

**Отдел образования
администрации Ленинского района
муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова**

ПРИНЯТА
на заседании
малого педагогического совета
МУ ДО «Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
Протокол № 1 от 23.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
_____/Т.Р. Тихонова/
Приказ № 357 от 23.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмическая гимнастика «Импульс»
возраст учащихся 5–14 лет
срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Догадова Ульяна Владимировна,
педагог дополнительного
образования

Саратов, 2023

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Данная программа относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 04.08.2023);

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановление от 28.01.2021 № 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» (VI раздел);

6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

7. Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;

8. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р;

10. Приказ об утверждении плана основных мероприятий на 2021–2027 годы, проводимых в муниципальном образовании «Город Саратов» в рамках Десятилетия детства от 10.06.2021 № 349;

11. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (от 24.11.2022);

12. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (утв. приказом № 227 от 06.08.2020).

Актуальность.

В наше время проблема повышения двигательной активности детей, в том числе дошкольного возраста, с целью сбережения здоровья, становится все более значимой, т.к. неправильный рацион питания и малоподвижный образ жизни детей ведет к тому, что они физически плохо развиты. Как у девочек, так и у мальчиков наблюдаются нарушения осанки, трудности в выполнении элементарных физических упражнений, снижение выносливости, дефицит двигательной активности.

Родители в последнее время стали проявлять интерес к занятиям ребенка ритмической гимнастикой, которые самым положительным образом оказывают воздействие на здоровье детей, так как включают: разминочные комплексы под музыку, танцы, ритмопластику, аэробику, акробатику, хореографию, гимнастику, игровую деятельность.

В то же время доступных дополнительных общеразвивающих программ для мальчиков и девочек по ритмической гимнастике в Ленинском районе г. Саратова явно недостаточно. Данная программа направлена на решение этих проблем, что свидетельствует о ее **актуальности**.

Педагогическая целесообразность: обучение детей по программе «Ритмическая гимнастика «Импульс» способствует:

1) укреплению здоровья (оптимизация роста и развития опорно - двигательного аппарата; формирование правильной осанки; оказание помощи детям в познании своего тела посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями; профилактика плоскостопия);

2) совершенствованию психомоторных способностей детей (развитие мышечной силы, гибкости, координации движений, выносливости, ловкости и виртуозности при выполнении упражнений с предметами художественной гимнастики; развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой).

Отличительные особенности Программы.

Анализ программ данной направленности педагогов дополнительного образования Симакиной Е.А. «Ритмическая гимнастика», пос. Варламово, Самарской обл., 2015 г.; Степиной А.А. «Ритмическая гимнастика», г. Ставрополь 2012 г.; Счаснович А.Е., Корзинкиной Н.А. «Ритмическая гимнастика для начинающих», г. Москва 2014 г. и др. выявил отличия данной программы, которые заключаются в следующем:

1) учтена востребованность социума в занятиях ритмической гимнастикой не только девочек, но и мальчиков в возрасте 5-17 лет;

2) в учебном процессе много внимания уделено упражнениям на развитие музыкально-ритмической координации; разнообразным акробатическим упражнениям и движениям; упражнениям с использованием предметов художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, лента);

3) программа учитывает специфику работы учреждения, включает большой объем массовых мероприятий, показательных выступлений, участие в концертных программах ЦДТ.

Адресат Программы. В объединении занимаются девочки и мальчики в возрасте от 5 до 12 лет. Принимаются все желающие указанного возраста, без предварительного отбора при наличии медицинской справки от врача.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

В этом возрасте очень высокая двигательная активность. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно - связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Необходимо уделять большое внимание формированию правильной осанки. Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности учащиеся способны сосредоточиться на одном предмете не более 15-20 минут. Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента, движения ограничено. В этот возрастной период ребенок становится крепче физически. Он овладевает главными движениями. Основным методом работы с учащимися данного возраста должен быть игровой. Также следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский несформированный организм могут замедлить рост или даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

Возрастные особенности учащихся 7-10 лет

От правильного развития опорно-двигательного аппарата ребенка, включающего костный скелет, суставы, связки, мышцы, зависит, как впоследствии ребенок будет передвигаться, приобретать трудовые и другие навыки. Посильная, систематически выполняемая работа вызывает обильный приток крови в мышцах, улучшает их питание, способствует правильному росту и развитию мышечной ткани. Именно в младшем школьном возрасте часто возникает искривление позвоночника, поэтому надо обязательно следить за правильным положением ребенка во время занятий. Укреплению опорно-двигательного аппарата ребенка способствуют занятия аэробикой. Физические упражнения на воздухе, дыхательная гимнастика тренируют органы дыхания. Сердечно-сосудистая система ребенка отличается большой выносливостью и работоспособностью, но ее резервные возможности не безграничны, и физическая нагрузка, способствующая тренировке данной системы, должна быть обоснованной и систематической.

