

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ
"ГРАЦИЯ СПОРТА"
(АНО ДО СШ «Грация Спорта»)
г. Ханты-Мансийск**

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ДО СШ «Грация Спорта»
О.А.Федосеева
Приказ № 5-СП от 30.06.2023 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДРОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы:

- 1 этап (возрастная ступень 4-5 лет) – 2 года обучения;
- 2 этап (возрастная ступень 5-7 лет) – 2-3 года обучения;
- 3 этап (возрастная ступень 8-15 лет) – не ограничивается

Возраст обучающихся – от 4 лет и старше

Разработчики:

Тренеры АНО ДО СШ «Грация Спорта»:

Попова Ю.В.
Кретова Ю.А.

Рецензент

к.б.н., доцент Высшей школы физической культуры
и спорта ФГБОУВО «Югорский государственный
университет», инструктор-методист отдела
координации деятельности и методического
обеспечения организаций, осуществляющих
подготовку спортивного резерва БУ «ЦСПСКЮ»

Абрамов Э.Н.

Ханты-Мансийск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
3. Планируемые результаты освоения Программы.....	8
4. Календарный учебный график	8
5. Рабочая программа	9
6. Оценочные материалы	16
7. Материально-технические условия реализации Программы	23
8. Кадровые условия реализации Программы	24
9. Методическое обеспечение Программы	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» (далее – Программа) предусмотрена для обучающихся Автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Спортивная школа художественной гимнастики «Грация Спорта» (далее – Спортивная школа).

Актуальность программы подтверждается основными направлениями социального развития страны, задачами Федерального проекта «Спорт – норма жизни», главной целью которого является повышение качества жизни россиян через физическую активность и формирование культуры спортивной жизни. Также одним из актуальных социальных направлений является содействие развитию семьи и детства, в рамках которого разрабатываются и внедряются программы по развитию детского спорта и творчества, которые помогут выявить и развить таланты у детей и подростков.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с раннего детства. Она входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена, а ее элементы – в любую общую физическую подготовку. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения и осанки.

Художественная гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей – понимание красоты и гармонии благодаря выполнению упражнений под музыку. Уникальность физической активности на занятиях художественной гимнастикой заключается в создании условий, способствующих максимальному развитию координационных способностей ребенка и гармоничному развитию других физических качеств, позволяющих успешно начать спортивную подготовку в разных видах спорта.

Целью Программы является вовлечение максимального количества детей в систематические занятия физической культурой и спортом, содействие в формировании разносторонней, гармоничной, творческой личности ребёнка,

расширение двигательных возможностей посредством развивающей гимнастики и хореографии.

Основные задачи Программы:

1. Привить обучающимся интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.
2. Содействовать укреплению здоровья и гармоничному развитию обучающихся.
3. Создать условия для реализации потребности в двигательной активности.
4. Сформировать базовые умения и навыки гимнастических видов спорта.
5. Способствовать освоению простейших хореографических техник.
6. Способствовать развитию музыкального слуха, чувства ритма, творческого воображения и фантазии.
7. Содействовать воспитанию дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Целевая аудитория. Программа предназначена для обучающихся 4 – 15 лет различного уровня подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности без предъявления требований к достижению высоких спортивных результатов. Программа позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

Программа представляет собой ряд последовательных взаимосвязанных этапов – возрастных ступеней:

- 1 этап (возрастная ступень 4-5 лет);
- 2 этап (возрастная ступень 5-7 лет);
- 3 этап (возрастная ступень 8-15 лет).

Этап для зачисления определяется по году рождения ребёнка.

Набор обучающихся осуществляется в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора. Каждый этап Программы может быть, как самостоятельным, так и являться частью всего курса Программы.

Форма обучения по Программе – очная.

Основные формы занятий – групповые занятия.

Сроки реализации программы, наполняемость групп представлены в Таблице 1.

Сроки реализации Программы, наполняемость групп

Таблица 1

Этап/ возрастная ступень	Группа	Продолжительность этапа (в годах)	Наполняемость групп (человек)
1 этап/4-5 лет	Спортивно- оздоровительная группа 1	2	до 20
2 этап/5-7 лет	Спортивно- оздоровительная группа 2	2-3	до 20
3 этап/8-15 лет	Спортивно- оздоровительная группа 3	Не ограничивается	до 20

Методы обучения. В основе Программы заложены классические методы обучения: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

В Программе использованы уникальные возможности художественной гимнастики. Работа с предметами позволяет развивать моторику обучающихся, а это, в свою очередь, помогает синхронизировать развитие обоих полушарий головного мозга, вследствие чего ускоряется развитие речи. Выполнение физических упражнений в свободном пространстве (ограничение пространства – кромка ковра) развивает пространственное воображение, а, следовательно, аналитические способности. Работа в коллективе социально адаптирует детей, а радость преодоления себя – воспитывает характер.

