

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 164
от «29» августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 198-о/д
от «30» августа 2019 г.
Директор лицея №144

(Л. А. Федорова)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«Через пластику тела к полету души»**

Возраст учащихся 7-10 лет

Срок реализации: 2 год обучения

Разработчик: Артемьева Жанна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2019

Пояснительная записка

Художественная гимнастика представляет собой вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Специфическими двигательными действиями художественной гимнастики являются движения выразительной пластики. Упражнения художественной гимнастики отличает целостный, динамичный, танцевальный характер их исполнения.

Для достижения цели, поставленной в рамках программы «Через пластику тела к полету души» по формированию гармонично развитой личности, творческой, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством художественной гимнастики на этапе 2-го года обучения служат следующие **задачи:**

обучающие

- ✓ сформировать знания об особенностях техники упражнений художественной гимнастики как вида спорта;
- ✓ познакомить с ролью физических упражнений в физическом совершенствовании человека;
- ✓ познакомить со схемой ежедневного самоконтроля и способах предупреждения переутомления при систематических тренировках
- ✓ сформировать умение оценивать свое физическое состояние, анализируя дневник самоконтроля;
- ✓ способствовать освоению знаний основ музыкальной грамоты;
- ✓ обучить согласованию движений с темпом, динамическими оттенками и ритмическим рисунком музыки;
- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ приучать к исполнению упражнений в гимнастическом стиле;
- ✓ обучить технике базовых элементов художественной гимнастики с лентой,
- ✓ познакомить с техникой выполнения элементов и комбинаций классического, народно-характерного и историко-бытового танца;
- ✓ обучить комплексам упражнений программы по художественной гимнастике второго года обучения;

развивающие

- ✓ развивать гибкость, силу мышц, координацию движений и скоростно-силовые способности;
- ✓ развивать интеллектуальные и творческие способности воспитанниц;
- ✓ развивать музыкальность, танцевальность, выразительность;
- ✓ расширять двигательный «арсенал» общеразвивающих и танцевальных упражнений;

воспитательные

- ✓ приобщать учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- ✓ воспитывать нравственные качества личности, чувства товарищества и личной ответственности;
- ✓ воспитывать чувство прекрасного;
- ✓ воспитывать самостоятельность и целеустремленность в решении поставленных задач;
- ✓ воспитывать общительность, доброжелательность и терпимость в отношениях между сверстниками;
- ✓ воспитывать культуру поведения, общения и взаимодействия в группе;
- ✓ прививать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**По окончании второго года обучения должны быть достигнуты
определенные результаты.**

Личностные результаты:

умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ответственно относиться к порученному делу; участвовать в социально-значимой деятельности (концерты для ветеранов, пожилых людей, детей-сирот);

— активно и творчески включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия на уровне школы, района и города, быть участником и призером районных конкурсных мероприятиях;

— длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движений;

— понимать красоту в различных сферах ее проявления;

— максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре, демонстрировать показатели физической подготовленности на уровне выше среднего для данной возрастной группы;

формирование:

— потребности поддерживать хорошее телосложение, вести здоровый образ жизни;

развитие:

— интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Метапредметные результаты:

овладение:

— базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

— способностью преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

— широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

умения:

— планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, уважительно объяснять ошибки и способы их устранения при выполнении учебных заданий;

— воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуру движений человека;

— планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами.

