год обучения – сольная роль).

Освоение общей композиции «Красное солнышко» (второй, третий год обучения – без предмета, четвертый и пятый – с полотнами, шестой – сольная роль).

Освоение общей гимнастической композиции с гимнастической лентой «Серпантин» (третий год обучения – лента как аксессуар, четвертый и пятый – лентой выполняются упражнения, относящиеся к фундаментальной технической группе, шестой – сольная роль) (Таблица «Освоение композиций, включающих в себя трудности тела, техническую подготовку по годам обучения»).

Навык составления индивидуальной комбинации со скакалкой или мячом на выбор обучающегося с использованием обязательных трудностей тела (равновесие, прыжок, вращение).

Освоенные трудности тела (гимнастические упражнения): шпагат 180^0 - 210^0 , мост на коленях, стойка на руках со сменой ног из положения сидя, переворот в сторону «Колесо» на одной руке, прыжок с поворотом на 180^0 , турлян, поворот в шпагате, прыжок со сменой согнутых ног в повороте, фуитэ, кувырок вперед из положения стоя, переворот в сторону «Колесо» со сменой ног, переворот в сторону «Колесо» с приземлением на колени, перекат из стойки на лопатках в стойку на груди и т.д. (Таблица «Освоение трудностей тела (элементов художественной гимнастики) и акробатических элементов обучающимися по годам обучения»).

Четвертый год обучения.

На четвертом году обучения закрепляются навыки, полученные на предыдущих годах обучения. В теоретической части относительно знаний о художественной гимнастике делается акцент на выдающихся личностях, внесших вклад в развитие этого вида спорта (ученые, тренеры, спортсмены и т.д.)

Изучение фундаментальных технических групп предмета – гимнастической ленты: проход через рисунок или над рисунком ленты; спирали (4-5 кругов), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу; змейки (4-5 волн), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу; “Эшаппе”: вращение палочки во время полета, малая или средняя высота.

Освоение сложнокоординационной композиции со скакалкой «Тарантелла» (первая часть).

Освоение гимнастической композиции «Итальянская полька».

Освоение композиции «Россия! Мы вместе!» (используется в качестве предмета – шарф, с 1980 года не является типичным предметом для использования в художественной гимнастике, но часто используется для

показательных выступлений. Из шарфов в конце композиции выстраивается флаг России).

Освоение общей композиции «Мой красочный мир» (обучающиеся второго года обучения выполняют более простые упражнения с мячом, третьего – более сложные, четвертый и пятый – с гимнастической лентой, шестой год обучения – сольная роль).

Освоение общей композиции «Красное солнышко» (второй, третий год обучения – без предмета, четвертый и пятый – с полотнами, шестой – сольная роль).

Освоение общей гимнастической композиции с гимнастической лентой «Серпантин» (третий год обучения – лента как аксессуар, четвертый и пятый – лентой выполняются упражнения, относящиеся к фундаментальной технической группе, шестой – сольная роль) (Таблица «Освоение композиций, включающих в себя трудности тела, техническую подготовку по годам обучения»).

Навык составления индивидуальной комбинации с лентой с использованием обязательных трудностей тела (равновесие, прыжок, вращение).

Освоенные трудности тела (гимнастические упражнения): «Циркуль» на одной ноге, равновесие с ногой назад на 45^0 на высоком полупальце, равновесие шпагат без помощи рук в сторону, спиральный поворот, прыжок со сменой прямых ног с отворотом («ножницы» с отворотом), переворот в сторону «Колесо» со сменой ног на полупальцах, переворот в сторону «Колесо» на груди и т.д. (Таблица «Освоение трудностей тела (элементов художественной гимнастики) и акробатических элементов обучающимися по годам обучения»).

Пятый год обучения.

На пятом году обучения закрепляются навыки, полученные на предыдущих годах обучения. Представление гимнастических композиций под музыку на различных мероприятиях.

Освоение сложнокоординационной композиции со скакалкой «Тарантелла» (вторая часть).

Освоение сложнокоординационной композиции с лентой «Отвага».

Освоение сложнокоординационной композиции с мячом «Фантазия».

Освоение общей композиции «Мой красочный мир» (обучающиеся второго года обучения выполняют более простые упражнения с мячом, третьего – более сложные, четвертый и пятый – с гимнастической лентой, шестой год обучения – сольная роль).

Освоение общей композиции «Красное солнышко» (второй, третий год обучения – без предмета, четвертый и пятый – с полотнами, шестой – сольная роль).

Освоение общей гимнастической композиции с гимнастической лентой «Серпантин» (третий год обучения – лента как аксессуар, четвертый и пятый – лентой выполняются упражнения, относящиеся к фундаментальной технической группе, шестой – сольная роль) (Таблица «Освоение композиций, включающих в себя трудности тела, техническую подготовку по годам обучения»).

Навык составления индивидуальной комбинации с лентой с использованием обязательных трудностей тела (равновесие, прыжок, вращение).

Освоенные трудности тела (гимнастические упражнения): равновесие в шпагат с помощью рук, туловище горизонтально вперёд, поворот аттитюд, волна назад, кабриоль назад, прыжок в шпагат, равновесие «пассе» на высоком полуцальце, переворот назад, жете ан турнан, переворот в сторону «Колесо» на высоких полупальцах, переворот в сторону «Колесо» из положения сидя в положение стоя, переворот толчком двумя и т.д. (Таблица «Освоение трудностей тела (элементов художественной гимнастики) и акробатических элементов обучающимися по годам обучения»).

Шестой год обучения.

Содержание данного уровня направлено на развитие умения показывать гимнастические композиции на публике, импровизировать, использовать эффектные позы, при выполнении упражнений с предметом и без предмета. Создание собственного гимнастического этюда. Гимнастика становится образом жизни, не требующим контроля и мотивации со стороны педагога, родителей или иных лиц.

Освоение сложнокоординационной композиции с мячом «Фантазия», переходящей в композицию с лентой «Яркая фантазия».

Освоение общей композиции «Мой красочный мир» (обучающиеся второго года обучения выполняют более простые упражнения с мячом, третьего – более сложные, четвертый и пятый – с гимнастической лентой, шестой год обучения – сольная роль).

Освоение общей композиции «Красное солнышко» (второй, третий год обучения – без предмета, четвертый и пятый – с полотнами, шестой – сольная роль).

Освоение общей гимнастической композиции с гимнастической лентой «Серпантин» (третий год обучения – лента как аксессуар, четвертый и пятый – лентой выполняются упражнения, относящиеся к фундаментальной технической группе, шестой – сольная роль) (Таблица «Освоение композиций, включающих в себя трудности тела, техническую подготовку по годам обучения»).

Навык составления индивидуальной композиции с использованием обязательных трудностей тела (равновесие, прыжок, вращение).

Освоенные трудности тела (гимнастические упражнения): прыжок «подбивной» с поворотом и приземлением на колено, кувырок из положения равновесия «пассе» в поворот «пассе», переворот вперед с приземлением в сед и т.д. (Таблица «Освоение трудностей тела (элементов художественной гимнастики) и акробатических элементов обучающимися по годам обучения»).

Таблица «Освоение трудностей тела (элементов художественной гимнастики) и акробатических элементов обучающимися по годам обучения»

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
--	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

1. Трудности равновесия	«Пассе» на полной стопе	Вперед: свободная нога горизонтально (выпрямленная)	«Пассе» на полупальце	«Аттиюд» на полной стопе	Вперед: свободная нога горизонтально (согнутая)	«Аттиюд» на полупальце
	«Арабеск» с наклоном туловища на полной стопе («Ласточка»)	«Арабеск» с помощью скакалки	«Арабеск» на 45^0 - 60^0 на полной стопе	«Арабеск» на 45^0 - 60^0 на высоком полупальце	«Арабеск» на 60^0 - 90^0 на полной стопе	«Арабеск» на 60^0 - 90^0 на полупальце
			Шпагат с помощью руки в сторону	Шпагат без помощи рук в сторону	Шпагат назад с помощью рук, туловище горизонтально вперёд	
2. Трудности прыжков	На двух из плие в плие	С поворотом на 180^0	С поворотом на 360^0			
	С зависанием на опору на двух ногах	С зависанием на опору на одной ноге	С зависанием на опору с одной ноги на другую	С зависанием на опору в шпагат	В шпагат	
		«Подбивной» толчком двумя	«Подбивной» толчком одной	«Подбивной» с поворотом (жете ан турнан)	В шпагат 90^0 - 180^0 поворотом (жете ан турнан)	«Подбивной» с поворотом и приземлением на колено
		Со сменой согнутых ног («Козлик»)	Со сменой согнутых ног («Козлик») с поворотом	«Кабриоль» назад у опоры	«Кабриоль» назад	«Кабриоль» назад с поворотом
			Со сменой прямых ног («Ножницы»)	Со сменой прямых ног с отворотом («ножниць»)		

				ы» с отворотом)		
			Фуэтэ (приземление на толчковую ногу) 45 ⁰	Фуэтэ (приземление на толчковую ногу) 90 ⁰	Фуэтэ (приземление на толчковую ногу) 180 ⁰	
3. Трудности вращения	Поворот (Tour) переступанием по шестой позиции	Поворот (Tour) переступанием по третьей позиции	Поворот из плие в плие	Поворот «Аттитюд » 360 ⁰	Поворот «Аттитюд » 360 ⁰ с переходом в турлян «Аттитюд »	Поворот «Аттитюд » 720 ⁰ с переходом в турлян «Аттитюд »
	«Валяшка»	Турлян (Tour Lent) «Пассе» 360 ⁰	Турлян (Tour Lent) «Пассе» 1080 ⁰	Поворот «Пассе» 360 ⁰ с переходом в турлян (TourLent) «Пассе»		Поворот «Пассе» 720 ⁰ с переходом в турлян (TourLent) «Пассе»
		Поворот «Пассе» 360 ⁰	Сpirальн ый поворот на двух ногах	Сpirальн ый поворот (Tonneau), частичная волна на одной ноге	Поворот «пассе» 720 ⁰	
	Поворот в полуспагат без помощи рук с наклоном вперед	Поворот в шпагат с помощью руки с наклоном вперед	«Циркуль » на двух	«Циркуль » на одной ноге	Двойной «Циркуль » с опусканием маховой ноги	Двойной «Циркуль » без опускания маховой ноги
4. Акробатические упражнения	Перекат боком в группировке	Перекат боком, не касаясь пола руками и ногами				
	Стойка на лопатках	Стойка на лопатках со сгибанием и разгибанием ног	Стойка на лопатках с разведением ног в шпагат	Стойка на лопатках с опусканием ног за голову		
	Стойка на	Стойка на	Стойка на	Стойка на		

	руках с согнутыми ногами у опоры	руках со сменой ног	руках со сменой ног из положения сидя	руках со сменой ног в шпагат		
	Стойка на руках с прямыми ногами у опоры	Стойка на голове	Стойка на груди	Кувырок из стойки на лопатках в стойку на груди		
	Кувырок назад с согнутыми ногами назад	Кувырок с прямыми ногами назад	Кувырок вперед из положения стоя	Кувырок с прямыми ногами вперед	Кувырок из положения равновесия «Пассе» в равновесие «Пассе»	Кувырок из положения равновесия «Пассе» в поворот «Пассе»
	«Мост»	«Мост» на одной ноге	«Мост» на одной руке	«Мост» с переходом в наклон вперед	«Мост» на одной ноге и одной руке	
		Ходьба «Мост»	«Мост» на коленях	«Мост» на предплечьях	«Мост» разноименный	
	Переворот в сторону «Колесо» с одной ноги на полной стопе	Переворот в сторону «Колесо» с правой и с левой ноги	Переворот в сторону «Колесо» на одной руке	Переворот в сторону «Колесо» на коленях	Переворот в сторону «Колесо» на груди	
		Переворот в сторону «Колесо» с приземлением на колени	Переворот в сторону «Колесо» со сменой ног	Переворот в сторону «Колесо» на высоких полупальцах	Переворот в сторону «Колесо» со сменой ног на полупальцах	
			Переворот в сторону «Колесо» с приземлением на одно колено	Переворот в сторону «Колесо» с приземлением на две ноги	Переворот в сторону «Колесо» с колен в положении стоя	
		Переворот	Переворот	Переворот	Переворот	Переворот

		вперед	вперёд из волны назад	вперед-назад	назад	назад из волны вперёд
					Переворот вперед толчком двумя	Переворот вперед с приземлением в сед на одну ногу

Таблица «Освоение композиций, включающих в себя трудности тела, техническую подготовку по годам обучения»

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
Соревновательные композиции						
	Почему медведь зимой спит 	Топтыжка 	Радость 	Тарантелла (первая)	Тарантелла (вторая)	Яркая фантазия
	Кубана (первая часть) без предмета	Кубана (вторая часть) без предмета		Блеск 	Отвага 	
		Рапсодия 			Фантазия 	
	Индивидуальная комбинация без предмета	Индивидуальная комбинация со скакалкой или мячом на выбор обучающегося 	Индивидуальная комбинация с лентой 	Индивидуальная комбинация с лентой 	Индивидуальная комбинация с гимнастическим на выбор обучающегося 	
Сценические (концертные) композиции						
Название гимнастической композиции и обозначение используемого предмета			Мой красочный мир 			
			Красное солнышко 			
			Серпантин 			



				
				Россия! Мы вместе! 
				 - скакалка  - обруч ● - мяч  - лента  - сценический предмет

Таблица «Распределение гимнастических и сценических (концертных) предметов, составляющих техническую подготовку по годам обучения»

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
Фундаментальная техническая группа предмета (специфические элементы)				 	 	 
Нефундаментальная техническая группа предмета (не специфические элементы)		  				
	 - скакалка  - обруч ● - мяч  - лента  - концертный предмет					

По итогам каждого полугодия проводятся отчетные занятия в виде соревнований среди обучающихся по ДООП «Стрекозы» – соревнования «Зимняя грация – 202_» и «Летняя грация – 202_». Данные отчетные занятия направлены на выявление и акцентирование обучающихся, педагогов и родителей на промежуточные итоги освоения ДООП «Стрекозы».

Особенностью таких соревнований (отчетных занятий) является то, что каждый обучающийся может получить диплом I степени (соответственно золотую медаль успеха), не соревнуясь с другими обучающимися, а соревнуясь только с самим собой, набирая 80-100% баллов от максимального их количества в соревновательной программе, причем в течение всего полугодия можно заработать «запасные»/«дополнительные» баллы к таким соревнованиям. Так же на соревнованиях вручается диплом абсолютного победителя обучающемуся, набравшему большее количество баллов по итогам соревновательной программы (при вручении диплома абсолютного победителя «запасные»/«дополнительные» баллы в зачет не идут). «Запасные»/«дополнительные» баллы считаются по количеству «пятерок». Это мотивационный элемент для более качественной подготовки к отчетному занятию. Обучающиеся ведут дневник по художественной гимнастике «Стрекозы». Каждое занятие у обучающихся есть возможность получить оценку «5». Пятерка ставится за освоение упражнения, за

помощь в освоении упражнения друг другу, за выигрыш в игре и т.д. Перед отчетными занятиями подводятся промежуточные итоги. Те обучающиеся, кто набрал больше 25 «пятерок» на первом году обучения и 35 «пятерок» на последующих годах обучения за каждые следующие пять «пятерок» получают 1 дополнительный балл к соревнованиям (отчетному занятию)

Обучающиеся по ДООП «Стрекозы» ведут **дневник по художественной гимнастике** на протяжении всего обучения. Титульная страница универсальна для всех, вписывается только самостоятельно имя, отчество и фамилия обучающегося (Приложение 4). В дневнике записываются планируемые мероприятия, важные контакты, собственный образовательный маршрут, составленный по технологии «Хват стрекозы». Так же на каждом занятии обучающийся получает «пятерку». «Пятерка» ставится за освоение упражнения, за помощь в освоении упражнения друг другу, за выигрыш в игре и т.д. Перед отчетными занятиями (соревнования «Зимняя грация – 202_» и «Летняя грация – 202_») подводятся промежуточные итоги. Фотографии дневника с количеством «пятерок» родители (законные представители) или сами обучающиеся выкладывают под соответствующим постом в социальной сети «Vk» (пример поста https://vk.com/club92437847?z=photo-92437847_457246291%2Falbum-92437847_00%2Frev). Те обучающиеся, кто набрал больше 25 «пятерок» на первом году обучения и 35 «пятерок» на последующих годах обучения за каждые следующие пять «пятерок» получают 1 дополнительный балл на соревнованиях. Таким образом, создаётся ситуация успеха для каждого обучающегося и каждый обучающийся, если будет систематически трудиться на каждом занятии, может претендовать на золотую медаль успеха, независимо от физических способностей.

В работе с обучающимися в рамках реализации ДООП «Стрекозы» применяется **авторская технология «Хват стрекозы»**. Технология направлена на развитие способности к целеполаганию у обучающихся.

Целеполагание является важнейшей характеристикой человеческой деятельности, категориями которой являются «цель», «средство», «результат».

Под способностью к целеполаганию понимается способность к осознанию цели, способность трансформировать цель извне в собственную цель, способность к прогнозированию успешности или не успешности предстоящих действий, выделение промежуточных целей. Продуктивность целеполагания определяется уровнем развития способности к целеполаганию как индивидуально-психологического свойства личности, определяющего успешность освоения опыта жизнедеятельности, представленного в виде знаний, умений, навыков и выражающего готовность к овладению способами осуществления конкретных видов деятельности, а также готовность к самопознанию, самореализации, самосовершенствованию. Большинство компетенций имеют своей основой сформировавшиеся специальные способности. Поэтому способность к целеполаганию является одной из ключевых образовательных компетенций.

Модель развития способности к целеполаганию в процессе физкультурно-спортивных занятий (занятиях по художественной гимнастике) включает пять этапов постановки цели и достижения результата: анализ «цель-средство», формулировка цели, определение реализации цели самостоятельно или в команде, планирование, реализация и организация цели.

Этап формулировки цели сопровождается характеристикой цели, и необходимостью составления списка критериев достижения цели. При выборе реализации цели в команде описаны правила «игры» в команде.

Планирование происходит с оценкой времени, дифференциацией по времени, индивидуальными «шагами» по контрольным точкам. Важным моментом этого этапа является обозначение даты сверки цели с результатом.

В реализации и организации могут помочь метод АБВ, метод ABCDE, матрица приоритетов Эйзенхаура. Итогом данного этапа является контроль в дату сверки и определение отношения цели с результатом.

При прохождении всех этапов необходимо сделать анализ достигнутого результата и сравнить с поставленной целью. Если результат приблизительно равен цели, то обучающийся может сделать вывод, что цель успешно достигнута, если намного меньше – повторить сначала, если намного больше, то это свидетельствует о допущенных ошибках на этапе формулировки цели или планирования (рис. 1). В Приложении 4 представлены индивидуальные пошаговые планирования достижения результата обучающимися по ДООП «Стрекозы».

Технология коллективного обучения применяется не только обучающимися, определивших в технологии «Хват стрекозы» реализацию своей цели в команде, но и на занятиях, где предполагается проигрывание соревнований на сдачу разученного элемента художественной гимнастики. Проигрывание соревнований происходит следующим образом:

- обучающиеся в первой попытке по одному перед всеми показывают элемент, при успешном показе остальные хлопают в ладоши и в дневнике ставится «пятерка»;

- обучающийся, успешно показавший элемент помогает освоить этот элемент обучающемуся, не сумевшему сдать элемент, другими словами, становится его наставником;

- обучающиеся во второй попытке показывают элемент, если получилось, то наставник получает ещё одну «пятерку».