Возрастные особенности учащихся 11-14 лет.

Этот возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних

конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. Быстрыми темпами развивается и мышечная система.

Объем Программы. Срок реализации.

Срок реализации программы «Ритмическая гимнастика» – 3 года. Количество часов в первом учебном году – 144; во втором, третьем – 216 часов.

Режим, периодичность и продолжительность занятий.

- для учащихся первого года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю: 2 занятия по 45 минут с перерывом между ними 10 минут;
- для учащихся второго и третьего годов обучения занятия проводятся 3 раза в неделю: 2 занятия по 45 минут с перерывом между ними 10 минут.

Количество учащихся в группе.

Состав объединения постоянный, разновозрастный, в группе 12–15 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: физическое и эстетическое развитие учащихся средствами ритмической гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- формировать необходимые знания в области ритмической гимнастики, физического воспитания, здоровья и спорта;
- обучить основным (базовым) упражнениям ОФП, танцевальной аэробики, гимнастики;
- формировать танцевальные, музыкально-ритмические, артистические навыки.

Развивающие:

- способствовать развитию потребности самовыражения в движении под музыку, способности к импровизации;
- способствовать развитию умения устранять мышечные напряжения;
- способствовать развитию навыков работы в коллективе, само и взаимоконтроля.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию трудолюбия, волевых качеств;
- содействовать воспитанию позитивного отношения к занятиям ритмической гимнастикой, основам здорового образа жизни.

1.3 Планируемые результаты

Результаты первого года обучения

По окончании 1 года обучения учащиеся дошкольного возраста

могут знать:

- правила поведения в спортивном зале, на занятиях ритмической гимнастикой;
- технику безопасности на занятиях аэробикой;

- термины основных элементов ритмической гимнастики (приставной шаг, скачок, подскок, «волна», мост, шпагат, кувырок)

могут уметь:

- выполнять основные упражнения круговой разминки, акробатики, комплекса танцевальной аэробики;
- отличать темп, ритм, контрастность музыки;
- осуществлять элементарное перестроение.

Интегративные личностные характеристики

учащийся

- проявляет заинтересованное отношение к занятиям;
- соблюдает простейшие правила ЗОЖ;
- способен сотрудничать со взрослыми и сверстниками в соответствии с возрастом.

Предметные результаты (для учащихся школьного возраста)

По окончании 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- правила поведения в танцевальном зале, на занятиях ритмической гимнастикой;
- технику безопасности на занятиях акробатикой;
- терминологию основных элементов акробатики, ритмической и художественной гимнастики сед, присед, выпад, упор, круг, наклон, равновесие, поворот, подскок, хват, мах, прыжок, кувырок, переворот, мост, шпагат, полушпагат (значения терминов описаны в приложении программы);

уметь:

- выполнять основные упражнения круговой разминки, акробатики, комплекса танцевальной аэробики;
- отличать темп, ритм, контрастность музыки;
- осуществлять элементарное перестроение.

Метапредметные результаты:

Учащийся

- способен соблюдать простейшие правила ЗОЖ;
- способен контролировать свою деятельность на занятии.

Личностные результаты:

Учащийся:

- ответственно относится к занятиям;
- обладает установкой к уважительному общению со взрослыми.

Результаты второго года обучения

Предметные результаты

По окончании 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- правила поведения во время показательных выступлений;
терминологию основных элементов художественной гимнастики:
Разновидности равновесий (переднее, боковое, высокое или вертикальное,

заднее, крестообразное, одноименное, разноименное, кольцом, на колене, заднее на колене, на правой (левой), полукольцом, с захватом, с наклоном, шпагатом (значения терминов описаны в приложении программы);

уметь:

- выразительно выполнять простейшие комбинации элементов танцевальной аэробики;
- выполнять элементы ритмической гимнастики в парах и группах;
- осуществлять простое перестроение;
- проводить упражнения ОФП, комплексы упражнений ритмической гимнастики с помощью педагога.

Метапредметные результаты:

Учащийся

- способен к преодолению мышечного напряжения;
- способен использовать свою фантазию и наблюдательность для создания танцевального образа.

Личностные результаты:

Учащийся

- способен сотрудничать со взрослыми и сверстниками;
- проявляет интерес к занятиям ритмической гимнастикой.