В процессе занятий обучающиеся младшего возраста (4-6 лет) легко осваивают упражнения для развития двигательных функций, учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность, развиваются физические качества: гибкость, координация, быстрота.

Обучающиеся более старшего возраста (7-15 лет) овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений, развиваются физические качества, учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом.

Программа и учебный план легко варьируются в рамках возрастных ступеней и физической подготовки обучающихся, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей.

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-03);
- Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленные письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий».

2. Учебный план

Учебные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором Спортивной школы. Режим учебных занятий, продолжительность одного занятия зависят от возраста обучающихся и требований СанПиНа.

Таблица 2

Виды подготовки	Этап/возрастная ступень		
	1 этап/ 4-5 лет	2 этап/ 5-7 лет	3 этап/ 8-15 лет
Продолжительность учебного года, количество недель			
	39	39	39
Дневная нагрузка, минут			
	45	60	60-90
Количество часов в год			
1. Вводное занятие	1	1	1
2. Теоретическая подготовка	6	6	6
3. Общая и специальная физическая подготовка	72	101	101-152
3.1. Гимнастические упражнения	52	70	70-90
3.2. Акробатические упражнения	8	12	12-23
3.3. Хореографическая подготовка	4	8	8-16
3.4. Работа с предметами	8	12	12-23
4. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты, сценические постановки	16	16	16-23
5. Итоговые показательные выступления, сдача контрольных нормативов	1	1	1
Всего	96	125	125-183

3. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемыми результатами занятий по данной Программе являются:

- приобретение мотивации к занятиям физической культурой и проявление интереса к различным видам спорта;
- овладение привычкой к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- освоение базовых умений и навыков гимнастических видов спорта;
- развитие координационных способностей;
- освоение простейших хореографических техник;
- овладение чувством ритма, творческим воображением и фантазией, способностью к импровизации в движении;
- овладение различными двигательными умениями и навыками;
- овладение нравственными, патриотическими, эстетическими, интеллектуальными качествами, инициативностью, самостоятельностью и ответственностью, соответствующими своему возрасту и уровню развития;
- овладение навыками сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми.

4. Календарный учебный график

Таблица 3

Год обучения	
Начало учебного года	1 сентября текущего учебного года
Окончание учебного года	30 июня текущего учебного года
Продолжительность учебного года	39 недель
Зимние каникулы	Первая декада января
Летние каникулы	Июль-август

5. Рабочая программа

Структура учебно-тренировочного занятия

Таблица 4

Часть занятия	Упражнения
Вводная	Упражнения общей разминки и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки
Основная (тренировочный процесс)	Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, а также упражнения акробатики, упражнения с предметами
Заключительная	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты, сценические постановки

1. Вводное занятие.

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

2. Теоретическая подготовка.

Общие сведения о художественной гимнастике как виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений. Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена, медицинский контроль. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой и уход за ним. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

Возрастная категория – до 5 лет. На начальном этапе до усвоения обучающимися ритма движений рекомендуется проводить занятия под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям.

ГРАДИЯ СПОРТА

Возрастная категория – свыше 5 лет. Занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения.

В практический материал данного раздела программы входят:

- упражнения для разминки;
- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

В программу *упражнений разминки* включены:

- в *общую разминку* – упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;
- в *партерную разминку* – упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;
- в *разминку у опоры* – элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении.

Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, тренер-преподаватель добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Обучающимся демонстрируются и разъясняются последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

Специальная физическая подготовка. Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и

физическими возможностями обучающегося. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

Хореографическая подготовка.

Задачами хореографической подготовки являются овладение обучающимися основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

В процессе занятий обучающиеся должны научиться комбинировать различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальный фрагмент.

Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам. В каждое занятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп.

Принцип обучения — от простого к сложному.

Работа с предметами.

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

Тренер-преподаватель в процессе занятий с предметами контролирует правильную осанку обучающихся (вертикальное положение тела, развернутые и опущенные плечи, прямые локти и вытянутые стопы).

4. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты, сценические постановки.