Активные родители обучающихся по ДООП «Стрекозы», входящие в состав родительского комитета в 2017 году, выступили с инициативой по сопровождению особо значимых мероприятий профессиональным фотографом. Так у всех обучающихся формируется памятный **фотоальбом «Мой мир художественной гимнастики «Стрекозы»**.

В воспитательных целях сюрпризы и подарки, вручаемые на соревнованиях, на день рождения и т.д., подбираются именные, в которых делается акцент на имени, отчестве и фамилии обучающегося, что может способствовать уважению к себе, к своим родителям и роду. Например,

именные ручки с логотипом ДООП «Стрекозы», именные кружки с логотипом ДООП «Стрекозы» и т.д. (Приложение 4)

В ДООП «Стрекозы» тщательно подобран **специальный музыкальный репертуар**, способствующий большему воспитательному эффекту:

- под песню Игоря Шаферана «Красное Солнышко» (в исполнении Людмилы Зыкиной), отождествляющую искреннюю поэтическую приподнятость, мудрую афористичность, глубокое лирическое начало в сочетании с гражданственностью и яркой эмоциональностью композиция «Красное солнышко»;

- под музыку русского композитора Серея Васильевича Рахманинова композиция «Блеск»;

- под музыку Льва Константиновича Книппер и слова Александра Александровича Коваленкова композиция «Почему медведь зимой спит»;

- под музыку хорватского пианиста Максима Мрвица композиция «Кубана» и «Рапсодия»;

- под музыку французского композитора Андре Попп композиция «Мой красочный мир»;

- под музыку австрийского композитора Вольфганга Амадея Моцарта «Fantasia in D minor, K. 397» композиция «Фантазия»;

- под саундтрек к мультфильму «Кот в сапогах» британского композитора Генри Джэкмана композиция «Отвага»;

- под музыку Давида Федоровича Тухманова на стихи Сергея Васильевича Рождественского композиция «Родина моя».

Во время новогодних каникул обучающиеся ДООП «Стрекозы» могут участвовать в on-line соревнованиях (соревнования «Новогодний луч – 202_» во время новогодних каникул, принцип которых выполнять упражнения как можно больше (дольше) и вести сквозной счет в течение всего каникулярного периода). Видеоотчеты выставляются под соответствующим постом в группе в социальной сети Vk (<https://vk.com/club92437847>).

Видео упражнений со сквозным счетом к соревнованиям «Новогодний луч – 202_», в исполнении педагога:

- Упражнение прокат мяча по трем частям тела (по рукам) как пример для on-line соревнований счет 151-350

<https://www.youtube.com/watch?v=lMbHGXQbFX4>

- Прокат мяча по трем частям тела (по рукам) счет 51-150

<https://www.youtube.com/watch?v=3MFOckw4rcA>

- Прокат мяча по трем частям тела (по рукам) счет 36-50

<https://www.youtube.com/watch?v=mzIzabmeyRY>

- Прокат мяча по трем частям тела (по рукам) счет 27-35

<https://www.youtube.com/watch?v=N5pYI6bhJ8Y>

- Прокат мяча по трем частям тела (по рукам) счет 21-26

https://www.youtube.com/watch?v=Z_zgj9nG3fQ

- Прокат мяча по трем частям тела (по рукам) счет 17-20

<https://www.youtube.com/watch?v=6H7D8L7xtI4>

- Прокат мяча по трем частям тела (по рукам) счет 1-16
<https://www.youtube.com/watch?v=JAXawAzPqO8>
 - Подъем ног за голову (упражнение на развитие силы) счет 16-85
<https://www.youtube.com/watch?v=EtONGyNhEsk>
 - Подъем ног за голову (упражнение на развитие силы) счет 6-15
<https://www.youtube.com/watch?v=xi01nDpRLAc>
 - Подъем ног за голову (упражнение на развитие силы) счет 1-5
<https://www.youtube.com/watch?v=ZCCz9ENhtw>
 - Сед ноги врозь, сгибание и разгибание рук, счёт 21-30
<https://www.youtube.com/watch?v=HEw82mHR4dk>
 - Сед ноги врозь, сгибание и разгибание рук, счёт 1-20
<https://www.youtube.com/watch?v=gJ53Jd0wcd0>
 - Лёжа на спине, ноги вперёд, подъём с балансом мяча, счёт 11-13
<https://www.youtube.com/watch?v=nMgqMPYLYpM>
 - Лёжа на спине, ноги вперёд, подъём с балансом мяча, счёт 1-10
<https://www.youtube.com/watch?v=Ht6KoaITokU>
 - Равновесие, правая нога горизонтально вперёд, время 72-102 сек
<https://www.youtube.com/watch?v=vcHM7-mlSy8>
 - Равновесие, правая нога горизонтально вперёд, время 35-71 сек
<https://www.youtube.com/watch?v=p8lIpkIDVFo>
 - Равновесие, правая нога горизонтально вперёд, время 21-34 сек
<https://www.youtube.com/shorts/RIoqk83w9YY>
 - Равновесие, правая нога горизонтально вперёд, время 1-20 сек
<https://www.youtube.com/shorts/KPFUzcdSZGk>
 - Равновесие, левая нога горизонтально вперёд, время 24-48 сек
<https://www.youtube.com/watch?v=P23Jzd9geXU>
 - Равновесие, левая нога горизонтально вперёд, время 13-23 сек
<https://www.youtube.com/shorts/q4RuD-wb1-Y>
 - Равновесие, левая нога горизонтально вперёд, время 1-12 сек
<https://www.youtube.com/shorts/YTM1yE3NAsY>
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа счет 1-2
https://vk.com/video-92437847_456239909
 - Равновесие «Пассе» с вращением мяча кистями счет 31-49 сек
<https://www.youtube.com/shorts/KscOiYQmueU>
 - Равновесие «Пассе» с вращением мяча кистями счет 1-30 сек
<https://www.youtube.com/shorts/5aeURyhQ03g>
 - Прыжки через вдвое сложенную скакалку в глубоком приседе, счет 21-50
<https://www.youtube.com/shorts/DiV9UDsidLg>
 - Прыжки через вдвое сложенную скакалку в глубоком приседе, счет 1-20
https://www.youtube.com/shorts/on8F_ox-el0

Во время летних каникул обучающиеся ДООП «Стрекозы» могут выполнять комплексные занятия. Видеоотчеты выставляются под

соответствующим постом в группе в социальной сети Vk (<https://vk.com/club92437847>).

Вideo комплексных занятий в исполнении педагога:

- Занятие, упражнения с мячом https://vk.com/club92437847?w=wall-92437847_195%2Fall
- Змейка с лентой https://vk.com/club92437847?w=wall-92437847_232%2Fall
- «Мельница» со скакалкой (вперед, назад, горизонтальная, вертикальная, круговая) https://vk.com/club92437847?w=wall92437847_284%2Fall
- Комплексное занятие у опоры на гибкость и силу https://vk.com/club92437847?w=wall-92437847_653%2Fall
- Упражнения на разминку головы со сценическим предметом (адаптация под домашнее пространство при дистанционном обучении) <https://www.youtube.com/watch?v=DBZIqT-M1YM>
- Передача мяча с отведением рук в сторону сидя в позе лотоса <https://www.youtube.com/watch?v=gSOiGGJfVeI>
- Упражнения на укрепление свода стопы сидя <https://www.youtube.com/watch?v=P7Wuq2d1EG4>
- Упражнения на укрепление свода стопы стоя <https://www.youtube.com/watch?v=A8z2zgALnA4>
- Бросок без помощи рук сценического предмета (адаптация под домашнее пространство при дистанционном обучении) <https://www.youtube.com/watch?v=lDvw1lNnWNg>
- Свободное приземление на руки при намеренном или не намеренном падении <https://www.youtube.com/watch?v=QLnqF0z2Av0>
- Техника выполнения прыжка на двух <https://www.youtube.com/watch?v=UuJo0dQ--vU>
- Упражнение на мышцы живота со скакалкой <https://www.youtube.com/watch?v=VaNMXnfyXVI>
- Сед с захватом правой, без захвата на удержание <https://www.youtube.com/watch?v=9xzBGxVObs>
- Упражнение на гибкость и силу (шпагат с наклоном вперед) со сценическим предметом (адаптация под домашнее пространство при дистанционном обучении) <https://www.youtube.com/watch?v=GQgVrBcysGI>
- Упражнения на гибкость и силу (выпад, махи и т.д.) <https://www.youtube.com/watch?v=4tun0QhNVVo>
- Поэтапное разучивание проката мяча по одной-двум-трём частям тела <https://www.youtube.com/watch?v=-qnmIpUVFY8>
- Комплексное занятие (36 мин) <https://www.youtube.com/watch?v=S4YhUyerpUc>
- Рисунок гимнастической лентой «Змейка» и сбор ленты <https://www.youtube.com/watch?v=Y0oRjFt08Fo>
- Комплексное занятие (11 мин) <https://www.youtube.com/watch?v=Uid45uEc6Ko>

- Комплексное занятие (11 мин)

<https://www.youtube.com/watch?v=YjQw7Gt1NIk>

- Комплексное занятие (8 мин)

<https://www.youtube.com/watch?v=0GPQSIyLJCo>

- Комплексное занятие (3 мин)

https://www.youtube.com/watch?v=_BDIPxszLrM

- Комплексное занятие, подводящие упражнения к равновесию

«Арабеск» на 60⁰-90⁰ на полной

стопе https://www.youtube.com/watch?v=XbKg8HH8_XI

- Рисунок лентой «Змейка» https://vk.com/video-92437847_456239418

• Комплексное занятие подготовительных упражнений к стойке на руках толчком двумя и со сценическим предметом (27 мин) https://vk.com/video-92437847_456239165

Для лучшего освоения ОФП, СФП, ТП, комбинаций с мячом можно воспользоваться короткими видео отдельных элементов и комбинаций в исполнении педагога:

- Равновесие шагат назад с помощью рук, туловище горизонтально вперёд <https://www.youtube.com/shorts/B4D73efjinw>

- Равновесие «Арабеск» на 60⁰-90⁰ на полной

стопе <https://www.youtube.com/shorts/7oexAZVyuDU>

- Равновесие «Пассе» с вращением мяча кистями

<https://www.youtube.com/shorts/5aeURyhQ03g>

- Волна назад с рисунком лентой «змейка»

https://www.youtube.com/shorts/qZDx_JDb2-k

- Техника выполнения прыжка на двух

<https://www.youtube.com/watch?v=UuJo0dQ--vU>

- Прыжок на двух с отбивом мяча

<https://www.youtube.com/shorts/g38pyIDOFek>

- Прыжок «Кабриоль» назад <https://www.youtube.com/shorts/Zvp-8VOkEAag>

- Прыжок через вдвое сложенную скакалку в глубоком приседе

https://www.youtube.com/shorts/on8F_ox-e10

- Прыжок со сменой согнутых ног с отбивом мяча без помощи рук

https://www.youtube.com/shorts/_-jeUWMgZL0

- Поворот (Tour) <https://www.youtube.com/shorts/tcIAAtWIyBZw>

- Поворот «Пассе» 180⁰,

720⁰ <https://www.youtube.com/shorts/kXOjOucMTmA>

- Поворот «Пассе» 360⁰ с переходом в турлян (Tour Lent)

«Пассе» <https://www.youtube.com/shorts/bLeLHpRBpQo>

- Шаги с мячом по VI позиции на полной стопе

<https://www.youtube.com/shorts/icKd4DZtN3c>

- Шаги с мячом по IV позиции на полной стопе

<https://www.youtube.com/shorts/BR-kWpspH2Q>

- Шаги с мячом по IV позиции на высоких полупальцах

<https://www.youtube.com/shorts/M4MGrJPNv00>

- Прокат мяча по одной части тела (по спине)

<https://www.youtube.com/shorts/uNUPctvVnMo>

- Прокат мяча по двум частям тела (руки и спина)

<https://www.youtube.com/watch?v=YpX7G7Q-vtE>

• Прокат мяча по двум частям тела (руки и спина) в выпаде
<https://www.youtube.com/watch?v=oYBSriXQe78>

• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа https://vk.com/video-92437847_456239909

• Сгибание и разгибание рук в шпагате
<https://www.youtube.com/watch?v=HEw82mHR4dk>

• Поднимание туловища из положения лёжа на спине
<https://www.youtube.com/watch?v=Dri4pF6FVnA>

• Перекат боком со сложенной втрое и узлом скакалкой
<https://www.youtube.com/watch?v=2cVKot0WW18>

• Выкрут скакалки с наклоном вперед к прямым ногам и перекатом с пятки на носок <https://www.youtube.com/shorts/V0QFvSVCHус>

• Удержание полушипагата, подготовка к прыжку «подбивной»
<https://www.youtube.com/watch?v=y9xHHsF9lTE>

• «Змейка» с лентой https://vk.com/club92437847?w=wall-92437847_232%2Fall

• «Мельница» со скакалкой (вперед, назад, горизонтальная, вертикальная, круговая) https://vk.com/club92437847?w=wall92437847_284%2Fall

• Бросок без зрительного контроля сценического предмета (адаптация под домашнее пространство при дистанционном обучении)
<https://www.youtube.com/watch?v=SOyWa4fTsG8>

• Бросок без помощи рук сценического предмета (адаптация под домашнее пространство при дистанционном обучении)
<https://www.youtube.com/watch?v=lDvw1lNnWNg>

• Ловля мяча без помощи рук
<https://www.youtube.com/shorts/yoyz5u7zphM>

• Pique с зажатым мячом в стопе
https://www.youtube.com/shorts/OehtOfpzz_0Подброски мяча
<https://www.youtube.com/shorts/ixeS32vQJbg>

• Прокручивание мяча вокруг кисти
<https://www.youtube.com/shorts/KCXg6ntrK9c>

• Отбив мяча прямой рукой с
<https://www.youtube.com/shorts/AmwwUGPXaKQ>

• Полушпагат с трудностью мяча
https://www.youtube.com/watch?v=828AVdLZk_4

- Складывание скакалки в три слоя и подъем без помощи рук
<https://www.youtube.com/watch?v=KIJaCDW1MU4>
- Рисунок гимнастической лентой «Змейка» и сбор ленты
https://vk.com/video-92437847_456239418
- Комбинация с мячом (прокат по трём частям тела, волна, бросок без помощи рук) <https://www.youtube.com/watch?v=PGt-cMspebs>

Для информации телевизионные сюжеты о работе педагога:

- Тюменская служба новостей
https://vk.com/avangard_72?w=wall5405528_2477
- Тюменская арена
https://vk.com/avangard_72?z=video-5405528_456239083%2F29a4b2d1e4cdf71f09%2Fpl_wall_-54055

В работе с обучающимися в рамках реализации ДООП «Стрекозы» используются:

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия, теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия.

В основу реализации ДООП «Стрекозы» заложены следующие принципы обучения:

1. принцип наглядности предполагает, что задачи решаются при оптимальном использовании различных органов чувств обучающихся (зрение, слуха, мышечно-суставного чувства и т.д.). То есть обучающиеся должны видеть, слышать и мышечно ощущать конкретное действие. Для этого применяется показ упражнений, объяснение и терминологическое название, демонстрация наглядных пособий и видеоматериалов;

2. принцип сознательности и активности предполагает формирование у обучающихся устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении;

3. принцип социализации направлен на включение обучающегося в групповую деятельность, совместной постановки и решения определенных задач, обогащению эмоционально-волевой сферы детей и воспитанию у них межличностных и организационных умений;

4. принцип доступности и индивидуализации предполагает подбор заданий, соответствующие их двигательным возможностям. Принцип доступности и индивидуализации тесно связан с педагогическими правилами, руководствуясь которыми, необходимо следовать в обучении от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному.;

5. принцип систематичности предполагает регулярность и рациональную последовательность занятий, оптимальную взаимосвязь между их направленностью. Систематичность в работе над изучаемым упражнением обеспечивает его успешное освоение;

6. принцип психологической комфортности предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание на занятиях доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;

7. принцип общедоступности занятий построен на основе добровольного объединения обучающихся по интересам, развитие их инициативы и самостоятельности, общественно полезную направленность деятельности, разнообразие форм внешкольной работы, учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Сочетание различных методов и способов педагогического воздействия позволяет педагогу добиться высоких результатов в процессе работы с детьми.

Методы, доказавшие свою эффективность в ходе реализации ДООП «Стрекозы» (общепедагогические и специальные):

Словесные методы:

- словесное рисование характера композиции;
- беседа об истории хореографического искусства, о деятелях культуры, спектаклях, концертах и т.п.;
- анализ и обсуждение выполненных элементов и движений, просмотренных видеозаписей собственных выступлений и выступлений профессиональных коллективов, спектаклей, концертов;
- психологический настрой и поощрение (для успешного освоения учебного материала и достижения хороших результатов обучающийся должен быть эмоционально и психологически настроен обучаться и совершенствоваться; Задача педагога настроить учащегося на достижение намеченной цели, учитывая его индивидуальные психологические особенности, характер, танцевальные способности).

Наглядные методы:

- показ педагогом или лучшими учениками техники исполнения элементов и движений; утирированный показ;
- демонстрация презентаций и видеоматериалов;
- просмотр «живых» выступлений гимнастических и хореографических коллективов.

Практические методы:

- метод наглядного восприятия, наблюдения за исполнением движений способствует быстрому и глубокому усвоению ДООП «Стрекозы», повышает интерес к занятиям;
- музыкально-ритмические игры, с помощью которых педагог развивает пространственное воображение, ориентацию в зале, координацию движений, внимание, ловкость, снимает усталость и напряжение обучающихся;
- дидактические игры на освоение и проверку усвоения теоретического и практического материала;
- физическая помощь педагога или обучающихся друг другу;

- прослушивание музыкального материала с целью определения характера танца прописать пояснение;
- создание танцевальных комбинаций, этюдов;
- выступления на концертах, конкурсах, фестивалях

Алгоритм проведения занятия

Занятие по художественной гимнастике можно разделить на три взаимно-связанных части: *подготовительная, основная и заключительная*.

Первая часть занятия – подготовительная. Традиционно первые минуты выделяются на подготовку детей к основной части занятия. Здесь можно выделить следующие основные задачи: организация занимающихся, установление непосредственного «рабочего» контакта преподавателя с группой, организация внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся, подготовка их организма к выполнению упражнений основной части занятия.

Задания, используемые в подготовительной части занятия: строевые и порядковые упражнения, бег, прыжки, ходьба, упражнения со скакалкой и другими предметами. Так же усложненные задания, упражнения на быстроту и точность реакций, подвижные игры, специальные комплексы упражнений общей разминки.

Задачи подготовительной части занятия почти не меняются на занятиях для групп различного уровня подготовки. Продолжительность подготовительной части занятия равна 10 – 20 минутам, при занятиях с новичками она может быть больше.

Вторая часть занятия – основная. Происходит формирование жизненно необходимых и специальных гимнастических навыков, и умений, совершенствование двигательных, моральных и волевых качеств. *Основные задачи:* изучение основных гимнастических упражнений, а также подготовительных и вспомогательных упражнений, необходимых для овладения основными; обучение правильному применению усвоенных знаний, умений и навыков и приобретенных качеств в различных изменяющихся условиях, в том числе в обстановке спортивной деятельности; специальная тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем; специальное развитие и тренировка силы и гибкости; воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств – активности, смелости, решительности, настойчивости, чувства коллективизма и др., воспитание и совершенствование ориентировки в пространстве и во времени, совершенствование умения координировать движения, развитие быстроты, выносливости и ловкости, мягкости и пластиичности движений.