Предметные результаты:

знания:

- особенностей техники упражнений художественной гимнастики;
- значения музыки в художественной гимнастике и основ музыкальной грамоты;
- основных параметров самоконтроля при систематических занятиях спортом;
- правил трудовой дисциплины;
- комплекса разминки мышечно-связочного аппарата в партере; фундаментальных групп упражнений с предметами (скакалка, обруч, лента, мяч);

умения:

- выполнять простейшие базовые элементы с лентой в гимнастическом стиле, с правильной осанкой; исполнять индивидуальные комбинации без предмета, со скакалкой и с обручем по программе II юношеского разряда слитно под музыку; характеризовать признаки качественного исполнения упражнений;
- выполнять комплексы упражнений программы по художественной гимнастике второго года обучения;
- оценивать свое физическое состояние, анализируя дневник самоконтроля;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

**Календарно-тематическое планирование реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Через пластику тела к полету души» (2 год обучения)
на 2019-2020 учебный год**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			план	факт
1.	Вводное занятие. Теория. Отличительные черты техники упражнений художественной гимнастики. Инструктаж по технике безопасности. <i>Практика.</i> Игры «Строгий фотограф», «Запомни свои место и позу».	2		
2.	СФП. Практика. «Входная» диагностика уровня физической подготовленности учащихся. Музыкальная грамота. Теория. Музыкальная динамика, размер, такт, ритм.	2		
3.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Различные соединения из ранее пройденных шагов и разновидностей бега. ОФП. Теория. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья человека. Осанка, факторы ее формирования.	2		
4.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Специфические упражнения. Плавные движения руками. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Акробатическая комбинация «Физкульт-привет»	2		
5.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. - Разновидности ходьбы и бега. ОФП. Практика. ОРУ с промежуточными положениями рук. Размыкания: по направляющим в колоннах	2		
6.	Хореография. Практика. Элементы классического танца у опоры: Деми плие с переменной движений рук. Гран плие. СФП. Практика. Упражнения для развития гибкости в тазобедренных суставах пассивные с помощью партнера.	2		
7.	СФП. Теория. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. ОФП. Практика. Строевые упражнения - перестроения из 1 шеренги в 2, из шеренги в 3 уступом.	2		
8.	Манипуляции с предметами. Практика. Прыжки через скакалку со сменой положения ног. Музыкальная грамота. Практика. - Упражнение на сохранение заданного темпа: музыкальные игры «Определи и покажи», «Чья команда дружнее».	2		
9.	СФП. Практика. Упражнения прыжкового характера для развития скоростно-силовых качеств. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Акробатическая комбинация «Физкульт-привет»	2		
10.	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. Соревнования внутригрупповые по СФП	2		

11.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Специфические упражнения - Волнообразные движения. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. – Спортивно-танцевальная композиция «Мамин праздник»	2		
12.	СФП. Практика. Упражнения для развития выносливости прыжкового характера. Хореография. Практика. Элементы классического танца. У опоры: Батман тандю. Батман тандю жэтэ.	2		
13.	Манипуляции с предметами. Практика. Прыжки через скакалку с двойным вращением. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. – Спортивно-танцевальная композиция «Мамин праздник»	2		
14.	ОФП. Практика. ОФП. Практика. Строевые упражнения - перестроения из колонны по одному в колонну по 2 в движении ОРУ с набивным мячом. Музыкальная грамота. Практика. Метр. Такт. Размер. Тактировка на 2/4, 3/4, 4/4.	2		
15.	СФП. Практика. Упражнения для развития силы мышц. Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Волны руками, целостные волны и взмахи.	2		
16.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. – Спортивно-танцевальная композиция «Мамин праздник». Манипуляции с предметами. Практика. Вертикальная мельница со скакалкой. Прыжки через скакалку, скрещивая руки.	2		
17.	ОФП. Практика. Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча. Хореография. Практика. Элементы классического танца. У опоры: Рон де жамб пар терр. Гран батман жэтэ. Релевэ.	2		
18.	СФП. Практика. – Упражнения на силу мышц рук Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. – спортивный танец «Маленькая страна»	2		
19.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Наклоны: в различных стойках. Музыкальная грамота. Практика. Определение на слух музыкального размера (2/4, 3/4, 4/4). Музыкальные игры: «Угадай счет (размер)», «Игра с мячом», «Дирижеры».	2		
20.	Манипуляции с предметами. Практика. Вращение обруча на кисти, на поясе. ОФП. Практика. ОРУ с гимнастической палкой.	2		
21.	Хореография. Практика. На середине зала: переводы рук из одной позиции в другую. Деми плие. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. – спортивный танец «Маленькая страна».	2		
22.	СФП. Практика. Упражнения на развитие координации движений («чувства пространства»). Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. - спортивный танец «Маленькая страна».	2		