В программе в основном используются музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами. Они должны способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в обучающемся воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе. Для обучающихся 4 – 6 лет рекомендуется удлинять игровую часть занятий и проводить изучение упражнений в игровой форме.

С правилами спортивных эстафет обучающиеся знакомятся с первых занятий. На каждом занятии проведение игр чередуется со спортивными эстафетами.

Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры рекомендуется проводить с учетом физического развития обучающегося и его физической подготовленности.

Тренеру-преподавателю в процессе всего времени занятий необходимо контролировать правильную осанку обучающегося.

Изучение правил безопасности при участии в играх.

Изучение общих правил спортивных эстафет.

5. Подведение итогов, промежуточная аттестация.

В конце учебного года подводятся итоги: проводятся показательные выступления на открытых занятиях, где обучающиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, проводится сдача контрольных нормативов.

Практический материал для проведения учебных занятий

Таблица 5

№ п/п	Содержание материала	1 этап (4-5 лет)	2 этап (5-7 лет)	3 этап (8-15 лет)
1.	Вводное занятие:	+	+	+
2.	Теоретическая подготовка	+	+	+
3.	Общая и специальная физическая подготовка:			
3.1.	Гимнастические упражнения и комплексы:			
	шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;	+	+	+
	приставные шаги вперед (на полной стопе);	+	+	+
	приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы	+	+	+
	приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетающиеся с наклонами в стороны	+	+	+
	шаги с продвижением вперед на стопе, сочетающиеся с отведением рук назад на горизонтальном уровне;	+	+	+
	шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра;	-	+	+
	шаги в полном приседе;	+	+	+
	бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);	+	+	+

	бег, сочетаемый с круговыми движениями руками;	+	+	+
	небольшие прыжки в полном приседе;	+	+	+
	отведение ног назад (или махи назад);	+	+	+
	наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;	+	+	+
	упражнения для стоп;	+	+	+
	упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;	+	+	+
	упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;	+	+	+
	упражнения для развития гибкости позвоночника;	+	+	+
	упражнения для мышц спины;	+	+	+
	упражнения для укрепления мышц бедер;	+	+	+
	упражнения для укрепления голеностопных суставов;	+	+	+
	подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;	+	+	+
	боковой шпагат и наклоны в стороны;	+	+	+
	наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;	+	+	+
	равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Бэтман» (мак) вперед (горизонтально);	+	+	+
	упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед	+	+	+

Наклоны и волны:

	Наклоны стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах);	+	+	+
	назад (на двух ногах)	+	+	+
	на коленях: вперед, в стороны, назад;	+	+	+
	Волны: руками - вертикальные и горизонтальные;	+	+	+
	одновременные и последовательные;	+	+	+
	боковая волна;	+	+	+
	боковой целостный взмах;	+	+	+
	передняя волна и целостный взмах;	+	+	+
	обратная волна	+	+	+

Подскоки и прыжки:

	с двух ног с места: выпрямившись;	+	+	+
	выпрямившись с поворотом на: 45°, 90°, 180°;	+	+	+
	разножка (продольная, поперечная);	+	+	+
	с двух ног после наскоков:	+	+	+

	после приседа.	+	+	+
Упражнения в равновесии:				
	стойка на носках;	+	+	+
	равновесие в полуприседе;	-	+	+
	равновесие «Пассе»;	+	+	+
	равновесие в стойке на левой, на правой;	-	+	+
	боковое равновесие.	-	+	+
3.2.	Акробатические упражнения			
	«Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);	+	+	+
	выход из «Моста»;	-	+	+
	стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;	+	+	+
	кувырки в сторону, вперед, назад.	+	+	+
	переворот боком « Колесо»	-	+	+
3.3.	Хореографическая подготовка			
	«Деми плие» - полуприседы в I и II хореографических позициях;	+	+	+
	приставные шаги в сторону;	+	+	+
	ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстрым) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;	+	+	+
	упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Хореограф вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4);	+	+	+
	шаги галопа;	+	+	+
	«полька»;	+	+	+
	«Ковырялочка»;	-	+	+
	русские танцы «Припадания», «Пяточки»	-	+	+
3.4.	Работа с предметами			
Упражнение со скакалкой:				
	качания, махи: двумя руками, одной рукой;	+	+	+
	круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках;	+	+	+
	скакалка сложена вдвое;	+	+	+
	один конец скакалки в одной руке, середина в другой;	+	+	+
	вращение скакалкой: вперед и назад;	+	+	+