Методы: прикладные упражнения; подвижные игры; бег на скорость и продолжительный бег на выносливость; прыжки в высоту, далеко-высокие, в длину; специальные упражнения для развития быстроты и точности реакции; специальные упражнения тренировочного характера для совершенствования силы и гибкости; упражнения из программы гимнастического многоборья – вольные упражнения, упражнения с предметами, преакробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения художественной гимнастики.

Продолжительность основной части занятия зависит от продолжительности занятия в целом. В рамках данной ДООП «Стрекозы» для детей младшего возраста выделяется 30 минут, для остальных выделяется 60 минут. Основная часть занятия всегда изменяется по содержанию, продолжительности и интенсивности проведения, в зависимости от условий и особенностей коллектива занимающихся.

Заключительная третья часть предполагает завершение учебной работы занимающихся, выставление оценок, анализ результатов занятия с обучающимися. Основные задачи: постепенное снижение нагрузки на организм; подведение итогов занятий и переключение занимающихся на отдых или другую последующую деятельность. Методы обучения: строевые и порядковые упражнения, дыхательные упражнения, различные формы гимнастической ходьбы, специальные упражнения на расслабление, упражнения для поддержания правильной осанки; массаж. Продолжительность заключительной части занятия в зависимости от содержания основной части колеблется от 5 до 10 минут.

Построение заключительной части примерно одинаково во всех циклах и периодах и для занимающихся с различной степенью подготовки.

В работе с детьми в рамках реализации ДООП «Стрекозы» в целом используются *методы*: наблюдения, убеждения, поощрения, стимулирования и мотивации, а также игровые методы

Среди используемых в работе *педагогических технологий* можно выделить: технологии группового, дифференциированного, разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Структура учебно-тренировочных занятия в группах

Первый год обучения

Подготовительная часть: I фрагмент – упражнения «по кругу»: 1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени); 2-я серия – специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, высокий, широкий); 3-я серия – танцевальные шаги, соединения и комбинации. II фрагмент – упражнения у опоры и на середине: 4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»); III фрагмент – упражнения на середине: 5-я серия – упражнения для рук; 6-я серия – специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления); 7-я серия – упражнения в равновесии; 8-я серия – повороты на двух и одной ноге; 9-я серия – соединение наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов. IV фрагмент – прыжки: 10-я серия – упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки); 11-я серия – амплитудные прямые прыжки (открытые, шагом и др.); 12-я серия – прыжки с вращениями (с поворотом); 13-я серия – прыжковые соединения; 14-я серия – соединение прыжков с другими движениями. Примечание: 13 и 14 серии можно проводить с предметами. V фрагмент – первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный урок», (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом. VI фрагмент – второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций. Заключительная часть: VII фрагмент – общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц, брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.) 11 VIII фрагмент – музыкально – двигательная подготовка: задание на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация. IX фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

Последующие годы обучения

Подготовительная часть: I фрагмент – упражнения «по кругу»: 1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени); 2-я серия – специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий); 3-я серия – танцевальные шаги, соединения и комбинации. II фрагмент – упражнения у опоры и на середине: 4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу-вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»); 5-я серия – хореографические упражнения

(элементы классического тренажа): плие, батман тандю, жете, рон де жамб партер, батманы фондю, фраппе и сутеню, девлопе и релеве лян, гран батман жете. III фрагмент – упражнения на середине: 6-я серия – упражнения для рук; классические, специфические, народно- характерные, современные; 7-я серия – специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления); 8-я серия – упражнения в равновесии; 9-я серия – повороты на двух и одной; 10-я серия – соединение наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов. IV фрагмент – прыжки: 11-я серия – упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки); 12я серия – амплитудные прямые прыжки (открытые, шагом, кольцом); 13-я серия – прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные); 14-я серия – прыжковые соединения; 15-я серия – соединение прыжков с другими движениями. Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами. 12 V фрагмент – первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметное занятие», (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом. VI фрагмент – второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций. Заключительная часть: VII фрагмент – общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц, брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.) VIII фрагмент – музыкально – двигательная подготовка: задание на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация. IX фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

Дидактические материалы

Наглядные пособия: видеоматериалы занятий, отчетных концертов, фотографии, литература по гимнастике.

Информационно-методические материалы: правила поведения на соревнованиях (массовых мероприятий), правила поведения на занятиях, словари терминов и т. д.

Учебно-методическая продукция: конспекты к занятиям.

Раздаточный материал: титульная страница для дневника «Дневник по художественной гимнастике «Стрекозы» (дневник заполняется самостоятельно по возможным разделам: календарь мероприятий, важные контакты, собственный образовательный маршрут, составленный по технологии «Хват стрекозы», на каждом занятии обучающийся получает «пятерку» и пишет за что).

Дидактические материалы представлены в Приложении 4.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель: содействие гармоничному развитию личности ребенка.

Задачи:

- прививать интерес и осознанное отношения к занятиям гимнастикой, физкультурой и спортом в целом, здоровому образу жизни;
- формировать у детей эстетическую культуру, учить опрятности, организованности, дисциплинированности;
- формировать умение правильно распределить время учебы, отдыха, питания, физических занятий;
- прививать навыки работы в коллективе.

Планируемые результаты воспитания:

- сформированность осознанного отношения к занятиям гимнастикой, физкультурой и спортом в целом, здоровому образу жизни;
- сформированность таких качеств как организованность, дисциплинированность;
- привиты навыки работы в коллективе.

Для усиления воспитательного эффекта, формирования ценностей и развития личностных качеств, обучающихся в рамках ДООП «Стрекозы», проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера.

Воспитательная работа осуществляется в соответствии с Планом работы МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени и Программой воспитательной работы на учебный год по следующим направлениям:

1. Программа формирования и развития творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи.
2. Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
3. Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
4. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).
5. Программа восстановления социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.
6. Программа формирования и развития информационной культуры и информационной грамотности.

Работа с родителями ведётся как индивидуально, так и на родительских собраниях. Предусмотрено проведение открытых отчетных занятий, спортивных праздников с приглашением и участием родителей. Все

организационные вопросы обсуждаются на родительских собраниях. Инициативная группа родителей (родительский комитет в т.ч.) имеют право предлагать вносить корректировки по воспитательной работе. Объявления, памятки для родителей размещаются на информационных стендах учреждения, раздаются индивидуально, дублируются в группе секции в социальной сети «Vk» (Гимнастика «Стрекозы» для радости <https://vk.com/club92437847>), а также в чате в Viber.

В работе с родителями используются ресурсы сети Интернет – для взаимодействия, обсуждения проблем и координации работы социальная сеть «Vk», Viber. Создана группа Viber и «Vk» (Гимнастика «Стрекозы» для радости <https://vk.com/club92437847>), образовательные платформы, возможности портала «Навигатор дополнительного образования Тюменской области».

В организации учебно-воспитательного процесса используются информационно-познавательные формы работы: беседы, с показом фото и видеоматериалов, встречи с интересными людьми, в т.ч. спортсменами; досуговые формы работы: праздники, посещение кинотеатра, театра, спортивных соревнований, музеев, выезды на турбазу, экскурсии.

Также обучающие участвуют в воспитательных мероприятиях, профилактической и профориентационной работе детско-юношеского центра «Авангард» города Тюмени, городских, всероссийских, международных мероприятиях.

В начале учебного года ДООП «Стрекозы» предусмотрено проведение с обучающимися в каждой группе бесед о людях с ограниченными возможностями здоровья, об инклюзивном образовании, об инклюзивных ценностях.

При условии обучения в группе ребёнка с ОВЗ на работу с семьёй тесное взаимодействие с родителями обращается особое внимание. К основным направлениям взаимодействия с родителями относятся: психолого-педагогическая помощь, вовлечение их в учебно-воспитательный процесс.

Содержание воспитательной работы по направлениям

| № | Наименование направления | Формы работы | Сроки |
|---|---|--|-------------|
| 1 | Программа формирования и развития творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи | Показательные выступления, соревнования, учебно-тренировочные сборы, открытые занятия.
Организация участия детей в конкурсных мероприятиях различного уровня. Разработка «Индивидуальных образовательных маршрутов» для одарённых детей, взаимодействие с родителями. | Весь период |
| 2 | Программа духовно-нравственного, гражданского-патриотического | Проведение бесед, интерактивных лекций.
Организация Киноклубов, просмотр и обсуждение фильмов, видеороликов. | Весь период |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде | Посещение музеев, выставок, концертов, спектаклей и др. Организация мероприятий, в т.ч. совместно с родителями, посвящённых календарным (народным, государственным, профессиональным и др.) праздникам. Участие в патриотических акциях, в т.ч. online. Организация мероприятий, посещение экспозиций, посвящённых Великой Отечественной войне. Участие в движении «Бессмертный полк». Сбор материалов, фотографий о родственниках – участниках войны. Организация встреч с детьми войны, ветеранами боевых действий. Запись воспоминаний. Дни именинника. Праздники, выезды, мастер-классы, соревнования и другие мероприятия совместно с родителями. Разработка и реализация проектов, в т.ч. по изучению истории родного края, истории рода («Семейное древо») и др. Использование краеведческого материала на учебных занятиях и в воспитательных мероприятиях. | |
| 3 | Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации | Обучение в «Школе вожатых», волонтёрская деятельность. Игры, тренинги на коллективное взаимодействие, работу в команде, формирование лидерских качеств. Организация системы наставничества в объединениях. Экскурсии в Центр профориентации, на тематические выставки. Посещение Дней открытых дверей в ВУЗах и СУЗах. Посещение мастерских художников, «театрального закулисья» и др. Встречи с интересными людьми, профессионалами своего дела (спортсменами и др.). Приглашение родителей обучающихся, выпускников объединений с рассказами о своей профессии. Реализация программ лагеря дневного пребывания. Организация трудоустройства подростков. | Весь период .
«Школа вожатых» по достижению 14 лет и во второй половине уч.года |
| 4 | Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, | Проведение бесед, просмотр видеоматериалов, обсуждение проблем. Участие в сдаче испытаний ВФСК «ГТО». Выезды на природу, турбазу. Проведение спортивных мероприятий, соревнований, игр, квестов, подвижных игр. Разработка «Безопасного | Весь период |

| | | | |
|---|--|--|-------------|
| | безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма) | маршрута» в ДЮЦ «Авангард» города Тюмени им. Героя России Ж.Н. Раизова и ознакомление с ним детей. Организация встреч со специалистами МЧС, МВД, врачами, психологами и др. Беседы о половом и гендерном воспитании. | |
| 5 | Программа восстановления социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений | Беседы о проблемах инвалидности. Просмотр и обсуждение видеоматериалов с паралимпийских игр, об участниках паралимпийского движения. Встречи с людьми с ОВЗ, достигшими успеха в жизни, творчестве, спорте и др. В случае обучения в группе детей с ограниченными возможностями здоровья: индивидуальное сопровождение; взаимодействие с родителями; разработка «Индивидуальных маршрутов»; включение детей с ОВЗ в совместную групповую и коллективную деятельность со здоровыми детьми; привлечение к участию в конкурсах, фестивалях, выставках, соревнованиях. | Весь период |
| 6 | Программа формирования и развития информационной культуры и информационной грамотности | Беседы о безопасности в интернете, мастер-классы с разбором просмотренного материала. Разработка обучающимися объединений проектов о своём виде деятельности. Организация при подготовке детей к занятиям поиска информации с использованием Интернет-ресурсов. | Весь период |

Календарный план воспитательной работы

| Месяц | Мероприятия, организуемые педагогом | Участие в мероприятиях учреждения, городских, областных и др. | Участие в конкурсах, соревнованиях, фестивалях, выставках и др. различного уровня |
|----------|---|--|---|
| сентябрь | 1. Родительское собрание
2. Организация и проведение совместного с родителями выездного мероприятия на природу с физкультурно-оздоровительной программой, приуроченное к Неделе здоровья | 1. Посещение международного кинофестиваля «Ноль Плюс» и обсуждение | 1. Организация физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| | <p>3. Беседа «Выбери жизнь!» (приурочено ко «Дню предотвращения суицида»)</p> <p>4. Беседа «Режим и питание юного спортсмена»</p> <p>5. Инструктажи по технике безопасности во время посещения детского учреждения, во время занятий гимнастикой</p> <p>6. Инструктажи по технике безопасности во время массовых мероприятий</p> | кинофильма о семейных ценностях | мероприятий, приуроченных ко всероссийскому проекту «Неделя здоровья» |
| октябрь | <p>1. Организация и проведение соревнований по ОФП среди пар обучающийся и его отец (законный представитель) «Вместе с папой – 202_!», (соревнования приурочены ко Дню отца)</p> <p>2. Беседа «Я пешеход»</p> <p>3. Инструктажи по технике безопасности во время массовых мероприятий</p> <p>4. Инструктажи по технике безопасности «Осторожно! Лёд»</p> | <p>1. Посещение филармонии и обсуждение балета «Лебединое озеро»</p> | <p>1. Участие в Международном конкурсе "Старт" на проверку теоретических знаний о физической культуре</p> |
| ноябрь | <p>1. Организация и проведение концерта «Мама, я благодарю тебя!» (концерт приурочен к празднику «День Матери»)</p> <p>2. Родительское собрание (по вопросам ВФСК «ГТО», по обновлению содержания ДООП «Стрекозы» в части воспитательной работы)</p> <p>3. Организация и проведение досуговой площадки во время каникул с темой «Семейное древо»</p> <p>4. Беседа «Мои права, моя ответственность»</p> <p>5. Инструктажи по технике безопасности во время массовых мероприятий</p> <p>6. Инструктаж по профилактике негативных кrimиногенных ситуаций</p> | <p>1. Организация и проведение досуговой площадки во время каникул с темой «Семейное древо»</p> | <p>1. Организация и проведение концерта «Мама, я благодарю тебя!» (концерт приурочен к празднику «День Матери»)</p> |
| декабрь | <p>1. Родительское собрание</p> <p>2. Инструктажи по технике безопасности во время новогодних каникул (по мерам электробезопасности в том числе)</p> | <p>1. Участие в церемонии награждения лучших спортсменов «Авангард - созвездие наград»</p> | |
| январь | <p>1. Организация и проведение соревнований по ОФП среди пар обучающийся и его мать (законный представитель) «Вместе с мамой – 202_!»</p> <p>2. Организация и проведение совместного занятия художественной гимнастикой с родителями (законными представителями)</p> | <p>1. Всероссийская акция памяти (в честь снятия блокады Ленинграда)</p> <p>2. Церемония награждения</p> | <p>1. Выступление на Международном проекте «Стать звездой»</p> |

| | | | |
|---------|---|---|---|
| | 3. Организация и проведение on-line соревнований «Новогодний луч – 202_»
3. Инструктажи по технике безопасности во время массовых мероприятий | по итогам on-line соревнований «Новогодний луч – 202_» | |
| февраль | 1. Организация и проведение совместного с папами мероприятия «Папа – мой защитник!» (приуроченное ко Дню Защитника Отечества)
2. Профилактическое мероприятие «Мы за безопасный Интернет!», приуроченное к Международному дню безопасного Интернета. Мероприятие направлено на формирование основ безопасного поведения в сети Интернет.
3. Организация и проведение Открытых on-line соревнований по художественной гимнастике «Золотинка – 202_»
4. Церемония награждения по итогам Открытых on-line соревнований по гимнастике «Золотинка – 202_» (с концертной программой)
5. Беседа по безопасности дорожного движения
6. Беседа «День защитника Отечества»
7. Инструктажи по технике безопасности во время массовых мероприятий | 1. Организация и проведение досуговой площадки во время каникул с темой «История рода»
2. Участие в празднике «Масленица» | 1. Организация и проведение Открытых on-line соревнований по художественной гимнастике «Золотинка – 202_»
2. Церемония награждения по итогам открытых on-line соревнований по художественной гимнастике «Золотинка – 202_» (с концертной программой) |
| март | 1. Организация и проведение совместного с родителями (законными представителями) мероприятия «Дружно, смело, с оптимизмом, за здоровый образ жизни!» в рамках Недели здоровья.
2. Организация и проведение концерта-праздника художественной гимнастики «Весенняя капель»
3. Беседа «8 Марта»
4. Беседа «23 Февраля»
5. Инструктажи по технике безопасности во время массовых мероприятий | 1. Выступление на отраслевом конкурсе «Наш фестиваль» | 1. Выступление на концерте-празднике художественной гимнастики «Весенняя капель»
2. Выступление на отраслевом конкурсе «Наш фестиваль» |
| апрель | 1. Инструктажи по технике безопасности во время массовых мероприятий | 1. Выступление на концерте ДЮЦ «Авангард» города Тюмени им. Героя России Ж.Н. Раизова «Дети мира – детям войны»
2. Мероприятие | 1. Выступление на Всероссийском конкурсе «Таланты России» |

| | | | |
|-----|--|--|----------------------------|
| | | по вручению
знаков отличия
ВФСК «ГТО» | |
| май | 1. Создание бессмертного полка обучающихся по ДООП «Стрекозы»
2. Инструктажи по технике безопасности во время массовых мероприятий
3. Инструктажи по технике безопасности в общественных местах. | 1. Выступления на концерте «День Победы»
2. Акции ко «Дню Победы» (Окно Победы) | 1. Участие в Параде Победы |

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно - правовые документы:

1. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
2. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изм. от 24.04.2020 г.) «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 2019 г. № 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»
4. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»
5. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изм. от 5.04.2021)
6. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (изм. от 5.04.2021)
7. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изм. 20.03.2023 г.)
11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президентом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам
12. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование от 07 декабря 2018 года № 3»
13. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
14. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении

санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6)

15. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

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

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»

18. Письмо Минпросвещения России от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)

19. Письмо Минпросвещения России от 07 апреля 2021 г. № 06-433 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации стратегии развития воспитания на уровне субъекта Российской Федерации до 2025 года)

20. Постановление Правительства Тюменской области от 3 декабря 2018 г. № 454-п «Об утверждении государственной программы Тюменской области «Развитие физической культуры, спорта и дополнительного образования» и признании утратившими силу некоторых нормативных правовых актов» (с изм. 28.12.2022 г.)

21. Комплекс мер («дорожная карта») по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Тюменской области, утвержденный Протоколом заседания межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития дополнительного образования детей в Тюменской области от 27.11.2020 № 2

22. Приказ ДОиН ТО, ДФКСиДО ТО, ДК ТО, ДСР ТО, ДИ ТО от 28 июля 2022 г. № 556/325/1285/315-п/151-од «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1 этап (2022-2024 годы) в Тюменской области»

23. Паспорт регионального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации в Тюменской области» (01.01.2021 - 31.12.2024 гг.).

24. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (01.01.2019 - 31.12.2024 гг.).

25. Устав МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени имени Героя России Ж.Н.Раизова

Методическая литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.

2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьель, И.Б. Павлов. – М: Кнорус, 2021. – 312 с.

3. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития – М., Человек, 2014. – 200 с.

4. Голотова И. Выступает словно пава. Комплекс гимнастических упражнений как средство повышения функциональных возможностей организма // Дошк. Воспитание, 2011. – 98 с.