23.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Вертикальные равновесия (вперед, в сторону, назад) с различными положениями рук. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. - спортивные танцы «Мамин день», «Маленькая страна».	2		
24.	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. Показательные выступления на концерте «День матери»	2		
25.	Манипуляции с предметами. Практика. – Бросок обруча «разгибом», «махом», ловля. Прыжки в обруч попеременно правой, левой, вращая обруч как скакалку Музыкальная грамота. Практика. Упражнения на соответствие движения динамике музыки.	2		
26.	СФП. Практика. – Упражнения на развитие координации движений («чувства времени»). Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. – Соревновательное упражнение без предмета.	2		
27.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Переднее равновесие на всей стопе. ОФП. Практика. Эстафеты с передачей и бросками мяча.	2		
28.	Хореография. Практика. На середине зала: Батман тандю. Батман тандю жэтэ крестом. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. – Соревновательное упражнение без предмета.	2		
29.	Манипуляции с предметами. Практика. – Перекаты обруча: обратный, по руке, по спине, по груди. СФП. Практика. – Упражнения на развитие координации движений («мышечного чувства»)	2		
30.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. – Совершенствование танца с мячом «Маленькая страна», соревновательной комбинации без предмета.	2		
31.	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика Показательные выступления на новогоднем гимнастическом празднике	2		
32.	СФП. Практика. – Промежуточная диагностика уровня физической подготовленности.	2		
33.	ОФП. Практика. – Лыжная прогулка.	2		
34.	Хореография. Практика. - танцевальные комбинации на шагах польки и галопа. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. – Разучивание соревновательной комбинации со скакалкой.	2		
35.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Боковое равновесие и заднее (лицом, затем боком к опоре). Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. - Разучивание соревновательной комбинации со скакалкой.	2		
36.	СФП. Практика. - Упражнения на развитие координации (комплексной дифференцировки параметров движения) Музыкальная грамота. Практика. - Музыкальные игры: «Тихо – громко», «Кот и мыши», «Угадай, кто».	2		
37.	Хореография. Практика. - танцевальные комбинации на шагах польки и галопа (в парах)	2		

	ОФП. Практика. -- ОРУ на гимнастической скамейке.			
38.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. - Сочетания открытых и закрытых прыжков. СФП. Практика. - Упражнения для развития функции равновесия на ограниченной опоре.	2		
39.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика – Разучивание соревновательной комбинации с обручем. Хореография. Практика.- Вальсовый шаг на месте и с продвижением вперед.	2		
40.	ОФП. Практика. -- Упражнения из других видов спорта. Манипуляции с предметами. Практика – Лента: махи и круги во всех плоскостях, «восьмерка» лентой.	2		
41.	СФП. Практика. - Упражнения в равновесии с ограничением зрительного контроля. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика – совершенствование спортивного танца «Маленькая страна»	2		
42.	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. – Выступление на районном конкурсе «Веселая карусель»	2		
43.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. - Прыжок со сменой прямых ног впереди. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика – Разучивание соревновательной комбинации с обручем.	2		
44.	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. Участие в спортивно-гимнастическом празднике «8 Марта» с показательными выступлениями.	2		
45.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. – совершенствование композиции «Мамин день». Манипуляции с предметами. Практика – горизонтальные и вертикальные змейки и спирали лентой.	2		
46.	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. Участие в школьном концерте «8 Марта» с показательными выступлениями.	2		
47.	Хореография. Практика. - Элементы народных танцев у опоры (батман тандю крестом, с ударом пяткой опорной ноги об пол). СФП. Практика. Упражнения на силу мышц рук и ног	2		
48.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. - Прыжок касаясь толчком двумя и одной, прыжок шагом толчком одной. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика.- Соревновательная комбинация с обручем.	2		
49.	ОФП. Практика. - ОРУ на гимнастической стенке. Манипуляции с предметами. Практика – бросок ленты махом, рисунки лентой в сочетании с движениями телом.	2		
50.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Совершенствование танца с лентами «Привет, лето». Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. - Повороты переступанием в наклоне. Скрестные повороты с продвижением.	2		
51.	СФП. Практика. Упражнения для развития гибкости в суставах позвоночника	2		