Результаты третьего года обучения

Предметные результаты

По окончании 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- правила поведения во время конкурсных выступлений;
- теоретический материал по ритмической и художественной гимнастике: прыжки в художественной гимнастике (прыжок, закрытый прыжок, «Казачок», открытый прыжок, прыжок в группировке, прыжок выпрямившись, прыжок кольцом, разножка или прыжок ноги врозь, «Скачок», «Щучка» и другие виды прыжка: согнувшись; шагом; шпагатом; перекидной; подбивной);

уметь:

- двигаться синхронно в парах и группах;
- осуществлять сложное перестроение;
- самостоятельно проводить упражнения ОФП, комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- исполнять показательные номера из репертуара коллектива с максимальной выразительностью (техника, манера, характер).

Метапредметные результаты:

Учащийся

- способен к преодолению утомления – физического, умственного, сенсорного, эмоционального;
- способен использовать свою фантазию и наблюдательность для создания танцевального образа.

Личностные результаты:

Учащийся

- соблюдает основы здорового образа жизни;
- проявляет потребность к регулярным занятиям ритмической гимнастикой.

1.4. Содержание программы
Учебный план
1-ый год обучения

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Аудиторные		Всего	
		теория	практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	2	опрос
2.	Основные упражнения ритмической гимнастики	2	10	12	опрос, контрольное задание, самостоятельная работа
3.	ОФП и СФП	2	14	16	опрос, контрольное задание, открытое занятие, выполнение нормативов, наблюдение
4.	Упражнения на музыкально-ритмическую координацию	0	8	8	контрольные упражнения, практическое задание
5.	Хореография	2	8	10	Опрос, контрольное задание
6.	Беспредметная подготовка. Упражнения на гибкость	2	10	12	Опрос, контрольное задание, открытое занятие
7.	Беспредметная подготовка. Упражнения на растяжку	2	10	12	Опрос, контрольное задание, открытое занятие
8.	Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (со скакалкой)	2	10	12	Опрос, контрольное задание, открытое занятие, показательные выступления
9.	Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (с обручем)	2	10	12	Опрос, контрольное задание, открытое занятие, показательные выступления
10.	Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (с мячом)	2	10	12	Опрос, контрольное задание, открытое занятие, показательные выступления
11.	Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (с лентой)	2	10	12	Опрос, контрольное задание, открытое занятие, показательные выступления
12.	Упражнения показательной программы с элементами и предметами художественной гимнастики	0	12	12	открытые занятия, показательные выступления
13.	Вольтижные элементы акробатики	2	8	10	показательное занятие для родителей, показательные выступления родителям
14	Итоговое занятие	0	2	2	творческий отчет
	Итого	21	123	144	

**Учебный план
2-ой год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Аудиторные		Всего	
		теория	практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	2	опрос
2.	Основные упражнения ритмической гимнастики	2	14	16	опрос, контрольное задание, показательные выступления, самостоятельная работа
3.	ОФП	2	14	16	опрос, контрольное задание, открытое занятие, выполнение нормативов, наблюдение
4.	СФП	2	14	16	опрос, контрольное задание, открытое занятие, выполнение нормативов, наблюдение
5.	Упражнения на музыкально-ритмическую координацию	1	5	6	контрольные упражнения, практическое задание
6.	Хореография	3	13	16	Опрос, контрольное задание
7.	Беспредметная подготовка. Упражнения на гибкость	2	14	16	Опрос, контрольное задание, открытое занятие
8.	Беспредметная подготовка. Упражнения на растяжку	2	14	16	Опрос, контрольное задание, открытое занятие
9.	Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (со скакалкой)	2	14	16	Опрос, контрольное задание, открытое занятие, показательные выступления, концерты
10.	Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (с обручем)	2	14	16	Опрос, контрольное задание, открытое занятие, показательные выступления, концерты
11.	Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (с мячом)	2	14	16	Опрос, контрольное задание, открытое занятие, показательные выступления, концерты
12.	Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (с лентой)	2	14	16	Опрос, контрольное задание, открытое занятие, показательные выступления, концерты
13.	Упражнения показательной программы с элементами и предметами художественной гимнастики	0	16	16	открытые занятия, показательные выступления

14.	Базовая акробатика	2	12	14	показательное занятие для родителей, показательные выступления, концерты
15.	Упражнения на синхронность и выразительность	0	16	16	контрольные упражнения, конкурс
16.	Итоговое занятие	0	2	2	творческий отчет
	Итого	25	191	216	