5. Емельянова, И.Н., Денеко, С.А. «Дневник достижений» как метод развития целеполагания у подростков // И.Н. Емельянова, С.А. Денеко. Сборник научных работ VII Международного конкурса «Молодежь в науке: Новые аргументы». Часть III. – Липецк: Научное партнерство «Аргумент», 2017. – С. 46 – 49.

6 Журавлин М.Л., Сайкина Е.Г. Теория и методика гимнастики: учеб.для студ. учреждений высш. проф. образования; под ред. М.Л. Журавлина, Е.Г. Сайкиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 496 с.

7. Карпенкро Л.А., Румба О.Г, Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб.пособие/ под общей ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.

8. Крючек Е.С., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2012 – 288 с.

9. Кун, Ласло всеобщая история Физической культуры и спорта [Текст]: Пер. с венг. / Л. Кун; под общ. Ред. В.УВ. Столбова. Москва: Радуга, 1982 – 399 с.

7. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

8. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. 144 с.

9. Муравенкова, М.Ю. Постановка гимнастической цели по принципам целеполагания / Журнал Вестник науки. Выпуск №1 /2019– С. 32-36.

10. Муравенкова, М.Ю. Процесс целеполагания у спортсменов. Пример постановки конкретной цели по выполнению шпагата / Журнал Молодой ученый. Выпуск №52 / 2018 — С. 71-73.
11. Муравенкова, М.Ю. Целеобразование конкретной цели / Журнал Вестник магистратуры. Выпуск №1-2 (88) / 2019 – С. 114-115
12. Назмутдинова В.И., Ягудина Е.С.. Комплексная оценка состояния здоровья занимающихся физической культурой. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2007, 120 стр.
13. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2012. – 256 с.
14. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки.– Москва: «Человек», 2014. – 192 с.
15. Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 187 с.
16. Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник научных трудов XIV Всерос. С междунар. Участ. Науч.-практ. Конф.: в 2 т [Текст]./ Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут: ИЦ СурГУ, 2015. – Т.1. – 214 с. И.М. Праведная, Ж.И. Бушева, Е.Б. Бушева Оптимизация двигательной активности в программе дополнительного образования детей «Юный гимнаст» с.115-119
17. Супрун, А.А. Профилирующая подготовка в художественной гимнастике: учебное пособие / А.А. Супрун, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2018. – 207 с.
18. Ушинский К.Д. Собрание педагогических сочинений Константина Дмитриевича Ушинского, Т.2 / Под ред. В. Чернышева, С.-Петербург, Типография М.Меркушева, Невский пр., №8, 1913 г. - 394 с.
19. Ушинский К.Д. Собрание сочинений: К.Д. Ушинский; гл. ред. А.М. Еголин; ред. В.Я. Струминский, Е.Н. Медынский. – Москва: Акад. Пед. Наук РСФСР, 1948. Т.2: Педагогические статьи.1857-1861 гг. – 656 с.
20. Щуркова, Н.Е. Педагогика. Воспитательная деятельность педагога: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Н.Е. Щуркова. – М.: Изд-во Юрайт, 2017. – 366 с.

Интернет-источники:

1. Правила по художественной гимнастике <https://live.gymnastics.sport/>
- 3 http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/478/72478/49912?p_page=12
- 4 Сайт ФГБОУ ВП «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург», кафедры теории и методики гимнастики <http://lesgaft.spb.ru/ru/kafedra/teorii-i-metodiki-gimnastiki>

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

Программа по художественной гимнастике «Стрекозы»

Педагог: Мария Юрьевна Муравенкова

Группа: 1 группа (пятый и старше год обучения)

Время проведения: вторник 16:45-17:30, 17:35-18:20; воскресенье 12:40-13:25, 13:30-14:15

Место проведения: ул. Энергетиков, 45а

| № п\п | Дата | Тема занятия | Кол-во часов |
|-------|-------|--|--------------|
| 1. | 03.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Входной контроль. Инструктаж по ТБ во время занятий. | 2 |
| 2. | 05.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Повторение правил работы во время импровизации со скакалкой, мячом, лентой. | 2 |
| 3. | 10.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Переходы баланса мяча. | 2 |
| 4. | 12.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Прыжок «Подбивной» с поворотом и приземлением на колено. | 2 |
| 5. | 17.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Прыжок в шпагат 90^0 - 180^0 поворотом. | 2 |
| 6. | 19.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Вращение мяча на пальце. | 2 |
| 7. | 24.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Равновесие «Аттитюд» на полупальце. | 2 |
| 8. | 26.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Бросок мяча на «Циркуль». | 2 |
| | | Итого за сентябрь: | 16 |
| 9. | 01.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Кувырок с лентой. | 2 |
| 10. | 03.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. «Восьмерка» мячом на волне. | 2 |
| 11. | 08.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Бросок ленты из вертикальных колец. Подготовка к соревнованиям по ОФП «Вместе с папой – 2023». Инструктаж по технике безопасности во время массовых мероприятий. | 2 |
| 12. | 15.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Соревнования по ОФП «Вместе с папой – 2023». Бросок мяча без зрительного контроля на равновесии «Пассе» с проката. | 2 |
| 13. | 17.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Работа над ошибками, совершенными во время соревнований по ОФП «Вместе с папой – 2023». Рисунок лентой «Вертикальные кольца» на равновесии. | 2 |

| | | | | |
|-----|-------|---|---|--|
| 14. | 22.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Равновесие «Арабеск» на 60 ⁰ -90 ⁰ на полупальце. | 2 | |
| 15. | 29.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. «Эшапе» лентой в трудности тела. | 2 | |
| 16. | 31.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Рисунки лентой на элементах (переходы). Инструктаж по ТБ «Осторожно! Лёд!». | 2 | |
| | | Итого за октябрь | | |
| 17. | 05.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Шпагат назад с помощью рук, туловище горизонтально вперед с лентой. | 2 | |
| 18. | 07.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Поворот «Пассе» 720 ⁰ с переходом в турлян «Пассе». | 2 | |
| 19. | 12.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. Кувырок из положения равновесия «Пассе» в поворот «Пассе». | 2 | |
| 20. | 14.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. Кувырок вперед из положения стоя с лентой. | 2 | |
| 21. | 19.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической композиции. Переворот в сторону «Колесо» с лентой. | 2 | |
| 22. | 21.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. «Кабриоль» назад с поворотом. Подготовка к соревнованиям по ОФП «Вместе с мамой - 2023». Инструктаж по ТБ во время массовых мероприятий. | 2 | |
| 23. | 26.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической композиции. Соревнования по ОФП «Вместе с мамой - 2023». | 2 | |
| 24. | 28.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Работа над ошибками, совершенными во время соревнований по ОФП «Вместе с мамой - 2023». Отработка индивидуальной композиции. Отработка сценической композиции. | 2 | |
| | | Итого за ноябрь: | | |
| 25. | 03.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 | |
| 26. | 05.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 | |
| 27. | 10.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Контрольные испытания по ОФП, ТеорП. | 2 | |
| 28. | 12.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 | |
| 29. | 17.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Генеральная репетиция открытых соревнований по художественной гимнастике «Стрекозы» «Зимняя грация – 2024». | 2 | |
| 30. | 19.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 | |
| 31. | 24.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательных композиций. Инструктаж по ТБ во время массовых мероприятий. | 2 | |

| | | | |
|-----|-------|---|----|
| 32. | 26.12 | Открытые соревнования по художественной гимнастике «Зимняя грация – 2024» (Контрольные испытания по СФП и ТП). Инструктаж по ТБ во время новогодних каникул. | 2 |
| | | Итого за декабрь: | 16 |
| 33. | 09.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Работа над ошибками, совершенными во время открытых соревнований по художественной гимнастике «Зимняя грация – 2024». Отработка сценической композиции. | 2 |
| 34. | 14.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Элементы гибкости. | 2 |
| 35. | 16.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 36. | 21.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 37. | 23.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Двойной «Циркуль» без опускания маховой ноги. | 2 |
| 38. | 28.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 39. | 30.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Поворот «Аттитюд» 720 ⁰ с переходом в турлян «Аттитюд». | 2 |
| | | Итого за январь: | 14 |
| 40. | 04.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. | 2 |
| 41. | 06.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 42. | 11.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 43. | 13.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Комплекс упражнений на растяжку | 2 |
| 44. | 18.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 45. | 20.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 46. | 25.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 47. | 27.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| | | Итого за февраль: | 16 |
| 48. | 03.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |

| | | | |
|-----|-------|--|----|
| 49. | 05.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Подготовка к концерту «Весенняя капель – 2024» с церемонией награждения за on-line соревнования «Золотинка – 2024». | 2 |
| 50. | 10.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Концерт «Весенняя капель – 2024» с церемонией награждения за on-line соревнования «Золотинка – 2024». | 2 |
| 51. | 12.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Элементы гибкости. Работа над ошибками, совершенными во время концерта «Весенняя капель – 2024». | 2 |
| 52. | 17.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 53. | 19.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 54. | 24.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 55. | 26.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 56. | 31.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| | | Итого за март: | 18 |
| 57. | 02.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 58. | 07.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 59. | 09.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 60. | 14.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 61. | 16.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 62. | 21.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 63. | 23.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 64. | 28.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 65. | 30.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| | | Итого за апрель: | 18 |
| 66. | 05.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Анализ физической и технической подготовки.
Планирование самостоятельной работы на летние каникулы. | 2 |

| | | | |
|-----|-------|---|-----|
| 67. | 07.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 68. | 12.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, индивидуальной, соревновательной композиций (в зависимости от года обучения, уровня подготовки). | 2 |
| 69. | 14.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Подготовка к открытым соревнованиям по художественной гимнастике «Стрекозы» «Летняя грация – 2024». Инструктаж по технике безопасности во время массовых мероприятий. | 2 |
| 70. | 19.05 | Открытые соревнования по художественной гимнастике «Стрекозы» «Летняя грация – 2024». (Контрольные испытания по СФП и ТП). | 2 |
| 71. | 21.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Работа над ошибками, совершенными во время открытых соревнований по художественной гимнастике «Стрекозы» «Летняя грация – 2024». Контрольные испытания по ОФП и ТеорП. | 2 |
| 72. | 26.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ во время летних каникул. | 2 |
| | | Итого за май: | 14 |
| | | Итого за сентябрь-май | 144 |

Программа по художественной гимнастике «Стрекозы»

Педагог: Мария Юрьевна Муравенкова

Группа: 2 группа (четвёртый год обучения)

Время проведения: четверг 16:45-17:30, 17:35-18:20; воскресенье 08:00-08:45, 08:50-09:35.

Место проведения: ул. Энергетиков, 45а

| № п\п | Дата | Тема занятия | Кол -во час ов |
|-------|-------|--|----------------|
| 1. | 03.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Входной контроль. Инструктаж по ТБ во время занятий. | 2 |
| 2. | 07.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Повторение правил работы со скакалкой, мячом, лентой. | 2 |
| 3. | 10.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Рисунки лентой «Круг». | 2 |
| 4. | 14.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Прыжок «Подбивной» с поворотом. | 2 |
| 5. | 17.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Прыжок «Подбивной» толчком одной. | 2 |
| 6. | 21.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Рисунки лентой «Змейка» (перед собой). | 2 |
| 7. | 24.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. «Аттитюд» на полной стопе. | 2 |

| | | | |
|-----|-------|--|----|
| 8. | 28.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Рисунки лентой «Змейка» (сбоку). | 2 |
| | | Итого за сентябрь: | 16 |
| 9. | 01.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Стойка на лопатках с опусканием ног за голову. | 2 |
| 10. | 05.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Прыжок со сменой прямых ног с отворотом («Ножницы» с отворотом). | 2 |
| 11. | 08.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Рисунок лентой «Травка». Подготовка к соревнованиям по ОФП «Вместе с папой – 2023». Инструктаж по технике безопасности во время массовых мероприятий. | 2 |
| 12. | 15.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Соревнования по ОФП «Вместе с папой – 2023». | 2 |
| 13. | 19.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Работа над ошибками, совершенными во время соревнований по ОФП «Вместе с папой – 2023». Обкрут лентой. | 2 |
| 14. | 22.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Равновесие «Арабеск» на 45 ⁰ -60 ⁰ на высоком полупальце. | 2 |
| 15. | 29.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Рисунок лентой «Дуга», «Кольца». Инструктаж по ТБ «Осторожно! Лёд!». | 2 |
| | | Итого за октябрь | 14 |
| 16. | 02.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Рисунки лентой (переходы). | 2 |
| 17. | 05.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Шпагат без помощи рук в сторону. | 2 |
| 18. | 09.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Поворот «Пассе» 360 ⁰ с переходом в турлян «Пассе». | 2 |
| 19. | 12.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Кувырок с прямыми ногами вперед. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 20. | 16.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Кувырок вперед из положения стоя. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 21. | 19.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Переворот в сторону «Колесо» на коленях. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 22. | 23.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. «Мост» с переходом в наклон вперед. Подготовка к соревнованиям по ОФП «Вместе с мамой - 2023». Инструктаж по ТБ во время массовых мероприятий. | 2 |
| 23. | 26.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. Соревнования по ОФП «Вместе с мамой - 2023». | 2 |
| 24. | 30.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Работа над ошибками, совершенными во время соревнований по ОФП «Вместе с мамой - 2023». Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| | | Итого за ноябрь: | 18 |

| | | | |
|-----|-------|--|----|
| 25. | 03.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 26. | 07.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 27. | 10.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Контрольные испытания по ОФП, ТеорП. | 2 |
| 28. | 14.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 29. | 17.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Генеральная репетиция открытых соревнований по художественной гимнастике «Стрекозы» «Зимняя грация – 2024». | 2 |
| 30. | 21.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательных композиций.Инструктаж по ТБ во время массовых мероприятий. | 2 |
| 31. | 24.12 | Открытые соревнования по художественной гимнастике «Зимняя грация – 2024» (Контрольные испытания по СФП и ТП). Инструктаж по ТБ во время новогодних каникул. | 2 |
| 32. | 28.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Работа над ошибками, совершенными во время открытых соревнований по художественной гимнастике «Зимняя грация – 2024». | 2 |
| | | Итого за декабрь: | 16 |
| 33. | 11.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой. | 2 |
| 34. | 14.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Элементы гибкости.«Фуэтэ» 90 ⁰ . | 2 |
| 35. | 18.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Спиральный поворот, частичная волна на одной ноге. | 2 |
| 36. | 21.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. «Мельница» со скакалкой. | 2 |
| 37. | 25.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Кувырок из стойки на лопатках в стойку на груди. | 2 |
| 38. | 28.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Переворот в сторону «Колесо» с приземлением на две ноги. | 2 |
| | | Итого за январь: | 12 |
| 39. | 01.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Импровизация. | 2 |
| 40. | 04.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Переворот в сторону «Колесо» на высоких полупальцах. | 2 |
| 41. | 08.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Элементы с лентой. | 2 |
| 42. | 11.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. «Циркуль» на одной ноге. | 2 |

| | | | |
|-----|-------|--|----|
| 43. | 15.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Поворот «Аттитюд». | 2 |
| 44. | 18.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 45. | 22.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 46. | 25.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 47. | 29.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| | | Итого за февраль: | 18 |
| 48. | 03.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 49. | 07.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Подготовка к концерту «Весенняя капель – 2024» с церемонией награждения за on-line соревнования «Золотинка – 2024». | 2 |
| 50. | 10.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Концерт «Весенняя капель – 2024» с церемонией награждения за on-line соревнования «Золотинка – 2024». | 2 |
| 51. | 14.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Элементы гибкости. Работа над ошибками, совершенными во время концерта «Весенняя капель – 2024». | 2 |
| 52. | 17.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 53. | 21.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 54. | 28.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 55. | 31.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Импровизация. | 2 |
| | | Итого за март: | 16 |
| 56. | 04.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 57. | 07.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 58. | 11.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 59. | 14.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Комплекс упражнений на гибкость. | 2 |
| 60. | 18.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Комплекс упражнений на выносливость. | 2 |

| | | | |
|-----|-------|--|-----|
| 61. | 21.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 62. | 25.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 63. | 28.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Импровизация. | 2 |
| | | Итого за апрель: | 16 |
| 64. | 02.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 65. | 05.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиции. | 2 |
| 66. | 12.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Анализ физической и технической подготовки.
Планирование самостоятельной работы на летние каникулы. | 2 |
| 67. | 16.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 68. | 19.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 69. | 23.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Подготовка к открытым соревнованиям по художественной гимнастике «Стрекозы» «Летняя грация – 2024». Инструктаж по технике безопасности во время массовых мероприятий. | 2 |
| 70. | 26.05 | Открытые соревнования по художественной гимнастике «Стрекозы» «Летняя грация – 2024». (Контрольные испытания). | 2 |
| 71. | 30.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Работа над ошибками, совершенными во время открытых соревнований по художественной гимнастике «Стрекозы» «Летняя грация – 2024». | 2 |
| 72. | 31.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ во время летних каникул. | 2 |
| | | Итого за май: | 18 |
| | | Итого за сентябрь-май | 144 |

Программа по художественной гимнастике «Стрекозы»

Педагог: Мария Юрьевна Муравенкова

Группа: 3 группа (утренняя группа, второй год обучения)

Время проведения: вторник 08:00-08:45, 08:50-09:35; четверг 08:00-08:45, 08:50-09:35.