	Хореография. Практика. - Русские ходы; припадание с движением руками.			
52.	ОФП. Практика. - Пешая прогулка	2		
53.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Повороты на 360° из III, I позиций, свободная нога согнута в положении носок у колена. Подготовка к соревнованиям и концертам. Совершенствование соревновательной комбинации с обручем.	2		
54.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Совершенствование танца с лентами «Привет, лето». СФП. Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и быстроты.	2		
55.	Манипуляции с предметами. Практика. Мяч: удержание одной рукой, переводы, передачи. Отбивы мяча об пол. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Соревновательные комбинации со скакалкой, без предмета.	2		
56.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Совершенствование танца с лентами «Привет, лето». Хореография. Практика. Движения русских танцев: «веревочка», «ковырялочка», присядка с опусканием ноги в сторону на каблук.	2		
57.	Манипуляции с предметами. Практика. Мяч: бросок разгибом, махом; ловля мяча после отбива об пол и с лета. СФП. Практика. – Упражнения для развития активной гибкости в тазобедренных суставах.	2		
58.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Составление и разучивание индивидуальной произвольной комбинации. СФП. Практика. – Упражнения для развития активной гибкости в тазобедренных суставах.	2		
59.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Теория. Психологическая подготовка в спорте. Практика. Разучивание индивидуальной произвольной комбинации, совершенствование спортивно-танцевальной комбинации к отчетному концерту ОДОД.	2		
60.	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. Соревнования внутригрупповые по СФП.	2		
61.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Разучивание индивидуальной произвольной комбинации. СФП. Практика. – Подвижные игры для развития быстроты «Пятнашки парами», «Воробы и вороны».	2		
62.	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. Участие в отчетном концерте ОДОД с показательными выступлениями.	2		
63.	СФП. Практика. Итоговая диагностика Уровня физической подготовленности обучающихся.	2		
64.	Итоговое занятие. Произвольная программа.	2		
	Итого за год	128		

Содержание 2 года обучения

1. Введение.

Теория.

- Отличия художественной гимнастики от других видов спорта (музыка, предметы, танцевальность, грациозность). Классификация упражнений художественной гимнастики. Упражнения без предмета. Упражнения с предметами.
- Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду и инвентарю учащихся при занятиях художественной гимнастикой.

Практика. Игры «Строгий фотограф», «Запомни свои место и позу».

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность и совершенствование двигательных качеств (силы мышц, гибкости, координации, выносливости). Осанка человека, факторы ее формирования. Основы правильного дыхания.

Практика (Приложение 11).

- Строевые упражнения. *Перестроения:* из шеренги в две шеренги, из шеренги в три шеренги уступом, из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении, из одного круга в два. Размыкания по направляющим в колоннах.
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Изучение промежуточных положений рук. Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гимнастической палкой. Эстафеты с передачей и бросками мяча.
- ОРУ на снарядах. На гимнастической стенке. На гимнастической скамейке.
- Упражнения из других видов спорта. Легкоатлетические упражнения
- Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры.
- Туризм: пешие и лыжные загородные прогулки, походы-прогулки.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения утомления. Дневник самоконтроля.

Практика.