	скрестно вперед и назад;	-	+	+
	двойное вращение вперед и назад;	-	+	+
	броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо;	+	+	+
	одной рукой прямую скакалку;	+	+	+
	броски ногой;	-	+	+
	обвивание и развивание вокруг тела;	+	+	+
	«винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости;	-	+	+
	передача около отдельных частей тела;	+	+	+
	«мельницы»: в лицевой плоскости;	-	+	+
	поперечная, горизонтальная.	-	+	+

Упражнение с обручем:

	махи одной и двумя руками во всех направления;	+	+	+
	круги одной и двумя руками вверху и внизу;	+	+	+
	вращения правой и левой руками (вперед и назад);	+	+	+
	вращения на шее;	+	+	+
	вращения вокруг туловища (талии);	+	+	+
	перекаты по полу в различных направлениях с вращением;	+	+	+
	броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга;	-	+	+
	одной рукой вперед;	+	+	+
	двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости;	+	+	+
	вертушки однократные и многократные одной рукой;	+	+	+
	проход через обруч на месте и после обратного ката;	+ +	+	+
	передача из одной руки в другую (в различных положениях).	+	+	+

Упражнения с мячом:

	махи во всех направлениях, круги большие и средние;	+	+	+
	передача около шеи и туловища, над головой, под ногами;	+	+	+
	отбивы: однократные и многократные;	+	+	+
	со сменой ритма;	+	+	+
	разными частями тела;	-	+	+
	броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками;	+	+	+
	средние (до 2 метров) двумя и одной рукой	-	+	+

	перекаты: по полу;	+	+	+
	по рукам;	+	+	+
	по телу;	-	+	+
	по одной руке;	-	+	+
	по спине;	-	+	+
	различные виды баланса.	+	+	+

Упражнения с булавами:

	махи, круги,	-	+	+
	постукивания, «мельницы»;	-	+	+
	вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно);	-	+	+
	мельницы;	-	+	+
	ассиметричные вращения;	-	+	+
	малые переброски;	-	+	+
	средние броски;	-	+	+

Упражнение с лентой:

	махи, круги, восьмерки;	-	+	+
	змейки, спирали;	-	+	+
4.	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты			
	изучение правил безопасности при участии в играх	+	+	+
	изучение общих правил спортивных эстафет	+	+	+
	воспроизведение характера музыки через движения;	+	+	+
	распознавание основных музыкально-двигательных средств;	+	+	+
	музыкальные игры;	+	+	+
	Сценические постановки	-	-	+
5.	Подведение итогов: показательные выступления, сдача контрольных нормативов	+	+	+

6. Оценочные материалы

Контроль качества освоения Программы обучающимися включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется регулярно тренерами-преподавателями непосредственно во время проведения занятий и

предусматривает оценку состояния здоровья обучающихся, регулярности посещения ими занятий, а также овладения основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится 1 раз в год, в конце учебного года, в форме сдачи контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (Таблицы 6-8). Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня подготовленности обучающихся, выявление наиболее одаренных и способных детей для занятий видом спорта «художественная гимнастика». Результаты промежуточной аттестации отражаются в Протоколе сдачи контрольных нормативов, который является одним из отчетных документов Спортивной школы.

**Контрольные нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для обучающихся 1 этапа (возрастная ступень 4-5 лет)**

Таблица 6

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов «Складка»	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
2.	Стойка на лопатках «Березка»	балл	"5" - ноги вертикально вверх, выпрямлены, стопа натянуты, жесткая фиксация туловища; "4" - 1 значительная ошибка; "3" - 2 значительные ошибки.
3.	Упражнение «бабочка», сидя на полу, стопы вместе, колени разведены в стороны. Наклон вперед	балл	"5" – колени на полу, спина прямая, живот прижат к пяткам; "4" – колени 1-5 см до пола, спина прямая, живот прижат к пяткам; "3" – колени 6-10 см до пола, спина круглая.
4.	Поперечный шпагат	балл	"5" – сед, с небольшим поворотом бедер внутрь; "4" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "3" - расстояние от поперечной линии до паха более 10 см;
5.	Исходное положение –	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с;

	равновесие «passé» вперед, руки в стороны Выполнение с обеих ног		«3» – сохранение равновесия 2 с.
6.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5»- касание стоп головы в наклоне назад; «4»- 10см до касания; «3»- 15см до касания; «2»- 20см до касания; «1» - 25см до касания.
7.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
8.	Сед «углом», руки в стороны. В течение 10 с	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл, позволяющий определить уровень общей физической и специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