Место проведения: ул. Энергетиков, 45а

| № п\п | Дата | Тема занятия | Кол-во часов |
|-------|------|--------------|--------------|
| | | | |

| | | | |
|-----|-------|---|----|
| 1. | 05.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Входной контроль. Инструктаж по ТБ во время занятий. | 2 |
| 2. | 07.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Повторение правил работы со скакалкой, мячом. | 2 |
| 3. | 12.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Прыжок с поворотом на 360°. | 2 |
| 4. | 14.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Прокат мяча по одной части тела. | 2 |
| 5. | 19.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Прыжок «Подбивной» толчком одной. | 2 |
| 6. | 21.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Равновесие «Пассе» на полупальце у опоры. | 2 |
| 7. | 26.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Прокат мяча по двум частям тела. | 2 |
| 8. | 28.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Поворот из плие в плие на одной. | 2 |
| | | Итого за сентябрь: | 16 |
| 9. | 03.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Стойка на лопатках с разведением ног в шпагат. | 2 |
| 10. | 05.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Прыжок со сменой согнутых ног («Козлик») с поворотом. | 2 |
| 11. | 10.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Вращение мяча кистями. Подготовка к соревнованиям по ОФП «Вместе с папой – 2023» (15.10.23). Инструктаж по технике безопасности во время массовых мероприятий. | 2 |
| 12. | 17.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Работа над ошибками, совершенными во время соревнований по ОФП «Вместе с папой – 2023». Стойка на руках со сменой ног из положения сидя. | 2 |
| 13. | 17.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Ловля мяча в одну руку | 2 |
| 14. | 19.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Равновесие «Арабеск» на 45°-60° на полной стопе. | 2 |
| 15. | 24.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отбивы мяча в разных плоскостях. | 2 |
| 16. | 31.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Прокат мяча по трем частям тела. Инструктаж по ТБ «Осторожно! Лёд!». | 2 |
| | | Итого за октябрь | 16 |
| 17. | 02.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Броски мяча из руки в руку. | 2 |
| 18. | 07.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Шпагат с помощью руки в сторону. | 2 |

| | | | |
|-----|-------|---|----|
| 19. | 09.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 20. | 14.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 21. | 16.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 22. | 21.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Турлян «Пассе» 720 ⁰ . | 2 |
| 23. | 23.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. Подготовка к соревнованиям по ОФП «Вместе с мамой - 2023» (26.11.23). Инструктаж по ТБ во время массовых мероприятий. | 2 |
| 24. | 28.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Работа над ошибками, совершенными во время соревнований по ОФП «Вместе с мамой - 2023». Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 25. | 30.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Кувырок вперед. | 2 |
| | | Итого за ноябрь: | 18 |
| 26. | 05.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Переворот в сторону «Колесо». Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 27. | 07.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Контрольные испытания по ОФП, ТеорП. | 2 |
| 28. | 12.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 29. | 14.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Генеральная репетиция открытых соревнований по художественной гимнастике «Стрекозы» «Зимняя грация – 2024». | 2 |
| 30. | 19.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательных композиций. Инструктаж по ТБ во время массовых мероприятий. | 2 |
| 31. | 21.12 | Открытые соревнования по художественной гимнастике «Зимняя грация – 2024» (Контрольные испытания по СФП и ТП). Инструктаж по ТБ во время новогодних каникул. | 2 |
| 32. | 26.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Работа над ошибками, совершенными во время открытых соревнований по художественной гимнастике «Зимняя грация – 2024». | 2 |
| | | Итого за декабрь: | 14 |
| 33. | 09.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой. «Фуэтэ» 45 ⁰ . | 2 |
| 34. | 11.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Спиральный поворот. | 2 |
| 35. | 16.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отбив мяча в повороте. | 2 |
| 36. | 18.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Стойка на груди. | 2 |

| | | | |
|-----|-------|--|----|
| 37. | 23.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Переворот в сторону «Колесо» с приземлением на одно колено. | 2 |
| 38. | 25.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Импровизация. | 2 |
| 39. | 30.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. «Циркуль» на двух. | 2 |
| | | Итого за январь: | 14 |
| 40. | 01.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиций. | 2 |
| 41. | 06.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиций. | 2 |
| 42. | 08.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Переворот в сторону «Колесо» на одной. | 2 |
| 43. | 13.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиций. | 2 |
| 44. | 15.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиций. | 2 |
| 45. | 20.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиций. | 2 |
| 46. | 22.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиций. | 2 |
| 47. | 27.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Броски мяча под музыку. | 2 |
| 48. | 29.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиций. | 2 |
| | | Итого за февраль: | 18 |
| 49. | 05.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Подготовка к концерту «Весенняя капель – 2024» с церемонией награждения за on-line соревнования «Золотинка – 2024». | 2 |
| 50. | 07.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Концерт «Весенняя капель – 2024» с церемонией награждения за on-line соревнования «Золотинка – 2024». | 2 |
| 51. | 12.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Элементы гибкости. Работа над ошибками, совершенными во время концерта «Весенняя капель – 2024». | 2 |
| 52. | 14.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Броски мяча под музыку. | 2 |
| 53. | 19.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Силовые упражнения. | 2 |
| 54. | 21.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиций. | 2 |

| | | | |
|-----|-------|--|----|
| 55. | 26.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Импровизация. | 2 |
| 56. | 28.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиций. | 2 |
| | | Итого за март: | 16 |
| 57. | 02.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиций. | 2 |
| 58. | 04.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Элементы гибкости. | 2 |
| 59. | 09.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Комплекс упражнений на гибкость. | 2 |
| 60. | 11.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Комплекс упражнений на выносливость. | 2 |
| 61. | 16.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиций. | 2 |
| 62. | 18.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиций. | 2 |
| 63. | 23.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Импровизация. | 2 |
| 64. | 25.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиций. | 2 |
| 65. | 30.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка сценической, соревновательной композиций. | 2 |
| | | Итого за апрель: | 18 |
| 66. | 07.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Анализ физической и технической подготовки.
Планирование самостоятельной работы на летние каникулы. | 2 |
| 67. | 14.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 68. | 16.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 69. | 21.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Подготовка к открытым соревнованиям по художественной гимнастике «Стрекозы» «Летняя грация – 2024». Инструктаж по технике безопасности во время массовых мероприятий. | 2 |
| 70. | 23.05 | Открытые соревнования по художественной гимнастике «Стрекозы» «Летняя грация – 2024». (Контрольные испытания). | 2 |
| 71. | 28.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Работа над ошибками, совершенными во время открытых соревнований по художественной гимнастике «Стрекозы» «Летняя грация – 2024». | 2 |
| 72. | 31.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ во время летних каникул. | 2 |

| | | | |
|--|--|-----------------------|-----|
| | | Итого за май: | 14 |
| | | Итого за сентябрь-май | 144 |

Программа по художественной гимнастике «Стрекозы»

Педагог: Мария Юрьевна Муравенкова

Группа: 4группа (первый год обучения: школьники)

Время проведения: вторник 15:00-15:45, 15:50-16:35; воскресенье 09:40-10:25, 10:30-11:15.

Место проведения: ул. Энергетиков, 45а

| № п\п | Дата | Тема занятия | Кол -во час ов |
|-------|-------|---|----------------|
| 1. | 03.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Инструктаж по ТБ во время занятий. | 2 |
| 2. | 05.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Правила работы со скакалкой. Упражнение со скакалкой на координацию. | 2 |
| 3. | 10.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Перекат боком в группировке. | 2 |
| 4. | 12.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Стойка на руках с согнутыми ногами у опоры. | 2 |
| 5. | 17.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Упражнения на гибкость. | 2 |
| 6. | 19.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. «Валяшка» | 2 |
| 7. | 24.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Элементы со скакалкой. | 2 |
| 8. | 26.09 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Прыжковая техника. | 2 |
| | | Итого за сентябрь: | 16 |
| 9. | 01.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Повторение правил работы со скакалкой. | 2 |
| 10. | 03.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Кувырок назад с согнутыми ногами.Подготовка к соревнованиям по ОФП «Вместе с папой – 2023».Инструктаж по технике безопасности во время массовых мероприятий. | 2 |
| 11. | 08.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Соревнования по ОФП «Вместе с папой – 2023». | 2 |
| 12. | 15.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Работа над ошибками, совершенными во время соревнований по ОФП «Вместе с папой – 2023». | 2 |

| | | | | |
|-----|-------|--|---|--|
| 13. | 17.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Прыжок на руки в стойку на руках с согнутыми ногами. | 2 | |
| 14. | 22.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Поворот переступанием по VI позиции. | 2 | |
| 15. | 29.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Элементы со скакалкой. | 2 | |
| 16. | 31.10 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Упражнения на силу.Инструктаж по ТБ «Осторожно! Лёд!». | 2 | |
| | | Итого за октябрь | | |
| 17. | 05.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Упражнения на гибкость. | 2 | |
| 18. | 07.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Поворот в полуспагат без помощи рук с наклоном вперед. | 2 | |
| 19. | 12.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 | |
| 20. | 14.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 | |
| 21. | 19.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 | |
| 22. | 21.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Подготовка к соревнованиям по ОФП «Вместе с мамой - 2023». Инструктаж по ТБ во время массовых мероприятий. | 2 | |
| 23. | 26.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. Соревнования по ОФП «Вместе с мамой - 2023». | 2 | |
| 24. | 28.11 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Работа над ошибками, совершенными во время соревнований по ОФП «Вместе с мамой - 2023».Отработка соревновательной композиции. | 2 | |
| | | Итого за ноябрь: | | |
| 25. | 03.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 | |
| 26. | 05.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 | |
| 27. | 10.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Контрольные испытания по ОФП, ТеорП. | 2 | |
| 28. | 12.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 | |
| 29. | 17.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Генеральная репетиция открытых соревнований по художественной гимнастике «Стрекозы» «Зимняя грация – 2024». | 2 | |
| 30. | 19.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательных композиций.Инструктаж по ТБ во время массовых мероприятий. | 2 | |

| | | | |
|-----|-------|--|---|
| 31. | 24.12 | Открытые соревнования по художественной гимнастике «Зимняя грация – 2024» (Контрольные испытания по СФП и ТП). Инструктаж по ТБ во время новогодних каникул. | 2 |
| 32. | 26.12 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Работа над ошибками, совершенными во время открытых соревнований по художественной гимнастике «Зимняя грация – 2024». | 2 |
| | | Итого за декабрь: | |
| 33. | 09.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой. | 2 |
| 34. | 14.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Элементы гибкости. | 2 |
| 35. | 16.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Упражнения на координацию. | 2 |
| 36. | 21.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Равновесие «Пассе» на полной стопе. | 2 |
| 37. | 23.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Поворот на двух. | 2 |
| 38. | 28.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Упражнения на гибкость. | 2 |
| 39. | 30.01 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Стойка ноги врозь с наклоном, руки вверх «Мост». | 2 |
| | | Итого за январь: | |
| 40. | 04.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Равновесие «Арабеск». | 2 |
| 41. | 06.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Силовые упражнения. | 2 |
| 42. | 11.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Переворот в сторону «Колесо». | 2 |
| 43. | 13.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Броски скакалки. | 2 |
| 44. | 18.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 45. | 20.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 46. | 25.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 47. | 27.02 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Броски скакалки под музыку. | 2 |
| | | Итого за февраль: | |

| | | | |
|-----|-------|--|----|
| 48. | 03.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 49. | 05.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Подготовка к концерту «Весенняя капель – 2024» с церемонией награждения за on-line соревнования «Золотинка – 2024». | 2 |
| 50. | 10.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Концерт «Весенняя капель – 2024» с церемонией награждения за on-line соревнования «Золотинка – 2024». | 2 |
| 51. | 12.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Элементы гибкости. Работа над ошибками, совершенными во время концерта «Весенняя капель – 2024». | 2 |
| 52. | 17.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Броски скакалки под музыку. | 2 |
| 53. | 19.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Силовые упражнения. | 2 |
| 54. | 24.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 55. | 26.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Импровизация. | 2 |
| 56. | 31.03 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| | | Итого за март: | 18 |
| 57. | 02.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 58. | 07.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Элементы гибкости. | 2 |
| 59. | 09.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Комплекс упражнений на гибкость. | 2 |
| 60. | 14.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Комплекс упражнений на выносливость. | 2 |
| 61. | 16.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 62. | 21.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 63. | 23.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Импровизация. | 2 |
| 64. | 28.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 65. | 30.04 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| | | Итого за апрель: | 18 |

| | | | |
|-----|-------|--|-----|
| 66. | 05.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Анализ физической и технической подготовки.
Планирование самостоятельной работы на летние каникулы. | 2 |
| 67. | 07.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 68. | 12.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Отработка соревновательной композиции. | 2 |
| 69. | 14.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Подготовка к открытым соревнованиям по художественной гимнастике «Стрекозы» «Летняя грация – 2024». Инструктаж по технике безопасности во время массовых мероприятий. | 2 |
| 70. | 19.05 | Открытые соревнования по художественной гимнастике «Стрекозы» «Летняя грация – 2024». (Контрольные испытания). | 2 |
| 71. | 21.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Работа над ошибками, совершенными во время открытых соревнований по художественной гимнастике «Стрекозы» «Летняя грация – 2024». | 2 |
| 72. | 26.05 | ОФП, СФП, ТП, ТеорП. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ во время летних каникул. | 2 |
| | | Итого за май: | 14 |
| | | Итого за сентябрь-май | 144 |

Форма индивидуального образовательного маршрута для детей с ограниченными возможностями здоровья

Индивидуальный образовательный маршрут разрабатывается на основе:

1. Комплексной оценки профильными специалистами необходимости и целесообразности разработки для ребенка с ограниченными возможностями здоровья индивидуального образовательного маршрута.

2. Согласия родителей (законных представителей) на обучение ребенка по индивидуальному образовательному маршруту.

3. Особеностей возрастного периода ребенка.

4. Психолого-педагогической характеристики ребенка, целей и задач коррекционно-развивающей работы, содержания программы, требований к уровню подготовленности ребенка.

Структура индивидуального образовательного маршрута обучающегося:

1. Титульный лист, который включает в себя наименование учреждения, назначение программы, срок реализации, адресность программы (фамилия, имя обучающегося, год обучения), гриф утверждения на педагогическом совете (либо рецензия внешнего специалиста), согласование с родителями.

2. Пояснительная записка, в которой излагается краткая психолого-педагогическая характеристика ребенка с перечнем умений и навыков, сформированных и тех, которые не сформированы в должной степени. На основе данных психолого-педагогической диагностики формулируются цель и задачи сопровождения ребенка на определенный временной промежуток. В пояснительной записке обязательно следует указать программы, на основе которых подготовлена индивидуальная образовательная программа, а также обосновать варьирование, если имеет место перераспределение количества часов, отводимых на изучение определенных разделов и тем, изменение последовательности изучения тем и др.

3. Содержание программы.

4. Основные требования к результатам. В данном разделе следует соотнести цель и задачи индивидуального образовательного маршрута с ее планируемыми результатами, а также конкретно сформулировать результаты реализации программы на уровне динамики показателей психического и психологического развития, обучающегося и уровне сформированности ключевых компетенций. Эти требования являются основой для осуществления промежуточной и итоговой оценки результативности индивидуального образовательного маршрута.

Технологии, формы, методы инклюзивного образования

Инновационные психолого-педагогические технологии

формирования инклюзивного образования: информационно-компьютерные, ассистирующие, педагогические.

Инструменты психолого-педагогического сопровождения в условиях инклюзивного образования:

- создание и развитие информационной базы;
- мероприятия по формированию и поддержанию инклюзивной среды;
- диагностика инклюзивной среды и психологического климата в детском коллективе;
- анализ и использование рекомендаций ПМПК;
- индивидуальная карта психолого-педагогического сопровождения обучающегося;
- дневник динамического наблюдения (психологическое, педагогическое наблюдение)

Методы определения эмоциональных реакций при работе с детьми с ОВЗ: наблюдение, создание искусственных ситуаций (эксперимент), проективные, рисуночные тесты, игровые ситуации, показ видеоматериалов, прослушивание музыкальных произведений.

Критерии, которые необходимо учесть при включении ребёнка с ОВЗ в образовательный процесс в группе здоровых детей:

- интеллектуальные способности (способность осваивать предметы основной части учебного плана);
- предельный уровень психофизических нагрузок (порог психологической и физической утомляемости);
- предельный уровень когнитивной восприимчивости информации; - уровень коммуникативных навыков.

Основные формы взаимодействия: индивидуальное взаимодействие; групповое взаимодействие; коллективное взаимодействие.

Одним из эффективных средств формирования инклюзивной культуры образовательной организации является такая творческая деятельность, в которой в смешанных группах участвуют дети с ОВЗ и без ОВЗ выполняющие одно задание, действие, решая общую задачу, совместно достигающие цели.

Образец составления индивидуального маршрута

Актуальность:

Цель:

Задачи:

Количество занятий в неделю

Учебный план

| № п/п | Дата, время | Тема занятия, количество часов | Используемые технологии, формы и методы | Возможность работы с другими специалистами |
|-------|-------------|--------------------------------|---|--|
| | | | | |

Реализация индивидуального маршрута

| № п/п | Дата, время | Тема занятия | Содержание занятия (краткое) | Результат занятия |
|-------|-------------|--------------|------------------------------|--|
| | | | Цель (на что направлено): | (что удалось, а что необходимо доработать) |

Способы оценки успехов воспитанника

Рекомендации по работе с родителями

Приложение 3

Знакомство с гимнастикой

В отечественной литературе история спорта ограничивалась утверждением, что «спорт вечен», что «спорт создавался вместе с человеком». Хотя сложно представить, что древний человек, боровшийся за существование в природе изначально выполнял какой-либо комплекс физических упражнений. В ходе эволюции появлялись факторы, обусловившие создание такого комплекса. К одному из таких факторов можно отнести охоту на крупных животных, когда человек стал тренироваться дальше точнее метать, тем самым овладевая мышцами и умением рассчитывать затрачиваемую энергию в зависимости от удаленности цели, координировать собственные движения.

В IX-VIII вв в античной Греции была создана греческая система физического воспитания, или античная гимнастика. Гимнастика включала в себя три части: подвижные игры – упражнения с мячом, обручем, бег, метания копья и диска и др упражнения на ловкость; палестра; орхестрика, сформированная из ритуальных танцев, где выполнялись упражнениями с мячом, не предполагающие групповой игры, ТП, обрядовые, театральные и боевые танцы. Идеал гражданина Древней Греции представлял собой здоровое, сильное, красивое тело с бодрым, живым духом. Эти требования и определяли главные цели и задачи древнегреческой гимнастики.

Физическое воспитание, обучение физическим упражнениям всегда основывались на принципах и правилах общей педагогики, педагогической науки. Особое влияние на развитие педагогики, в том числе на методику преподавания гимнастики, оказали труды великого славянского педагога XVII века Яна Амоса Коменского. Новаторство теории в области дидактики, разработка дидактических принципов и правил, теории природообразности воспитания и обучения, возрастной периодизации и систематизации обучения – всё это явилось основным фундаментом для создания теории и методики преподавания гимнастики.

Гимнастика как средство физического воспитания на стыке XVIII и XIX вв. выделилась по содержанию в три направления: атлетическая (немецкая система), прикладная (французская) и гигиеническая (шведская).

Педагог-просветитель XVIII века Жан-Жак Руссо опираясь на педагогические идеи Коменского в книге «Эмиль, или О воспитании» развил взгляды на физическое воспитание, исходя из своей теории естественного воспитания. Его особенная заслуга для гимнастики в том, что он акцентировал внимание на индивидуальных способностях ребёнка при выполнении упражнений, т.е. его физических и психических особенностей и интересов.

Немецкая национальная система гимнастики была создана Фридрихом Яном и Адольфом Шпессом. Ян свою гимнастическую систему назвал турнером и описал в книге «Немецкая гимнастика». Шпесс сохранил главные

принципы немецкого турнера и разработал структуру гимнастического урока, система отражена в руководстве «Учение о гимнастическом искусстве».

Французская система гимнастики под руководством Франциска Амороса служила подготовкой солдат к несению военной службы. В арсенал входили упражнения в равновесии, прыжки, бег и т.п. Аморос впервые использовал музыкальное сопровождение гимнастических упражнений.

Швед Пер Хенрик Линг определил целью гимнастики – выражение мыслей и чувств с помощью движений, которые, кроме того, должны быть привлекательны для глаз.

В отчете командированного для осмотра заграничных женских учебных заведений Коллежского Советника К. Ушинского выделено в отдельную статью статья о гимнастике. Ко

Константин Дмитриевич пишет, что уже в те времена (XIX век) в Швейцарии и в Германии на гимнастику обращено огромное внимание. Мужская гимнастика есть во всех школах, где учителя сами прекрасные гимнасты и внушают страсть к гимнастическим упражнениям. Женская гимнастика развита не так хорошо, но включена в программу высших женских школ, где параллельно с изучением Закона Божия, чтения, письма, языков и других уроков проходят шесть уроков в неделю гимнастики, это составляет 20% всего времени. Во многих городах устроены от города городские арены и гимнастические залы, где дети младшего возраста и подростки могут заниматься совершенно бесплатно или за ничтожную плату.

В отечественной науке впервые систему физического образования разработал Петр Францевич Лесгафт. И он же стал основателем в 1896 г. университета в Санкт-Петербурге, который действует и по сей день как Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.

Большое разнообразие гимнастических упражнений и научно разработанных методов и методических приемов их воздействия на человека позволяют сейчас решать оздоровительно-гигиенические и воспитательно-образовательные задачи.