- «Входная» диагностика уровня физической подготовленности учащихся. Контрольные упражнения представлены в Приложении 7.
- Упражнения на силу мышц рук. Содержание практического блока СФП представлено в Приложении 12.
- Упражнения на силу мышц ног (у опоры и на середине).
- Упражнения на силу мышц туловища (у опоры и без опоры).
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и быстроты.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития координации движений (в т.ч. функции равновесия).
- Комплекс упражнений СФП для самостоятельных занятий
- Промежуточная диагностика уровня физической подготовленности учащихся.
- Итоговая диагностика уровня физической подготовленности учащихся.

4. Музыкальная грамота

Теория.

- Значение музыки в художественной гимнастике. Музыкальная динамика и динамические оттенки (Термины: форте, пиано, крещендо (усиливая), диминуэндо (ослабляя), стакатто (прерывисто), легато-слитно).

- Размер, метр, тактировка, ритм.

Практика.

- *Темп.* Движения руками, ногами, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа. Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега и других упражнений в заданном темпе после прекращения музыки. Музыкальные игры «Определи и покажи», «Чья команда дружнее» (по Л.А. Карпенко, 1994).

- *Метр. Такт. Размер.* Выявление периодически повторяющегося акцента. Тактировка на 2/4, 3/4, 4/4. Определение на слух музыкального размера (2/4, 3/4, 4/4) по метрическому акценту. Музыкальные игры: «Угадай счет (размер)», «Игра с мячом», «Дирижеры».

- *Характер и динамика музыки.* Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки (например, броски мяча вверх, постепенно увеличивая силу броска и высоту полета и уменьшая в зависимости от ослабления и усиления силы звука). Музыкальные игры: «Тихо – громко», «Кот и мыши», «Угадай, кто».

5. Хореография.

Практика.

- Элементы классического танца. У опоры. Деми плие с переменной позиции ног и с движением рук. Гран плие. Батман тандю. Гран батман жэтэ из III позиции. Релевэ в I, II, III позициях. На середине зала. Переводы из одной позиции рук в другую. Деми плие. Батман тандю крестом.

- Элементы историко-бытовых танцев. Различные танцевальные комбинации на шагах польки и галопа (по одному и в парах) в соединении со скачками; скачками на одной; с поворотами. Вальсовый шаг на месте и с продвижением вперед.

- Элементы народных танцев. У опоры. Батман тандю крестом, ударяя пяткой опорной ноги об пол. На середине зала. Русские ходы; припадание с движением руками, «веревочка»; «ковырялочка», присядка с опусканием ноги в сторону на каблук.

- Учебные комбинации из разученных элементов историко-бытовых танцев; народно-характерных танцев.

6. Гимнастическая «школа» движений телом.

Практика. Освоение техники упражнений без предмета художественной гимнастики.

- Разновидности ходьбы и бега. Перекатный шаг, пружинный шаг, широкий шаг. Бег пружинный, широкий. Различные их соединения. Легкий бег вперед, назад, изменяя направление (по кругу, диагонали и т.п.).

- Специфические упражнения. Плавные движения руками в соединении с наклонами, поворотами, танцевальными шагами, взмахами. Расслабление рук, ног, туловища. Волнообразные движения руками, туловищем. Поочередные и последовательные волны руками. Целостные волны вперед, боковая. Взмахи руками, туловищем, целостный.

- Наклоны: в стойке на одной, другую на носок; в стойке на одном колене.

- Равновесия. Стойки на носках в полуприседе после различных форм ходьбы, бега, поворотов. Вертикальные равновесия (вперед, в сторону, назад) с различными положениями рук. Переднее равновесие на всей стопе. У опоры боковое равновесие и заднее (лицом, затем боком к опоре). Равновесие в приседе на одной, другая вперед («пистолетик»).

- Прыжки. Сочетания открытых и закрытых прыжков. Прыжок со сменой прямых ног впереди. Прыжок касаясь толчком двумя. Прыжок касаясь, прыжок шагом толчком одной. Прыжки в III позиции с поворотом со сменой ног. Прыжок «казак».