**Учебный план
3-ий год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Аудиторные		Всего	
		теория	практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	2	опрос
2.	Упражнения на музыкально-ритмическую координацию	2	8	10	опрос, контрольное задание, показательные выступления, самостоятельная работа
3.	ОФП	2	14	16	опрос, контрольное задание, открытое занятие, выполнение нормативов, наблюдение
4.	СФП	2	14	16	опрос, контрольное задание, открытое занятие, выполнение нормативов, наблюдение
5.	Акробатика	0	12	12	контрольные упражнения, практическое задание
6.	Хореография	1	15	16	Опрос, контрольное задание
7.	Беспредметная подготовка. Упражнения на гибкость	2	14	16	Опрос, контрольное задание, открытое занятие
8.	Беспредметная подготовка. Упражнения на растяжку	2	14	16	Опрос, контрольное задание, открытое занятие
9.	Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (со скакалкой)	1	15	16	Опрос, контрольное задание, открытое занятие, показательные выступления, концерты
10.	Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (с обручем)	2	14	16	Опрос, контрольное задание, открытое занятие, показательные выступления, концерты
11.	Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (с мячом)	2	14	16	Опрос, контрольное задание, открытое занятие, показательные выступления, концерты

12.	Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (с лентой)	2	14	16	Опрос, контрольное задание, открытое занятие, показательные выступления, концерты
13.	Предметная подготовка. Групповые упражнения	2	14	16	открытые занятия, показательные выступления
14.	Упражнения показательной программы с элементами и предметами художественной гимнастики	2	14	16	показательное занятие для родителей, показательные выступления, концерты
15.	Упражнения на синхронность и выразительность	0	14	14	контрольные упражнения, конкурс
16.	Итоговое занятие	0	2	2	творческий отчет
	Итого	23	193	216	

1-ый год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория

Правила поведения в танцевальном зале, техника безопасности на занятиях, правила противопожарной безопасности.

Практика

Викторина.

2. Основные упражнения ритмической гимнастики

Теория

Основные виды шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Базовые виды ходьбы: шаг с носка, на полупальцах, на пятках, в полуприседе на носках, в полном приседе, «тараканчики», «обезьянки», «кошечка», приставной шаг, марш, скрестный шаг.

Практика

Различный вид бега: медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, в парах, с высоким подниманием бедра, «галопы» в сторону и вперед.

Прыжки в движении вперед, назад, в сторону; с поворотом на 90 градусов, подскоки на месте и в движении.

Повороты: скрестные, на одной ноге на 360 градусов; повороты туловища вправо и влево. Повороты на двух ногах, на одной ноге, в аттитюд, в арабеске.

Малая «волна» вперед.

Равновесия: нога согнута вперед, назад – на полной стопе и на носке с удержанием – 3 счета.

Упражнения на расслабление.

3.ОФП и СФП

Теория

Правила и техника выполнения комплекса упражнений по ОФП и СФП.

Практика

Круговая разминка с упражнениями на группы мышц рук, ног, туловища, сочетающиеся с расслаблением.

Разминка на середине: стоя, сидя и лежа на ковровом покрытии: упражнения на группы мышц рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища, спины, пресса, ягодиц

Комплекс упражнений:

- упражнения на мышцы брюшного пресса
- упражнения на мышцы спины
- упражнения на боковые мышцы
- упражнения на развитие скорости
- упражнения для мышц рук и кистей
- упражнения для мышц ног и стоп

4. Упражнения на музыкально-ритмическую координацию

Теория

Темп: быстрый, медленный, умеренный. Контрастность музыки: веселая, грустная, медленная, быстрая.

Практика

- исполнение на слух несложных ритмических рисунков хлопками в ладоши
- воспроизведение характера музыки через движения
- распознавание основных музыкально-двигательных средств
- музыкальные игры
- музыкально-двигательные задания, танцы (детский, спортивный)
- классический экзерсис

5. Хореография

Теория

Краткая история возникновения хореографии. Разнообразие современных стилей и направлений в хореографии. Необходимость хореографической подготовки для исполнения элементов гимнастики.

Практика

Упражнения для стоп и колен:

- одновременная работа стопой в положении сидя;
- поочередная работа стопой в положении сидя;
- круговые вращения стопой (одновременные и поочередные);
- «выстреливания» ногами (одновременно и поочередно) в положении сидя;
- «выстреливания» ногами в положении лежа;
- «барабанчики» (в положении сидя и лежа);
- «дощечки» (в положении сидя и лежа) и др.

6. Беспредметная подготовка. Упражнения на гибкость

Теория

Правила и техника выполнения упражнений на гибкость.

Практика

Упражнения на гибкость:

- «мосты» из положения лежа на спине,
- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч
- поднятие спины назад из положения лежа на животе,
- «корзинка»,
- «лодочка»;
- стойка на лопатках (берёзка),
- «кошка», (ласковая – сердитая)
- складка вперёд, грудь касается бёдер
- «выкрут» со скакалкой назад и вперёд, кисти как можно узко, руки прямые

7. Беспредметная подготовка. Упражнения на растяжку

Теория.