**Контрольные нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для обучающихся 2 этапа (возрастная ступень 5-7 лет)**

Таблица 7

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Упражнение "мост" с фиксацией положения. Ноги на уровне плеч, руки на уровне плеч.	балл	"5" – из положения стоя, - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "4" – из положения лежа, кисти около стоп на расстоянии 15-20 см; "3" – из положения лежа, кисти около стоп на расстоянии больше 20 см
2.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
3.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см
4.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
5.	Равновесие переднее. Опорная нога прямая, угол между животом и поднятой ногой точно 90 градусов, руки в стороны, плечи опущены, шея вытянута. Удержание 5 секунд	балл	"5"- верны все треб. "4"- незначительные нарушения "3"- значительное *недодержка одного счета - 0,5 б
6.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина

7.	Сед «углом», руки в стороны. В течение 10 с	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты
8.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с 3-мя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута

Средний балл, позволяющий определить уровень общей физической и специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

**Контрольные нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для обучающихся 3 этапа (возрастная ступень 8-15 лет)**

Таблица 8

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Упражнение "мост" с фиксацией положения. Ноги на уровне плеч, руки на уровне плеч.	балл	"5" – из положения стоя, -расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "4" –из положения лежа, кисти около стоп на расстоянии 15-20 см; "3" –из положения лежа, кисти около стоп на расстоянии больше 20 см
2.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
3.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см
4.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
5.	Равновесие переднее. Опорная нога прямая, угол между животом и поднятой ногой точно 90 градусов, руки в стороны, плечи опущены, шея вытянута. Удержание 5 секунд		"5"- верны все треб. "4"- незначительные нарушения "3"-значительное *недодержка одного счета - 0,5 б
6.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;

			«2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина
7.	Сед «углом», руки в стороны. В течение 10 с	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты
8.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с 3-мя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута

Средний балл, позволяющий определить уровень общей физической и специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 – высокий;
- 4,4-4,0 – выше среднего;
- 3,9-3,5 – средний;
- 3,4-3,0 – ниже среднего;
- 2,9-0,0 – низкий уровень.

7. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы обеспечивают возможность достижения обучающимися установленных планируемых результатов освоения Программы. Обеспечены санитарно-гигиенические нормы образовательной деятельности. Образовательный процесс осуществляется с соблюдением требований к санитарно-бытовым, социально-бытовым условиям, требований пожарной безопасности и электробезопасности, охраны здоровья обучающихся.

Перечень материально-технического обеспечения:

Таблица 9

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
2.	Мат гимнастический	штук	10
3.	Станок хореографический	штук	8
4.	Стенка шведская	штук	8
5.	Скамейка гимнастическая	штук	5
6.	Зеркало (12 x 2 м)	штук	1
7.	Игла для накачивания мячей	штук	3
8.	Секундомер	штук	2
9.	Музыкальный центр (на тренера-преподавателя)	штук	1
10.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
11.	Обруч гимнастический	штук	12
12.	Скакалка гимнастическая	штук	12
13.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
14.	Ленты для художественной гимнастики	штук	12

8. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, обеспечивающих реализацию Программы, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебных занятий, кроме основного тренера-преподавателя, к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

9. Методическое обеспечение Программы

1. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам: метод.рекомендации / Безуевская В. А., Ткачева Л. Н., Шалунова М. Г.; Сургут. гос. ун-т. – Сургут: ИЦ СурГУ. – 2022. – 24 с.
2. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под редакцией И. А. Винер: учебное пособие для общеобразовательных организаций / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова – Москва: Просвещение, 2011 — 21 с.
3. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер. 1 – 4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. 2-е изд. — Москва: Просвещение, 2021 — 31 с.
4. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учебное пособие / О.Г. Румба. Рекомендовано УМО вузов РФ по образованию в области физической культуры – Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», 2013. – изд. 2-е, доп. и перераб. – 144 с.
5. Профилирующая подготовка в художественной гимнастике: Учебное пособие / Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: 2018. – 224 с.
6. Калугина Г.К. Применение средств художественной гимнастики в процессе физической подготовки детей 5-7 лет // Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика: Сб. науч. тр. / Под ред. С.Б. Шармановой, А.И.Федорова. -Челябинск: УралГАФК, 2001. – 18–23 с.