- Повороты. Повороты переступанием в наклоне. Скрестные повороты с продвижением. Повороты на 180° махом ноги вперед, назад. Повороты на 360° и более, передвигая пятку в вертикальном и переднем равновесии. Повороты на 360° из III, I позиций, свободная нога согнута в положении носок у колена, колено вперед (невыворотно). Вращения в шпагате согнувшись вперед с захватом стопы («колбаска»).

- Акробатика. Кувырки вперед, назад с последующими прыжками, равновесиями. Стойка на лопатках без помощи рук, с переворотом в полушпагат; мост из положения «стоя» и вставание с моста. Переворот вперед на две ноги в мост. Переворот боком вправо и влево («колесо»).

- Спортивно-танцевальные комбинации с предметом на основе разученных элементов без предмета.

7. Манипуляции с предметами.

Практика. Освоение техники упражнений с предметами.

- Со скакалкой. Прыжки на двух, вращая скакалку вперед, назад, в скрестной стойке, меняя положение ног. Прыжки через скакалку, скрещивая руки; прыжки со сменой согнутых ног впереди или сзади. Прыжки через скакалку с двойным вращением. Шаги галопа вперед, в сторону с вращением скакалки вперед, назад; соединения из пройденных элементов. Вертикальная мельница хватом скакалки за середину двумя руками.

- С обручем. Вращение обруча на кисти с передачей из руки в руку. вращение на поясе; бросок обруча «разгибом» одной рукой и «махом» двумя руками, ловля двумя руками. Обратный перекат; перекаты по руке, по спине, по груди. Прыжки в обруч попеременно правой, левой, вращая обруч как скакалку;

- С лентой. Махи и круги во всех плоскостях, «восьмерка» лентой, горизонтальные и вертикальные змейки, горизонтальные и вертикальные спирали; бросок ленты махом хватом у основания. То же в сочетании с движениями телом.

- С мячом. Удержание мяча одной рукой, переводы, передачи. Отбивы мяча об пол одно- многократные. Бросок мяча разгибом двух рук и одной руки, бросок мяча махом одной; ловля мяча двумя руками после отбива об пол и с лета. Перекаты по полу, между кистями, по двум рукам, по спине; выкруты. С продвижением (ходьбой, бегом, танцевальными шагами).

- Спортивно-танцевальные комбинации с предметом на основе разученных элементов без предмета и элементов со скакалкой, обручем, с мячом, с лентой.

8. Подготовка к соревнованиям и концертам.

Теория. Психологическая подготовка в спорте. Моральные и волевые качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия – неотъемлемые черты личности спортсмена.

Практика. Работа над репертуаром.

- Постановка и разучивание спортивно-танцевальных комбинаций без предмета, с лентой и с мячом, соревновательных упражнений без предмета, со скакалкой и с обручем. Примерный репертуар представлен в Приложении 13.

- Совершенствование выразительности исполнения репертуарных комбинаций во взаимосвязи со средствами выразительности музыкального сопровождения и характером задуманного «образа».

9. Выступления на соревнованиях и концертах.

Практика.

- соревнования по СФП (осеннее и весеннее Первенства). Программа соревнований представлена в Приложении 6;

- районные квалификационные соревнования по программе II юношеского разряда художественной гимнастики. В программу данных соревнований входят 3 упражнения: 1 произвольная комбинация без предмета, 2 упражнения с предметом: со скакалкой, с

обручем, составленные на основе классификационной программы по художественной гимнастике

- Показательные выступления с групповыми спортивно-танцевальными композициями на спортивных праздниках спортивной секции; на школьных тематических концертах; на фестивалях-конкурсах районного и городского уровня. Примерный репертуар представлен в Приложении 14.

10. Итоговое занятие.

Практика. Исполнение в конце учебного года индивидуальной композиции с использованием движений, изученных за прошедший период. Проводится в форме конкурса «Мисс Гимнастика 20...г». Жюри конкурса (специалисты в области художественной гимнастики) определяет победителей на основе метода экспертной оценки в различных номинациях, представленных в Приложении 15.