В современном понимании гимнастика – система специально подобранных упражнений, предназначенных для укрепления здоровья, иммунитета, мышечной и костной структуры. Систематическое выполнение гимнастических упражнений способствует нормальной работе всех систем организма, совершенствованию двигательных навыков и поддержания на высокой физической и умственной работоспособности.

Существует множество видов гимнастики. На Всесоюзной научно-методической конференции в 1984 г., проходившая под девизом «Гимнастика должна стать необходимостью для каждого советского человека» была утверждена следующая классификация гимнастики: оздоровительная гимнастика, спортивная и образовательно-развивающая. Надо понимать, что это укрупненные три вида гимнастики и практически каждый из видов гимнастики обладает не одним, а несколькими характерными признаками и

может содействовать решению разных задач. В связи с этим один и тот же вид может быть представлен в разных классификациях и входить в разные группы.

Формы организаций занятий гимнастикой определяются видами гимнастики. Например, формой утренней гимнастики является зарядка, могут быть так же формы как физкультурная пауза, урок гимнастики, учебно-тренировочное занятие, соревнования по гимнастике, гимнастические праздники и выступления.

Под контролем специалиста наиболее распространенные следующие: урок физической культуры с гимнастической направленностью в общеобразовательных школах; занятие, или другими словами, тренировка в спортивных школах (спортивных школах олимпийского резерва); занятие-тренировка или урок в учреждениях дополнительного образования.

Как правило, при любой форме, но на разном уровне решаются многие оздоровительные, образовательные, социально-воспитательные и прикладные задачи:

- Укрепление здоровья детей, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки.

- Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики. Формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.

- Развитие способностей, необходимых для успешного владения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

- Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, прежде всего добросовестного, глубокого осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма.

Успешное решение перечисленных выше задач предусматривает всестороннее педагогическое воздействие на личность ребенка в целом, на индивидуальные свойства, относящиеся ко всем ее подструктурам (биологически обусловленной, психике, социальному опыту, направленности личности).

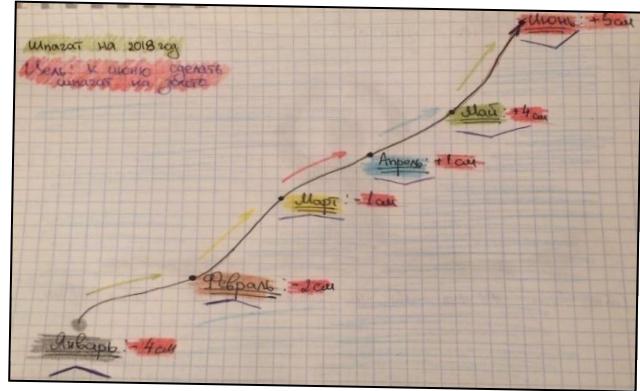
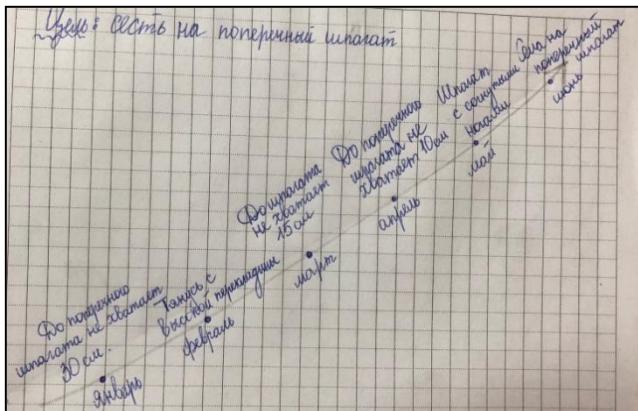
Уроки в школе с гимнастической направленностью носят ознакомительный характер и составляют маленький объем от общей программы, разработанный на год. Следовательно, в условиях общеобразовательной школы дети смогут лишь поверхностно познакомиться с гимнастикой.

В спортивных школах имеют возможность заниматься одаренные дети, прошедшие спортивный отбор. Спортивный отбор представляет собой сложный и длительный процесс. В учебнике Журавина отбор условно разделен

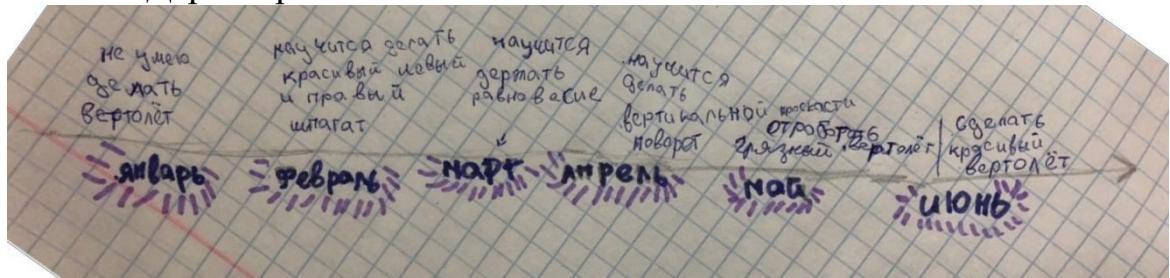
на три этапа. Первый включает в себя оценку к склонности, способности, интереса, здоровья, особенностей строения тела и др., второй этап – это прогнозирование возможности ребенком справится с программой углубленной подготовки и достичь высших спортивных результатов, третий – выявление спортсменов для достойной защиты спортивной чести на соревнованиях от городского уровня до международного. Исходя из этого, гимнастика в спортивных школах доступна узкому кругу лиц и ставит перед собой главной целью – достижение спортивных званий (мастер спорта и т.д.).

Учреждения дополнительного образования, включающие в свой перечень услуг занятия гимнастикой, представляют возможность для большого количества детей овладеть основами гимнастики, но при этом не перегружать их ответственностью в отношении соревновательных результатов. Естественно, такие занятия гимнастикой, не теряя своей полезности, направлены больше не на упражнения высокой сложности с большими рисками, а на упражнения малой и средней сложности с минимальной вероятностью получения травм. На таких занятиях представляется более вероятным привить ценности милосердия, другодоминантности, толерантности, соучастия, сотрудничества, содействия, нежели в конкурентной сопернической среде спортивной школы.

Индивидуальное пошаговое планирование достижения результата гоучающимися по ДООП «Стрекозы»



Дарья Кристина П.



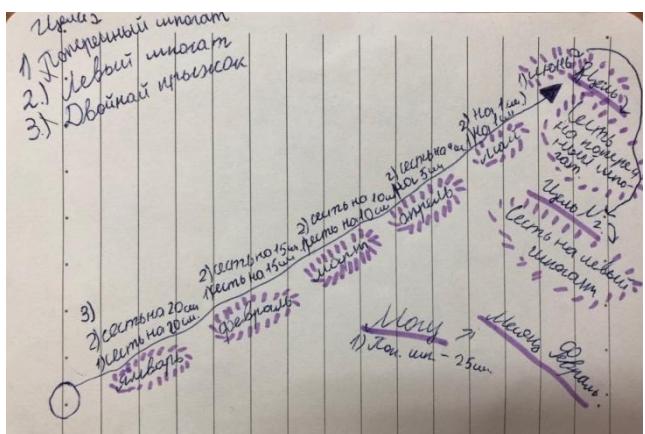
Вика П. Соня

К.

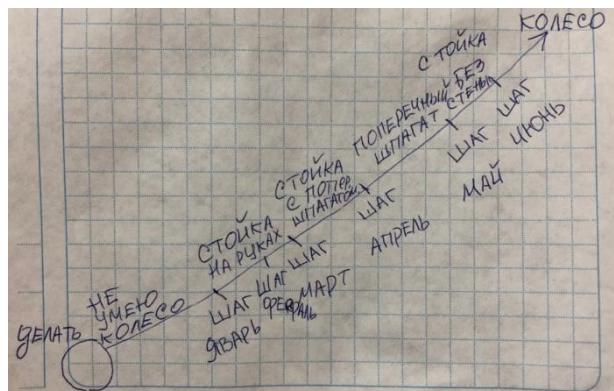


Снежана

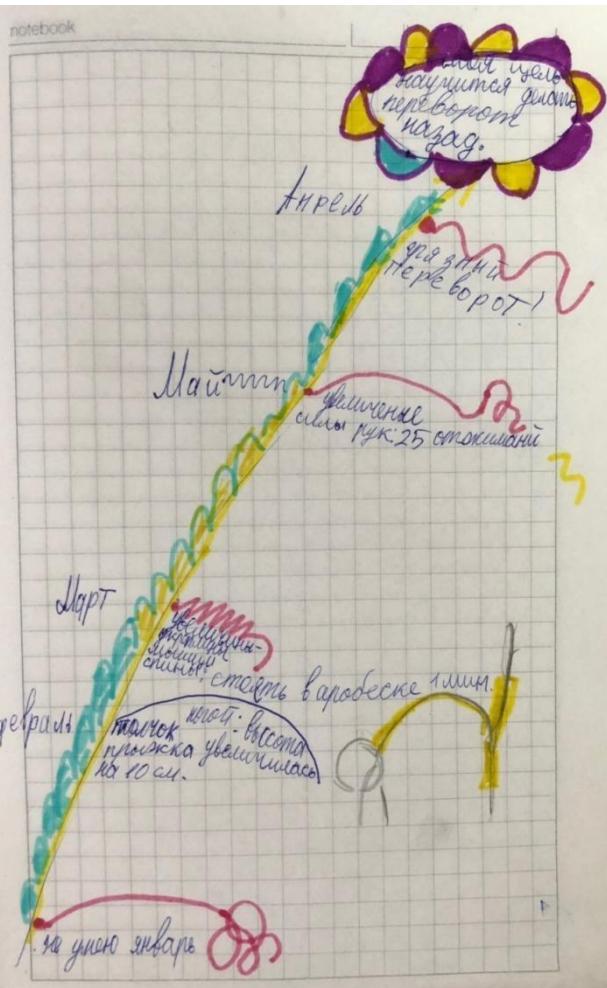




Алина Р.



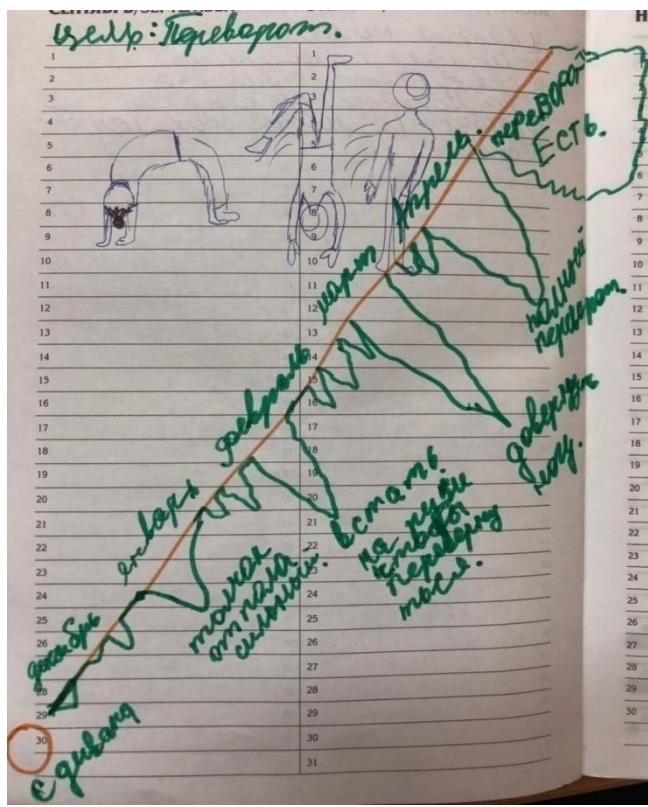
Алиса



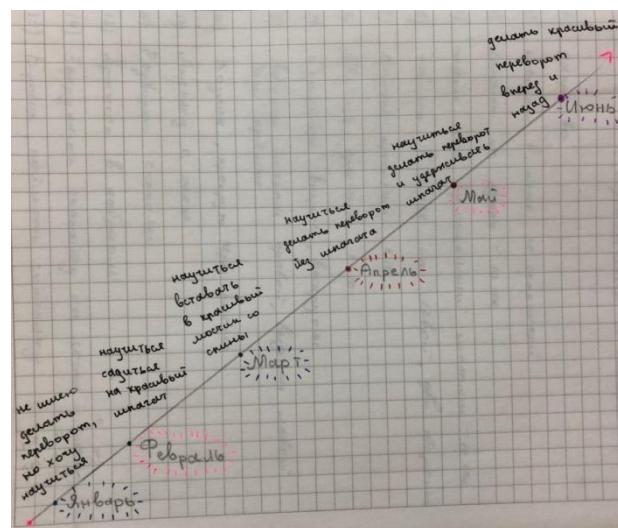
Лена Б.



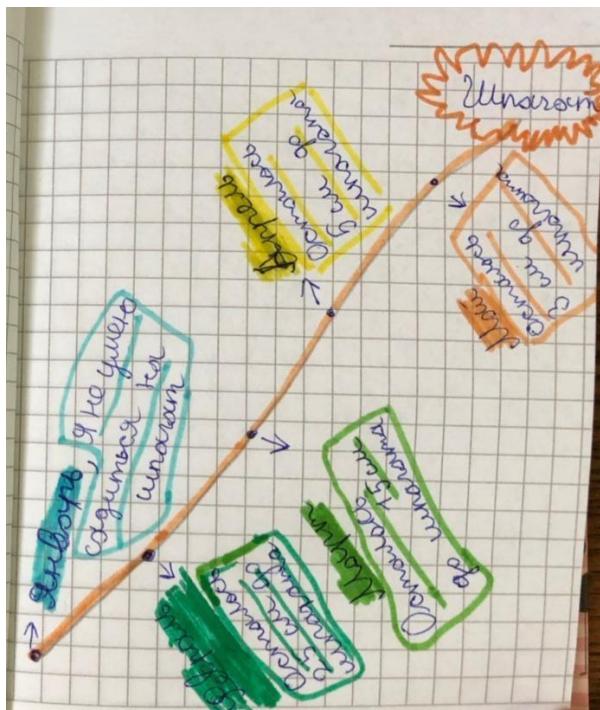
Ирина



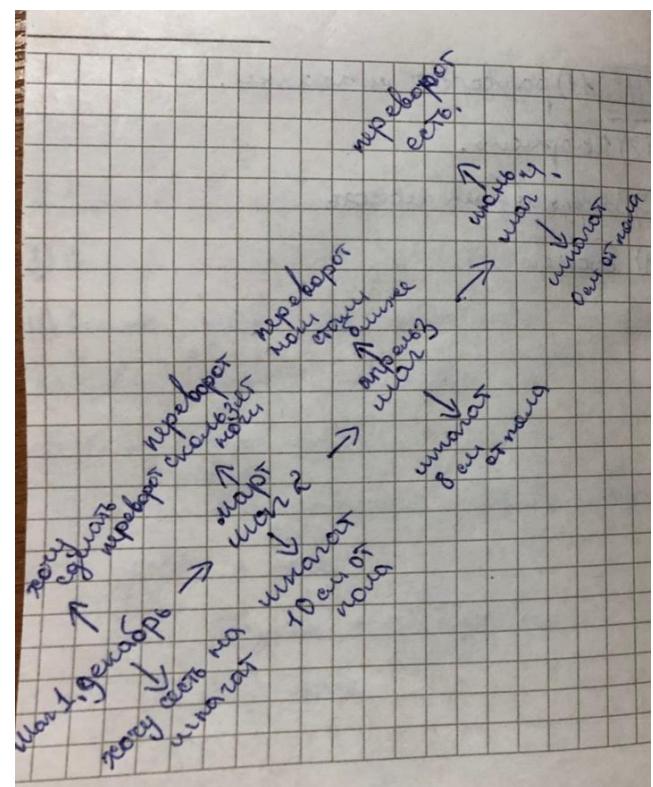
Агата



Лена П.



Карина.



Лера Г.

Титульная страница дневника обучающихся по ДООП «Стрекозы»



И.О.Ф. обучающегося:

И.О.Ф. педагога дополнительного образования:

Мария Юрьевна Муравенкова

И.О.Ф. директора МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени:

Татьяна Викторовна Феоктистова

Титульная страница фотоальбома обучающихся по ДООП «Стрекозы»



И.О.Ф. обучающегося:

И.О.Ф. педагога дополнительного образования:

Мария Юрьевна Муравенкова

И.О.Ф. директора МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени:

Татьяна Викторовна Феоктистова



Именная ручка обучающихся по ДООП «Стрекозы»



Пример работы в команде при выполнении упражнений на гибкость для достижения цели по технологии «Хват стрекозы»



Приложение 5

Технология выполнения упражнений к разделу «Специальная физическая подготовка»



Рис. 1 Поэтапное изображение переворота в сторону «Колесо»



Рис. 2 Полушпадат на левую/правую ногу в открытом положении



Рис. 3 Шпадат на правую/левую ногу в открытом положении

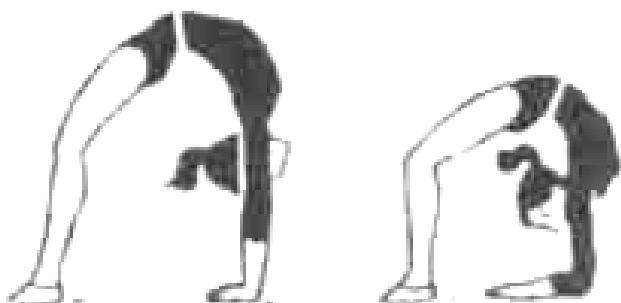


Рис. 4 Упражнение «Мост на руках» и «Мост на локтях»

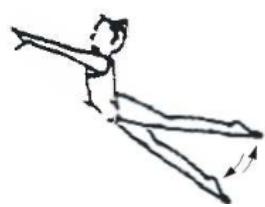


Рис. 5 Прыжок «Ножницы» назад



Рис. 6 Прыжок «Ножницы» в кольцо



Рис. 7 Прыжок подбивной («Касаясь»)



Рис. 8 Прыжок «Касаясь в кольцо»



Рис. 9 Вертикальный прыжок с поворотом



Рис. 10 Прыжок «Кабриоль»



Рис. 11 Прыжок «Фуэт»

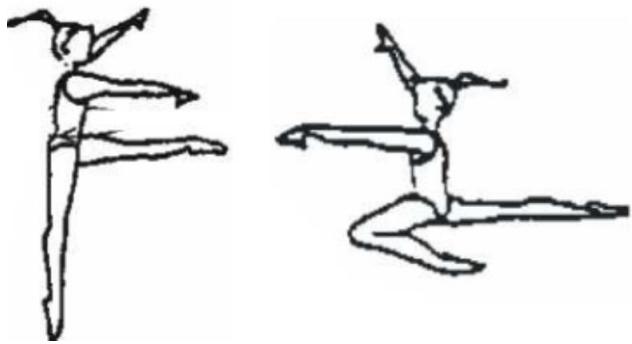


Рис. 12 Прыжок «Фуэт» в подбивной



Рис. 13 Равновесие «Пассе»