Правила и техника выполнения упражнений на растяжку.

Практика

Упражнения на растяжку:

- шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, удержание
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)
- удержание ноги вперёд, в сторону, назад
- поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.
- ходьба в сидячем положении,
- «лошадка»,
- «матрешка»,
- «столик»,
- «солдатик»,
- «мельница»,
- «флажок»,
- «выпады» (в разные стороны вперёд, в сторону, назад),
- полушпагаты,
- «лягушка» вперёд и назад,
- махи прямой ногой вперёд на 90 градусов (лежа на спине) и с удержанием на 8 счетов.

Упражнения на равновесие.

Повороты: повороты на двух ногах, на одной ноге, в аттитюд, в арабеске.

8. Предметная подготовка.

Упражнения с предметами художественной гимнастики (со скакалкой)

Теория

Правила и техника выполнения упражнений отдельных элементов со скакалкой.

Практика

Разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Скакалка: манипуляция с ловлей за узлы («удочка»), прыжки через скакалку (на двух ногах и на одной ноге с вращением скакалки вперёд и назад), вращения.

9. Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (с обручем)

Теория

Правила и техника выполнения упражнений отдельных элементов с обручем.

Практика

Обруч: перекаты по полу, вертушки на полу, вращения на разных частях тела, прыжки в обруч на двух ногах (как через скакалку).

10. Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (с мячом)

Теория

Правила и техника выполнения упражнений отдельных элементов с мячом.

Практика

Мяч: перекаты по рукам, по ногам, по спине, отбивы рукой, ногой, броски и ловли с помощью кистей рук.

11. Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (с лентой)

Теория

Правила и техника выполнения упражнений отдельных элементов с лентой.

Практика

Лента: вращения (круги в разных плоскостях), спираль, змейка, лесенка, заборчик.

12. Упражнения показательной программы с элементами художественной гимнастики

Теория

Правила и техника выполнения упражнений с разными предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, лента), как индивидуально, так и в группе.

Практика

Комбинаций движений и комплекс упражнений с различными предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, лента).

Упражнения на сочетание базовых элементов с выразительным и ритмичным исполнением.

13. Вольтижные элементы акробатики

Теория

Вольтижные элементы в современной акробатике. Техники исполнения вольтижных элементов.

Практика

Упражнения:

- «группировки» (в положении сидя и лежа);
- «перекресты» на гимнастических матах в группировке на спине;
- перекаты из «упор — присев» в «упор-присев» в группировке;
- кувырок вперёд (в группировке);
- «кувырок назад» на колени (в группировке);
- «кувырок через бочок» (в группировке).

2-ой год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория

Техника безопасности на занятиях в танцевальном зале, правила противопожарной безопасности. Правила проведения конкурсов, форма одежды на выступлениях. Спортивная терминология.

Практика.

Викторина.

2. Основные упражнения ритмической гимнастики

Теория

Базовые виды ходьбы. Виды прыжков. Перестроения: строевые, общеразвивающие и игровые ритмичные упражнения.

Практика

Сложные по координации шагов: приставной степ-шаг с поворотом, приставной степ-шаг в прыжок, в прыжок с поворотом, шаг-пружинка-мах.

Прыжки: прыжок с двух ног с поворотом на 360 градусов, «чупа-чупс» – прыжок с одной ноги с поворотом на 360 градусов, «щучка». Разучивание прыжков из поворота, «волны» (вперед, назад, в сторону).

Повороты: поворот «флажок» на 720 градусов, повороты в полуприседе, повороты в полном приседе на двух ногах – 360 градусов.

Равновесия: равновесие «флажок» на носке с удержанием – 8 счетов; на коленях.

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

3. ОФП

Теория

Правила и техника выполнения комплекса упражнений по ОФП.

Практика

Усложнение упражнений, комбинаций:

- разновидности ходьбы и бега;

- ОРУ для всех групп мышц;
- ходьба и бег в различных направлениях;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения на боковые мышцы;
- упражнения на развитие скорости;
- упражнения для мышц рук и кистей;
- упражнения для мышц ног и стоп;
- комплексы на развитие ловкости и подвижные игры.

4. СФП

Теория

Правила и техника выполнения комплекса упражнений СФП.

Практика

Самостоятельное выполнение элементов круговой разминки. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 градусов (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 – с закрытыми).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

5. Упражнения на музыкально-ритмическую координацию

Теория

Виды шагов в степ-аэробике. Современные танцевальные движения различных стилей и направлений.