Рис. 14 Равновесие с ногой вперёд и в сторону на 90°



Рис.15 Равновесие с помощью рук



Рис. 16 Равновесие в кольцо



Рис. 17 Арабеск



Рис. 18 Аттитюд

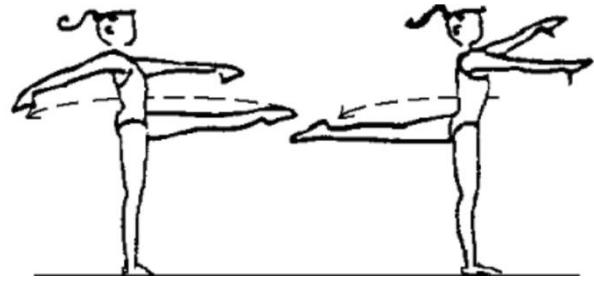
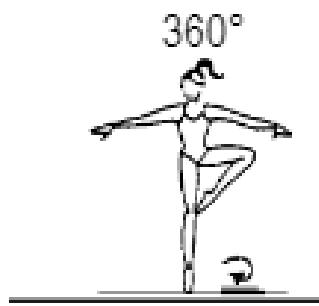
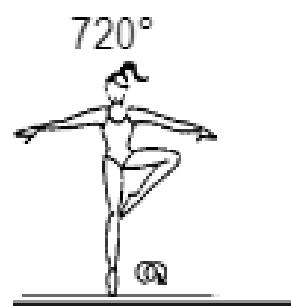


Рис. 19 Отворот от ноги



360°



720°

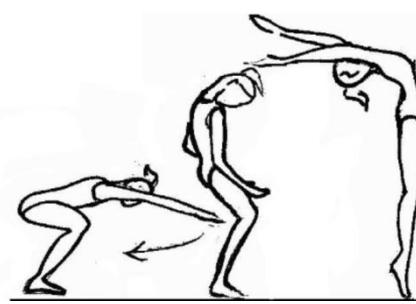


Рис. 20 Пово
дение в скакалке



Рис. 21 Попытка прыжка



Рис. 22 Необходимый размер скакалки

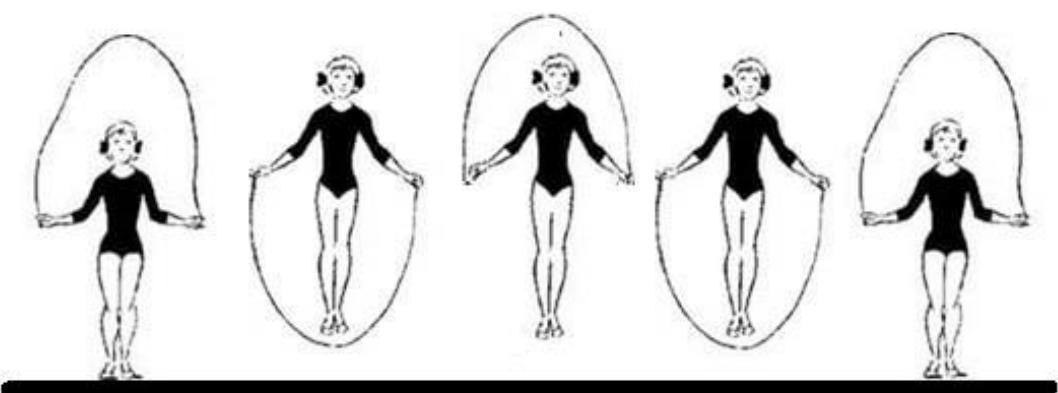


Рис. 23 Прыжки над скакалкой

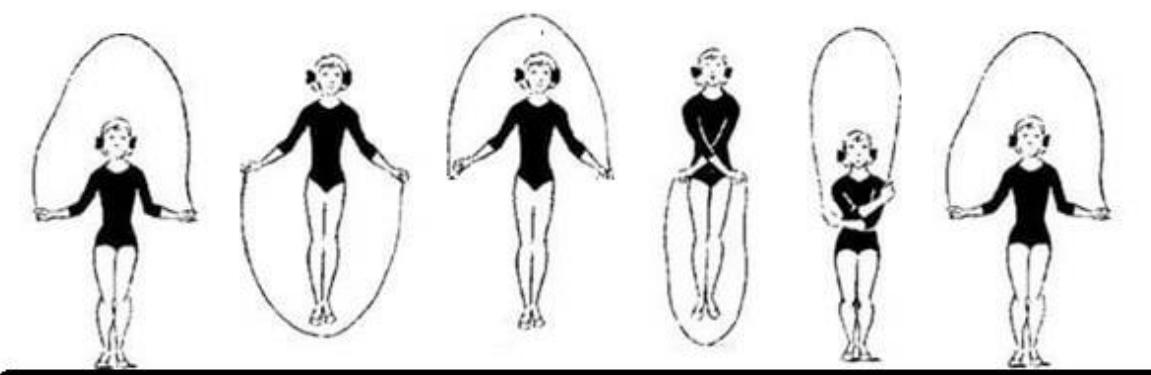


Рис. 24 «Двойной» прыжок на скакалке



Рис. 26 Варианты ловли скакалки без з

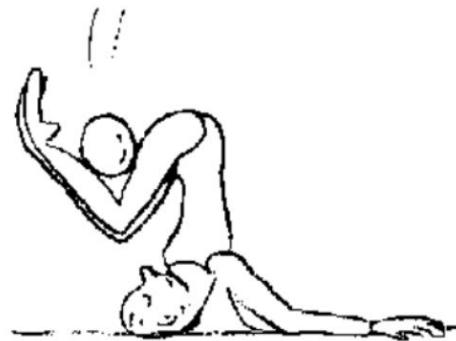


Рис. 27 Прокат мяча по рукам

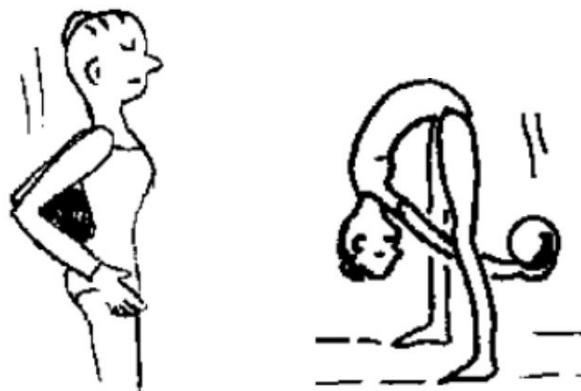


Рис. 28 Ловля мяча в кувырок



Рис. 29 Ловля мяча без зрительного контроля

Рис. 30 Ловля мяча без помощи рук

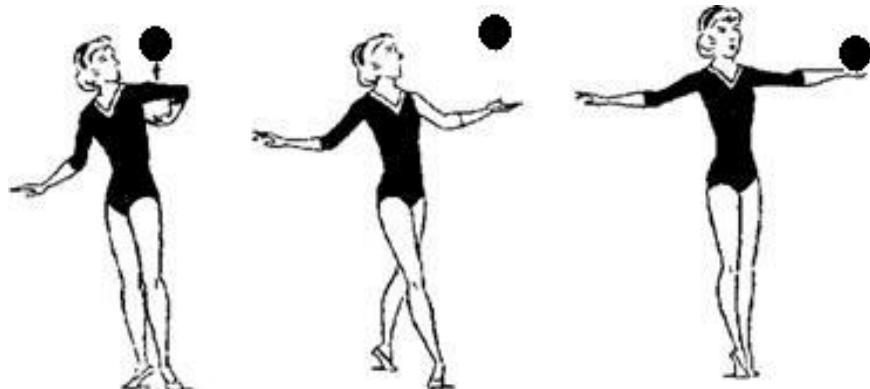


Рис. 31 Бросок мяча без зрительного контроля (под плечо) с шагом вперёд

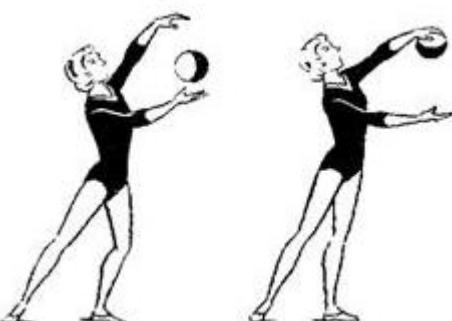


Рис. 32 Переброски мяча за спиной

Рис. 33 Переброски мяча из руки в руку

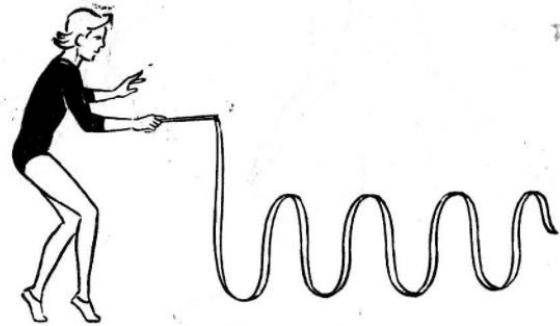


Рис. 34 Вертикальная змейка «травка» лентой



Рис. 35 Горизонтальная змейка лентой

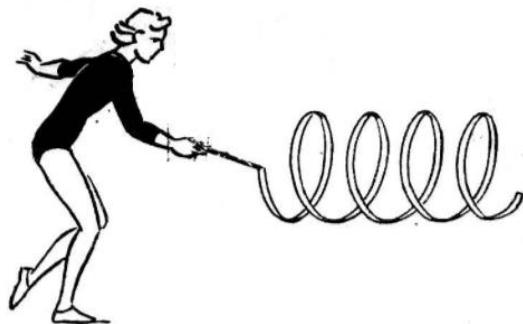


Рис. 36 Вертикальная спираль «кольца» лентой



Рис. 37 Горизонтальная спираль



Рис. 38 Дуга лентой



Рис. 39 Круги лентой над головой

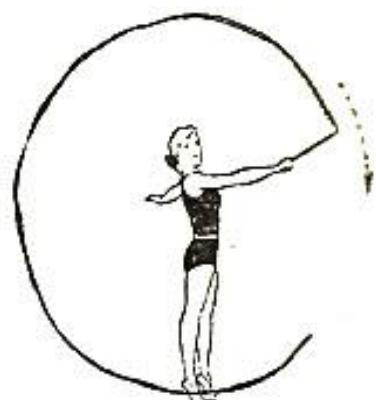


Рис. 40 Круги лентой



Рис. 41 Бег с лентой Рис. 42 Змейка с поворотом на месте Рис. 43 Шаги через ленту



Рис. 44 Прыжок «касаясь» с лентой

Рис. 45 Прыжок «касаясь в кольцо» с лентой

Приложение 6

Положение о проведении открытых on-line соревнований по гимнастике «Золотинка – 202_»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Открытые on-line соревнования по гимнастике «Золотинка – 202_» (далее – Соревнования) проводятся среди детей и молодежи, проживающих в городе Тюмени.

1.2. Настоящее положение определяет цели, задачи, порядок проведения, содержание, группы участников соревнований, порядок подведения итогов.

2. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Учредителем и организатором соревнований является МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени.

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Цель соревнований:

Пропаганда здорового образа жизни, формирование активного и осознанного отношения детей и молодёжи к систематическим занятиям физической культурой.

3.2. Задачи соревнований:

3.2.1. Поддержка физического тонуса, спортивного духа.

3.2.2. Выявление лучших участников соревнований.

4. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

4.1. Сроки проведения соревнований:

4.1.1. С _____ 202_ по _____ 202_ запись упражнений на телефон, видеокамеру или иной цифровой носитель, поддерживающий функцию «фото» и «видео»; отправка фото и видео с подписью участника (фамилия, имя, отчество, дата рождения, при наличии указать учреждение дополнительного образования) под соответствующими постами в социальную сеть Vk в группу «Гимнастические соревнования, конкурсы, фестивали» <https://vk.com/club66583438> Допускается закачивать видео на яндекс.диск, youtube, ссылку оставлять так же в комментарии.

4.1.2. С _____ 202_ по _____ 202_ просмотр и оценивание записей, занесение данных в протокол соревнований.

4.1.3. _____ 202_ – публикация результатов соревнований

4.2. Место проведения и публикации результатов соревнований: on-line (группа «Гимнастические соревнования, конкурсы, фестивали» <https://vk.com/club66583438>)

Место награждения: МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени, адрес: г. Тюмень, ул. Энергетиков, 45а.

5. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство соревнований возлагается на МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на М.Ю. Муравенкову, педагога дополнительного образования.

6. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ

Возрастные группы:

возрастная группа 2018-2019 гг. рождения

возрастная группа 2016-2017 гг. рождения;

возрастная группа 2014-2015 гг. рождения;

возрастная группа 2012-2013 гг. рождения;

возрастная группа 2007-2011 гг. рождения;

Одежда участников

Участникам следует иметь чистый, аккуратный вид; волосы не должны свисать ниже плеч, украшения сняты.

Участник соревнований и его официальные представители лично несет ответственность за соблюдение требований техники безопасности при выполнении соревновательных упражнений.

7. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Программа соревнований состоит из пяти упражнений (Приложение 1). Критерии оценивания упражнений представлены в приложении 2.

8. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ИХ НАГРАЖДЕНИЕ

Победитель определяется по наибольшему количеству набранных баллов в каждой возрастной группе.

Победители награждаются дипломами соответствующих степеней, участники – дипломами участника.

9. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по организации и проведению соревнований за счёт МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени.

Приложение 1

Упражнения, входящие в программу соревнований

| №
п/п | Упражнение | Максимальный балл | Фото/видео |
|----------|---|-------------------|-------------------|
| 1 | Максимальное разведение прямых ног
(«шпагат» с максимального возвышения) | 15 | Фото |
| 2 | Равновесие «Арабеск» | 15 | Видео (10-60 сек) |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 10 | Видео (60 сек) |
| 4 | «Мост» | 10 | Фото |
| 5 | Прокат мяча по рукам за спину и обратно в наклоне вперёд из положения сидя на полу (упражнение для всех возрастных групп, кроме 2018-2019 г.р.) | 15 | Видео (10-60 сек) |

Приложение 2

Критерии оценивания упражнений

1. Максимальное разведение прямых ног («шпагат» с максимального возвышения)

| Балл | Соответствующее исполнение |
|------|----------------------------|
| 75 | $\geq 245^{\circ}$ |
| 70 | $\geq 240^{\circ}$ |
| 65 | $\geq 235^{\circ}$ |
| 60 | $\geq 230^{\circ}$ |
| 55 | $\geq 225^{\circ}$ |
| 50 | $\geq 220^{\circ}$ |
| 45 | $\geq 215^{\circ}$ |
| 40 | $\geq 210^{\circ}$ |
| 35 | $\geq 205^{\circ}$ |
| 30 | $\geq 200^{\circ}$ |
| 25 | $\geq 195^{\circ}$ |
| 20 | $\geq 190^{\circ}$ |
| 15 | $\geq 185^{\circ}$ |
| 10 | $\geq 180^{\circ}$ |
| 1 | $\geq 170^{\circ}$ |

*За незначительный недочёт снимается 0,5 балла, за грубую ошибку – от 1 до 5 баллов.

Незначительный недочёт: не натянутые носки и т.п.

Грубые ошибки: слишком высокое возвышение (нет прижатия к полу), «кривой шпагат».

2. Равновесие «Арабеск» и умножаем на 5 итоговый результат

| Балл | Соответствующее исполнение | |
|------|--|-------------------------------|
| | Качественный показатель | Количественный показатель |
| 15 | Свободная нога на высоте $\geq 90^{\circ}$ | Время удержания ≥ 60 сек |
| 14 | Свободная нога на высоте $\geq 90^{\circ}$ | Время удержания ≥ 50 сек |
| 13 | Свободная нога на высоте $\geq 90^{\circ}$ | Время удержания ≥ 40 сек |
| 12 | Свободная нога на высоте $\geq 90^{\circ}$ | Время удержания ≥ 30 сек |
| 11 | Свободная нога на высоте $\geq 90^{\circ}$ | Время удержания ≥ 20 сек |
| 10 | Свободная нога на высоте $\geq 90^{\circ}$ | Время удержания ≥ 10 сек |
| 9 | Свободная нога на высоте $\geq 60^{\circ}$ | Время удержания ≥ 50 сек |
| 8 | Свободная нога на высоте $\geq 60^{\circ}$ | Время удержания ≥ 40 сек |
| 7 | Свободная нога на высоте $\geq 60^{\circ}$ | Время удержания ≥ 30 сек |
| 6 | Свободная нога на высоте $\geq 60^{\circ}$ | Время удержания ≥ 20 сек |
| 5 | Свободная нога на высоте $\geq 60^{\circ}$ | Время удержания ≥ 10 сек |
| 5 | Свободная нога на высоте $\geq 45^{\circ}$ | Время удержания ≥ 40 сек |
| 3 | Свободная нога на высоте $\geq 45^{\circ}$ | Время удержания ≥ 30 сек |
| 2 | Свободная нога на высоте $\geq 45^{\circ}$ | Время удержания ≥ 20 сек |
| 1 | Свободная нога на высоте $\geq 45^{\circ}$ | Время удержания ≥ 10 сек |

*За незначительный недочёт снимается 0,5 балла, за грубую ошибку - от 1 до 5 баллов.

Незначительный недочёт: не выворотное положение опорной ноги, не натянутый носок свободной ноги и т.п.

Грубые ошибки: не правильная осанка, не зафиксировано вертикальное положение корпуса.

3. Поднимание туловища из положение лёжа на спине (количество раз за 1 мин)

| Балл | Соответствующее исполнение |
|------|---|
| 10 | 6-8 лет – 30 раз; 9-10 лет – 36 раз; 11-12 лет – 40 раз; 13-18 лет – 43 раза |
| 9 | 6-8 лет – 26 раз; 9-10 лет – 27 раз; 11-12 лет – 31 раз; 13-18 лет – 34 раза |
| 8 | 6-8 лет – 25 раз; 9-10 лет – 24 раза; 11-12 лет – 30 раз; 13-18 лет – 31 раз |
| 7 | 6-8 лет – 22 раза; 9-10 лет – 23 раза; 11-12 лет – 29 раз; 13-18 лет – 30 раз |
| 6 | 6-8 лет – 21 раз; 9-10 лет – 22 раза; 11-12 лет – 28 раз; 13-18 лет – 29 раз |
| 5 | 6-8 лет – 20 раз; 9-10 лет – 21 раз; 11-12 лет – 27 раз; 13-18 лет – 28 раз |
| 4 | 6-8 лет – 19 раз; 9-10 лет – 20 раз; 11-12 лет – 26 раз; 13-18 лет – 27 раз |
| 3 | 6-8 лет – 18 раз; 9-10 лет – 19 раз; 11-12 лет – 25 раз; 13-18 лет – 26 раз |
| 2 | 6-8 лет – 12 раз; 9-10 лет – 18 раз; 11-12 лет – 24 раза; 13-18 лет – 25 раз |
| 1 | 6-8 лет – 9-10 раз; 9-10 лет – 17 раз; 11-12 лет – 23 раза; 13-18 лет – 24 раза |

*Не считается подъём при следующих ошибках: отсутствие касания локтями бедер (коленей), отсутствие касания лопатками пола, размыкание пальцев рук «из замка», смещение таза (поднимание таза), изменение прямого угла согнутых ног.

4. Мост

| Балл | Соответствующее исполнение |
|------|---|
| 10 | Руки касаются ног |
| 8 | Руки от ног на не значительном расстоянии (1-15 см) |
| 6 | Руки от ног на среднем расстоянии (15-25 см) |
| 4 | Руки от ног на большом расстоянии (25-35 см) |
| 2 | Руки от ног на очень большом расстоянии (35-50 см) |

*За незначительный недочёт снимается 0,5 балла, за грубую ошибку - от 1 до 5 баллов.

Незначительный недочёт: кисти рук не параллельны друг другу и т.п.

Грубые ошибки: ноги широко врозь, согнутые руки, перекос моста.

5. Прокат мяча по рукам за спину и обратно в наклоне вперёд из положения сидя на полу (количество раз за 1 мин)ⁱ
 1 прокат назад – 1 балл
 1 прокат вперед – 3 балла

| Балл | Соответствующее исполнение |
|------|----------------------------|
| 15 | ≥ 32 |
| 14 | ≥ 28 |
| 13 | ≥ 26 |
| 12 | ≥ 24 |
| 11 | ≥ 22 |
| 10 | ≥ 20 |
| 9 | ≥ 18 |
| 8 | ≥ 16 |
| 7 | ≥ 14 |
| 6 | ≥ 12 |
| 5 | ≥ 10 |
| 4 | ≥ 8 |
| 3 | ≥ 6 |
| 2 | ≥ 4 |
| 1 | ≥ 2 |

*За незначительный недочёт снимается 0,5 балла, за грубую ошибку - от 1 до 5 баллов.

Незначительный недочёт: чуть согнутые ноги, не выворотное положение ног, не натянутые носки, отсутствие касания животом бёдер, захват мяча и т.п.

Грубые ошибки: согнутые ноги, ноги врозь, согнутые руки при подъеме наверх, неполный прокат, скачущий прокат, прокат на протяжении всего видео в одну сторону.

Приложение 7

Инструкции по технике безопасности

Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой

I. Общие требования безопасности.

Гимнасту следует:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по технике безопасности.

Гимнасту нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Гимнасту следует:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога приготовить инвентарь, необходимый для проведения занятия;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Гимнасту следует:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания педагога;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения по команде;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- соблюдать построение (шахматных порядок, колонны и т.д.)

Гимнасту нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения педагога;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на станок, виснуть на перекладинах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Гимнасту следует:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Гимнасту следует:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную одежду и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

Инструкция по технике на занятиях гимнастикой в online-режиме

I. Общие требования безопасности.

Гимнасту следует:

- подготовить вместе с родителем пространство для занятия в online-режиме, проветрить помещение;

- бережно относиться к спортивному инвентарю, техническому устройству, окружающему пространству и использовать его по назначению;

- иметь коротко остриженные ногти, соответствующую причёску;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Гимнасту нельзя:

- халатно относиться к разграничению пространства в домашних условиях;

- вставлять в розетки посторонние предметы;

- пить холодную воду до и после урока.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Гимнасту следует:

- переодеться в спортивную форму, надеть на себя соответствующую обувь;

- снять с себя предметы такие как: серьги, часы, браслеты и т.д.;

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством педагога приготовить инвентарь, необходимый для проведения занятия;

- по команде педагога включиться в работу в online-режиме.

III. Требования безопасности во время занятий.

Гимнасту следует:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания педагога;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения по команде;

- во время передвижений смотреть вперёд, заниматься в зоне, подготовленной для занятия;

- техническое устройство расположить так, чтобы об него не запнуться.

Гимнасту нельзя:

- покидать занятие без разрешения педагога;

- отвлекать педагога и других участников online-занятия;

- жевать жевательную резинку;

- выполнять упражнения с влажными ладонями.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Гимнасту следует:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Гимнасту следует:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть online-площадку проведения занятия;

- переодеться, снять спортивную одежду и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

Инструкция по технике безопасности во время массовых мероприятий

I. Общие требования безопасности

Гимнасту следует:

- по согласованию с педагогом приводить с собой на массовое мероприятие своих родственников.

- Украшать ёлку, сцену, помещение без использования стремянки, приставных лестниц, столов, в том числе конструкций, состоящих из стола и поставленного на него стула и другую мебель.

- При оформлении помещения, в котором будет проводиться массовое мероприятие можно подниматься на высоту меньше 0,6 м (высота ученического стула).

- Заниматься украшением помещения дальше 2 м от края сцены (при нахождении их на сцене), окон и непосредственно самих окон, располагать горючие материалы (украшения из бумаги, материи и т. п.) на расстоянии больше 0,5 м от светильников с лампами накаливания, вставлять в электророзетки посторонние предметы запрещается; чистить декорации, костюмы, оборудование, мебель легковоспламеняющимися жидкостями запрещается.

II. Требования безопасности, предъявляемые к костюмам участников массового мероприятия

- запрещается участие в костюмах, изготовленных из бумаги, ткани, марли, ваты и подобных им легковоспламеняющихся материалов, не пропитанных огнезащитным составом.

- Запрещается, чтобы костюмы имели в своём составе или конструкции: отдельно выступающие острые элементы (проволока, спицы, шипы, острые куски пластмассы и т. п.); электроприборы, электроиллюминацию и электрические цепи, питающиеся напряжением переменного тока, а также постоянного тока напряжением выше 6 В; световые лазеры; спортивный инвентарь, не предназначенный для использования в помещениях (роликовые коньки, доски и т. п.).

- Допускается, чтобы в составе костюма имелись детские игрушки промышленного или самодельного изготовления, имеющие острые элементы (пистолеты, автоматы, шпаги, кинжалы, сабли, ножи и т. п.), при условии, что хозяин этого костюма не будет размахивать этими игрушками, и особенно возле лиц других участников массовых мероприятий.

III. Требования безопасности перед началом проведения массового мероприятия

- убедиться, что костюм соответствует требованиям электро- пожарной и общей безопасности.

- Придя в помещение, где будет проводиться массовое мероприятие, воспитанник обязан уточнить месторасположение запасных эвакуационных выходов на случай пожара в помещении, ручных пожарных извещателей, средств пожаротушения.

IV. Требования безопасности во время проведения массового мероприятия

- гимнастам, участвующим в массовом мероприятии, запрещается приносить в помещение, где проводится массовое мероприятие:

сигареты, папиросы, спички; зажигалки;

пиротехнические изделия (хлопушки, петарды, ракеты, бенгальские огни, фейерверки и т. п.);

легковоспламеняющиеся и горючие жидкости (бензин, керосин, ацетон, растворители и т. п.);

горючие предметы, (сухой спирт, свечи и т. п.);

взрывчатые вещества (порох и т. п.); взрывные устройства;

холодное, газовое, пневматическое, метательное и огнестрельное оружие промышленного или самодельного изготовления и боеприпасы к ним;

световые лазеры;

электрошокеры;

баллончики с различными газами и аэрозолями (газовые баллончики, баллончики с бытовой химией, парфюмерией и т. п.);

ядовитые, едкие, зловонные вещества и предметы их содержащие (ядохимикаты, кислоты, щелочи, ртуть и т. д.);

острые, колкие, режущие предметы (ножи, лезвия, спицы, отвертки и т. п.);

личные (принесенные из дома) электроаппаратуру и электроприборы, питающиеся напряжением 220 В (магнитофоны, электрогирлянды, электропаяльники, электроципитильники, электрочайники и т. п.).

- Гимнастам, участвующим в массовом мероприятии, запрещается поджигать, приводить в действие, пользоваться предметами, указанными выше, независимо от того, кому они принадлежат.

- В случае, если на момент начала массового мероприятия у гимнаста по каким-либо причинам оказались свои или принадлежащие другим лицам предметы, перечисленные в данном пункте, то гимнаст обязан сдать эти предметы на хранение педагогу.

- Гимнасту во время проведения массового мероприятия запрещается:

драться;

толкаться;

подставлять друг другу подножки;

размахивать детскими игрушками промышленного или самодельного изготовления, входящими в состав театральных, новогодних костюмов и имеющими в своей конструкции острые элементы (пистолеты, автоматы, шпаги, кинжалы, сабли, ножи и т. п.);

стрелять из детских игрушек промышленного или самодельного изготовления, входящих в состав театральных, новогодних костюмов и имеющих в своей конструкции элементы динамики (пистолеты, автоматы и т. п., стреляющие резиновыми или пластмассовыми пулями);

находиться ближе 1,5 метра от новогодней ёлки и других декораций при проведении подвижных игр, конкурсов, дискотек;

трогать руками электрогирлянды и электроиллюминацию;

загромождать мебелью, вещами эвакуационные выходы;

выключать освещение в помещении;

употреблять алкогольные, наркотические, психотропные и токсические вещества;

совершать любые другие действия, влекущие за собой опасность для здоровья, жизни самого гимнаста и других участников массового мероприятия;

участвовать в конкурсах, играх, танцах, не соответствующих требованиям безопасности, и в том числе:

с завязыванием глаз, рук, ног, если рядом находятся; предметы, содержащие стекло (окна, стенды, вазы и т. п.); электроаппаратура (телефизоры и т. п.); новогодние ёлки; край сцены, ступеньки, оркестровая яма; какие-либо предметы, которые могут вызвать травмирование;

с завязыванием глаз, рук, ног, если необходимо бегать, прыгать на скорость, съедания продуктов питания, выпивания жидкостей; с поднятием и переноской тяжестей (гири, другого участника мероприятия и т. п.);

с выключением освещения в помещении; с использованием открытого огня, пиротехнических изделий; с бегом на скорость, если: участники конкурсов находятся в не соответствующей для этого обуви (обувь на высоком каблуке, «платформе», «шпильке» и т. п.); пол, по которому необходимо бежать, мокрый; предметы, которые необходимо обегать, установлены возле окон, батарей центрального отопления, телевизионной и звукоусилительной аппаратуры, новогодней ёлки и т. п.;

необходимо перепрыгивать с одного предмета на другой (скамейки, стулья, столы и т. п.); со стрельбой из детских игрушек промышленного или самодельного изготовления,

стреляющих резиновыми или пластмассовыми пулями (пистолеты, автоматы и т. п.); в которых участники конкурсов, игр должны: толкаться, падать, подставлять друг другу подножки; размахивать перед лицом друг друга какими-либо предметами; бросать друг в друга какие-либо предметы;

открывать окна, садиться, перевешиваться и становиться ногами на подоконники открытых или закрытых окон; садиться на трубы и батареи центрального отопления независимо от их температуры; выбрасывать из окон, через форточку, фрамугу наружу здания какие-либо предметы.

- При организации «сладких столов» гимнастам запрещается употреблять следующие продукты питания:

консервированные продукты домашнего приготовления (тушенки, грибы, салаты и т. д.);

магазинные и домашнего приготовления кондитерские изделия с кремом;

самодельные напитки (квас, морс);

остатки пищи от предыдущего приема, а также пищу, приготовленную накануне;

газированные напитки промышленного изготовления, содержащие красители или консерванты, если они хранились в открытом виде (откупоренными) более 2 часов;

алкогольные напитки (пиво, джин-тоник, вино, шампанское, водку и т. п.);

Употреблять продукты питания:

из общей посуды и общими столовыми приборами (миски, чашки, бутылки, пакета ложками и т. п.);

из одного куска (хлеба, яблока, пирожного и т. п.);

класть продукты питания без посуды и вне упаковки на столы, стулья, подоконники, личные вещи (одежду, сумки и т. п.).

- Гимнастам запрещается покидать массовое мероприятие без разрешения или без извещения об этом педагога.

V.Требования безопасности в нештатных и аварийных ситуациях

Ситуация считается нештатной в случае:

травмирования или ухудшения состояния здоровья гимнаста;

непредвиденного отключения электроэнергии в образовательном учреждении;

конфликта гимнаста с другими участниками или с посторонними лицами.

Ситуация считается аварийной в случае:

неисправности в работе электрогирлянд и электроиллюминации;

пожара в помещении;

возгорание новогоднего, выступательного костюма у гимнаста;

попадания гимнаста под действие электрического тока.

- В случае травмирования или ухудшения состояния здоровья гимнаст обязан немедленно сообщить об этом педагогу, дежурному администратору и не заниматься самолечением.

- В случае непредвиденного отключения электроэнергии в помещении, где проводится массовое мероприятие, гимнастам запрещается тут же покидать помещение. Воспитанники должны находиться на тех же местах, где их застало отключение электроэнергии. Разрешается сесть на стулья, кресла, на сцену. Покидать помещение разрешается только по указанию педагога, воспитателя, дежурного администратора по очереди, спокойно, не толкаясь и не создавая пробок и давки в выходных (выходных) дверях.

- В случае конфликта гимнаста с другими участниками или с посторонними лицами, гимнасту запрещается разрешать этот конфликт, используя физическую силу. В этой ситуации ребенок обязан сообщить о случившемся конфликте педагогу, дежурному администратору образовательного учреждения.

- В случае возникновения неисправности в ёлочной электрогирлянде, электроиллюминации, в технических средствах обучения, в

электронагревательных приборах (искрение, запах гари, обрыв проводов электроиллюминации и т. п.), воспитанники обязан немедленно сообщить об этом педагогу, воспитателю, дежурному администратору.

- Гимнастам запрещается самостоятельно устранять обнаруженные неполадки в работе электроиллюминации, электрогирлянд, технических средствах обучения и другой электроаппаратуре. В случае попадания гимнаста под действие электрического тока очевидец этого происшествия (другой участник обязан немедленно отключить электроприбор, вызвавший травмирование электрическим током, из электросети (вытянуть электровилку из электросети) и сообщить о случившемся педагогу, воспитателю, дежурному администратору).

- В случае пожара в помещении гимнасты обязаны:

покинуть помещение зала, следя за педагогом, на ходу строясь в колонну по одному, не толкаясь, без суеты;

идти молча (не разговаривать, не шутить, не смеяться, не кричать, не плакать), чтобы можно было услышать команды педагога или руководителя эвакуационных и спасательных работ;

двигаться к лестнице, ведущей к эвакуационному выходу, и при этом идти колонной по одному. Это необходимо для того, чтобы дать возможность другому участникам одновременно спуститься по этой же лестнице, не создавая «пробок» и при этом гимнастам запрещается: идущим сзади толкать идущих впереди для ускорения продвижения по лестнице, так как это может привести к падению идущих впереди и их травмированию, вплоть до смертельного исхода; обгонять друг друга по отдельности или целыми группами; заходить в раздевалки за своей одеждой и обувью, независимо от времени года (абрать свою одежду и обувь можно будет только с разрешения педагога, осуществлявшего эвакуацию после того, как эвакуация людей будет завершена, а входы в раздевалки будут безопасны)

соблюдать следующие меры безопасности при нахождении в местах массового скопления людей: не кричать, не плакать, не реагировать на боль, так как из-за этого усиливаются панические настроения у других людей, а также не будут услышаны команды руководителя эвакуации;

держаться на ногах (не падать), для этого запрещается наклоняться в том числе, чтобы поднять упавшие вещи или поправить обувь; останавливаться в бегущей толпе; толкаться, чтобы первым выйти из помещения. Ноги необходимо ставить на ширину шага - одна - впереди, а другая - сзади, сдерживая напор толпы спиной и освобождая пространство впереди себя для перестановки ног;

защитить свою грудную клетку от сдавливания, для этого запрещается поднимать руки над головой; опускать руки вниз. Руки необходимо согнуть в локтях и прижать их к бокам своего туловища, скав при этом кулаки;

- В случае, когда на человеке загорелась одежда:

бросить загоревшуюся одежду и затушить пламя подручными средствами;

если оперативно снять с себя загоревшуюся одежду нет возможности, то необходимо немедленно лечь горящей частью одежды на пол и кататься по полу, чтобы затушить пламя. Запрещается в этом случае поддаваться панике и бежать. Прибыть на эвакуационную площадку и при этом запрещается:

возвращаться обратно в образовательное учреждение без разрешения педагога, осуществлявшего эвакуацию;

расходиться по домам или идти на работу к родителям без проведения с ними переклички;

дождаться, когда с ними проведут перекличку. После завершения переклички гимнасты должны сообщить руководителю эвакуации или пожарным, кто из воспитанников или работников образовательного учреждения и где мог остаться в горящем здании;

связаться, при первой возможности, со своими родителями и поставить их в известность о своей эвакуации.

Примечание. Воспитанники, которые на момент начала пожара не оказались непосредственно со своей группой (находились в туалете и т. п.) обязаны самостоятельно или с другими группами покинуть образовательное учреждение, прибыть на установленное для своей группы на эвакуационной площадке и доложить педагогу о своей эвакуации.

VI. Требования безопасности после окончания массового мероприятия

- Покинуть помещение, где проводилось массовое мероприятие, не толкаясь, не создавая пробок и давки в дверях.

- Получить свою верхнюю одежду, обувь из гардероба в порядке своей очереди, не толкаясь, не создавая конфликтной ситуации.

- Забрать с собой все свои личные вещи (свертки, пакеты, сумки и т. п.).

- Добраться, нигде не задерживаясь, к своему месту жительства и доложить своим родителям о своём прибытии из образовательного учреждения

Инструкция по профилактике негативных криминогенных ситуаций

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома) посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.

2. Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), а также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.

3. Если на вас все же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.

4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т.п.

5. Никогда не садитесь в транспорт (машину, мотоцикл и т.п.) с незнакомыми людьми.

6. Не выносите на улицу дорогие вещи, если около дома нет старших.

7. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).

8. Не лазайте по подвалам, чердаками, крышам.

9. Гуляя на улице старайтесь держать поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район, на танцы (дискотеку), в магазин, на концерт и т.п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.

10. Призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда – спасение.

11. Если вы попали в западню – нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.

12. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т.д.

13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.

14. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:

– стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в школу и обратно, с места досуга;

– чаще менять маршруты своего движения в школу, магазин, к друзьям и т. д.

– никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;

- не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;
- всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты по которым вас можно найти).

Инструкция по безопасности на льду

I Правила поведения на льду.

Человеку следует:

- избегать тонкий неокрепший лёд;
- скатываться на санках, ледянках, лыжах с крутых берегов только на окрепший толстый лёд;
- обходить при первом обнаружении промоины, трещины и проруби на льду;
- стоять на отдельных участках льда только одному или в паре;
- избегать проходы через водоём по льду в запрещённых местах;
- знать, что слабый лёд там, где в водоём впадают ручьи, промышленные стоки, бывают родники или имеется сильное течение, соответственно избегать данные места;
- обходить места с тёмными пятнами на снегу;
- при прохождении льда несколькими человеками идти гуськом с интервалом 5-6 метров;
- массово кататься на коньках только при толщине льда больше 25 см.

II Правила поведения для человека, под которым проломился лёд.

Человеку следует придерживаться следующего алгоритма действий:

- раскинуть руки в стороны;
- постараться лечь на лёд грудью или спиной;
- принять горизонтальное положение, уперевшись ногами в противоположный край провала или делая ногами плавательные движения;
- вытащить на лёд сначала одну ногу, затем другую;
- перекатиться, а затем отползите по дальше от места провала;
- одновременно со всеми предыдущими действиями громко звать на помощь.

III Правила поведения для человека, если ему следует помочь провалившемуся.

Человеку следует придерживаться следующего алгоритма действий:

- к месту пролома во льду не подходить стоя, а приближайтесь ползком на животе с раскинутыми в стороны руками и ногами, лучше опираться на лыжи, доску и другие подручные средства;
- приблизившись к пострадавшему на достаточное расстояние, бросить ему один конец верёвки, троса, ремня;
- как только потерпевший схватился за поданный предмет, следует без резких движений тянуть его ползком.

IV Первая помощь пострадавшему

- доставить пострадавшего в тёплое помещение;
- согреть;
- напоить горячим чаем;
- при отсутствии дыхания и сердечной деятельности приступить к прямому массажу сердца и искусственному дыханию.

.

ⁱ Упражнение для всех возрастных групп, кроме 2018-2019 г.р.