Практика

Упражнения для развития координации движений: практическое выполнение базовых шагов:

- мягкий, пружинящий
- высокий, острый
- приставной, скрестный
- скользящий, перекатный, широкий
- галопа, польки
- вальса

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

6. Хореография

Теория.

Танцевальные направления в современной хореографии.

Практика.

Закрепление ранее изученного материала:

- одновременная работа стопой в положении сидя;
- поочередная работа стопой в положении сидя;
- круговые вращения стопой (одновременные и поочередные);
- «выстреливания» ногами (одновременно и поочередно) в положении сидя;
- «выстреливания» ногами в положении лежа;
- «барабанчики» (в положении сидя и лежа);
- «дощечки» (в положении сидя и лежа).

Закрепление классических позиций. Хореография у опоры. Хореография на середине зала. Обучение элементам классической хореографии.

- demi и grandplie по 1, 2 и 3 позициям (лицом к опоре)
- battementtendu по 1 позиции, во всех направлениях
- battementfondu в сторону
- grandbattementjete из 1 позиции в разных направлениях
- portdebras с различными волнами, взмахами, наклонами
- adagio – соединение из поз, равновесий, поворотов
- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям
- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк)
- партерная хореография

7. Беспредметная подготовка. Упражнения на гибкость

Теория.

Правила и техника выполнения упражнений на гибкость

Практика.

Упражнения на гибкость:

- «мосты» из положения лежа на спине,
- поднятие спины назад из положения лежа на животе,
- «корзинка»,
- стойка на лопатках (берёзка),
- стойка на груди.

Наклоны и волны:

- наклон стоя: в сторону (на двух ногах), в сторону (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)
- наклон на коленях: в разные стороны
- волны: вертикальные и последовательные боковая волна, боковой целостный взмах, передняя волна и целостный взмахобратная волна

8. Беспредметная подготовка. Упражнения на растяжку

Теория.

Правила и техника выполнения упражнений на растяжку.

Практика.

Упражнения на растяжку: шпагаты на разные ноги. Выполнение шпагатов с использованием скамьи, стула, кубика.

Упражнения в равновесии:

- стойка на носках
- равновесие в полуприседе
- равновесие в стойке на левой, на правой
- равновесие в полуприседе на левой, на правой
- заднее равновесие
- боковое равновесие

9. Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (со скакалкой)

Теория.

Правила и техника выполнения упражнений отдельных элементов со скакалкой.

Практика.

Скакалка: броски с ловлей за узлы, на шею, во время вращательного движения; эшаппе в разных плоскостях с двойным вращением конца скакалки, прыжки через скакалку с двойным вращением, вращения.

10. Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (с обручем)

Теория.

Правила и техника выполнения упражнений отдельных элементов с обручем.

Практика.

Разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Обруч: техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски), танцевальные дорожки, динамические элементы с вращением, «мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета), равновесия, повороты, прыжки с обручем

11. Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (с мячом)

Теория

Правила и техника выполнения упражнений отдельных элементов с разными предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, лента).

Практика

Мяч: перекаты по рукам, по спине, отбивы рукой, ногой, туловищем, восьмерки, броски и ловли без помощи кистей рук, без зрительного контроля, вращение мяча на пальце.

12. Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (с лентой)

Теория

Правила и техника выполнения упражнений отдельных элементов с разными предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, лента).

Практика

Разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Лента: техника предмета (махи, круги, восьмерки, змейка, спирали), танцевальные дорожки, динамически элементы с вращением, мастерство(сложно координационное сочетание работы тела и предмета), равновесия, повороты, прыжки с лентой

13. Упражнения показательной программы с элементами художественной гимнастики

Теория

Правила и техника выполнения упражнений с разными предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, лента) индивидуально и в группе.

Практика

Использование в программе традиционных для ритмической гимнастики элементов: перестроения, парные поддержки, сотрудничества. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с разными предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, лента) для номеров показательной программы согласно тематике праздника, как индивидуально, так и в группе.

14. Базовая акробатика

Теория.

Многообразие акробатических элементов. Последовательность освоения техники любого акробатического элемента. Стойка – базовое положение тела в изучении элементов спортивной акробатики.

Практика

Подводящие упражнения к стойке на лопатках:

- «обезьянка» (стойка с опорой на стопы согнутой ноги);
- «дощечка» в положении лежа; постановка рук на «березку»;
- «березка» с поддержкой педагога;
- «березка» с опорой на руки (без поддержки педагога);
- «березка» («свеча») без опоры на руки (с выпрямлением рук).

Подводящие упражнения к изучению стойки на руках:

- «махи» ногами назад;
- «шаг-мах» на середине зала;
- «стойка-махом» (стойка на руках) у стены с поддержкой педагога;
- «стойка-махом» (стойка на руках) у стены без поддержки педагога;
- изучение стоек на полу (с поддержкой педагога);

Подводящие упражнения для изучения «колеса»:

- «колесо» (с поддержкой педагога) с остановкой в стойке ноги врозь;

- «колесо» (с поддержкой педагога) без остановки в стойке ноги врозь;
- «колесо» без поддержки (самостоятельное исполнение) по рисунку;
- «колесо» - самостоятельное исполнение без рисунка.

Вестибулярная устойчивость

- 3 кувырка вперёд, 3 прыжка с поворотом на 360* - любое равновесие на носке;
- 2 поворота вперёд, 2-3 вертолёт вперёд – любое равновесия, не меняя опорную
- 2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие ноги в шпагат;
- переворот назад из седа, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально;
- круговая тренировка (интервальным, безынтервальным методами).

15. Упражнения на синхронность и выразительность

Теория

Синхронность движений. Выразительность движений.

Практика

Использование различных заданий по парам и по группам с акцентом на синхронность и выразительность движений. Выполнение танцевальной программы в характере музыкального сопровождения.

16. Итоговые занятия

Практика

Открытое занятия для родителей – отчётное спортивное мероприятие объединения. Подведение итогов года. Награждение. Рекомендации проведения домашних занятий на летние каникулы.

3-ий год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория

Техника безопасности на занятиях в танцевальном зале, правила противопожарной безопасности. Правила проведения конкурсов, форма одежды на выступлениях. Спортивная терминология.

Практика.

Викторина.

2. Упражнения на музыкально-ритмическую координацию

Теория

Разнообразие хореографии. История танцев. Разучивание сложных по координации шагов.

Практика

Разновидности хореографических шагов (шаг польки, шаг вальса), танцевальных движений.

-народно-характерные и современные танцы из танцев народов (цыганский, испанский, восточный, танго, русский, гопак, казачёк и т.д.);

-основы движения классического танца;

- «джаз-хореография»;

-партерная хореография.

3. ОФП

Теория

Правила и техника выполнения комплекса упражнений по ОФП.

Практика

Самостоятельное выполнение элементов круговой разминки.

- ОРУ для всех групп мышц;
- ходьба и бег в различных направлениях;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения на боковые мышцы;
- комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств;
- упражнения для мышц рук и кистей (с предметами);
- упражнения для мышц ног и стоп;
- комплексы на развитие ловкости и подвижные игры;
- круговая тренировка (интервальным, безынтервальным методами);
- упражнения с отягощениями.

4. СФП

Теория

Правила и техника выполнения комплекса упражнений СФП.

Практика

- складка вперёд, с гимнастической скамейки и с 1-й планки гимнастической стенки;
- наклоны вперёд, в сторону, наклоны из положения «бабочка», «лягушка»;
- медленные наклоны с фиксацией вперёд, в стороны из положения прямой шпагат;
- шпагат с наклоном вперёд (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад);
- у опоры (боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат;
- шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад;
- махи (вперёд, в сторону, назад) с тяжестью и резиновыми амортизаторами;
- растяжка с колена тренером преподавателем;
- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат тренером-преподавателем;
- лёжа на животе, складка назад в захват.

5. Акробатика

Теория

Правила и техника выполнения акробатических элементов и упражнений. Обучение и совершенствование акробатических элементов в сочетании с движением предмета

Практика

Упражнения на вестибулярную устойчивость

- три кувырка вперёд в темпе, стойка на носке одной ноги, другую согнуть вперёд, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10 сек. (3 серии);
- 3 прыжка (ноги вместе) с поворотом на 360*, в темпе кувырок вперёд, в темпе низкое равновесие, держать 5 сек. (3 серии);

- 3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги);
- 2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек (3 серии с каждой ноги);
- 4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги);
- 2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги);
- 4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги).
- переворот назад толчком 2-мя ногами;
- перелёт с коленей в мост и на одну ногу;
- переворот вперёд на полупальцах, нога вперёд в шпагат и обратно;
- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперёд-вверх в шпагат;
- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу;
- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачок»;
- различные перелёты из седа на полу.

6. Хореография

Теория

Повторение пройденного материала.

Практика

Выполнение упражнений у опоры на укрепление мышц ног и туловища, развитие физических качеств, формирование правильной осанки.

Хореография у опоры (классическая) и на середине:

- деми плие и гран плие во всех позициях в сочетании с пор де бра и другими движениями рук;
- батманы тандю и тандю-жете, по 1,5 позициям во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях;
- ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики;
- батман фондю и фрапе во всех направлениях, разных вариантах и сочетаниях;
- релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях и вариантах;
- пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями и наклонами;
- гран батман жете из 1 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях;
- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений;
- маленькие хореографические прыжки: шанжман – де-пье, жете, ассамблее;
- большие прыжки из художественной гимнастики: шагом прогнувшись, жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо и шпагат;

7. Беспредметная подготовка. Упражнения на гибкость

Теория

Правила и техника выполнения упражнений на гибкость.

Практика

Упражнения на гибкость: «мосты» из положения лежа на спине, поднятие спины назад из положения лежа на животе, «корзинка», стойка на лопатках (берёзка), стойка на груди. Акробатика: колесо на две руки, колесо на одной руке (на правой руке, на левой руке), перевороты вперед, кувырки вперед, назад.

8. Беспредметная подготовка. Упражнения на растяжку

Теория

Правила и техника выполнения упражнений на растяжку.

Практика

- складка вперёд, с гимнастической скамейки и с 1-й планки гимнастической
- наклоны вперёд, в сторону, наклоны из положения «бабочка», «лягушка»;
- медленные наклоны с фиксацией вперёд, в стороны из положения прямой шпагат;
- шпагат с наклоном вперёд (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад);
- у опоры (боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат;
- шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад;
- махи (вперёд, в сторону, назад) с тяжестью и резиновыми амортизаторами;
- растяжка с колена тренером преподавателем;
- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат тренером-преподавателем;
- лёжа на животе, складка назад в захват.

9. Предметная подготовка. Групповые упражнения со скакалкой

Теория

Правила и техника выполнения упражнений со скакалками в парах, тройках и группе.

Практика

Разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Работа в парах, тройках и в группе.

Скакалка: переброски с ловлей за узлы, на шею, на ногу во время вращательного движения; манипуляции, мельницы вертикальные и горизонтальные.

10. Предметная подготовка. Групповые упражнения с обручем

Теория

Правила и техника выполнения упражнений с обручем в парах, тройках и группе.

Практика

Разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Работа в парах, тройках и в группе.

Обруч:

- восьмерки одной и двумя руками во всех направлениях

- круги одной и двумя руками вверху и внизу
- вращения: правой и левой руками (вперёд и назад), вокруг туловища (талии)
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением
- перекаты по разным частям тела
- броски: вверх и ловля одной рукой после маха, после круга одной рукой перед двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости
- вертушки однократные и многократные одной рукой
- проход через обруч на месте и после обратного переката по полу
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)
- прыжки через обруч
- переброски

11. Предметная подготовка. Групповые упражнения с мячом

Теория

Правила и техника выполнения упражнений с мячом в парах, тройках и группе.

Практика

Разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Работа в парах, тройках и в группе.

Мяч:

- перекаты по рукам, по ногам, по спине, по двум частям тела, по трем частям тела,
- отбивы рукой, ногой, туловищем,
- восьмерки,
- переброски и ловли без помощи кистей рук, без зрительного контроля,
- вращение мяча на пальце.

12. Предметная подготовка. Групповые упражнения с лентой

Теория

Правила и техника выполнения упражнений с лентой в парах, тройках и группе.

Практика

Разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Работа в парах, тройках и в группе.

Лента:

- вращения (круги в разных плоскостях),
- спираль,
- змейка, за спиной, под ногами,
- передачи,
- переброски,
- эшаппе.

13. Упражнения показательной программы с элементами художественной гимнастики

Теория

Правила и техника выполнения упражнений с разными предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, лента) в парах, тройках и в группе.

Основные элементы и стили танцевальной акробатики с предметами художественной гимнастики. Правила и техника выполнения поддержек.

Практика

Разучивание и совершенствование основных элементов и стилей танцевальной акробатики, применение их в показательных номерах с разными предметами художественной гимнастики (скакалка и обруч, мяч и лента, обруч и лента) .

14. Упражнения на синхронность и выразительность

Теория

Понятие синхронность движений. Понятие выразительность движений.

Практика

Использование различных заданий по парам и по группам с акцентом на синхронность и выразительность. Выполнение танцевальной программы в характере музыкального сопровождения.

15. Итоговые занятия

Практика

Отчётное спортивного мероприятия объединения для родителей. Подведение итогов реализации программы. Награждение. Рекомендации по проведению занятий в домашних условиях.

1.5 Формы аттестации и их периодичность.

При зачислении учащихся в объединение проводится входная диагностика для определения уровня его подготовки и распределения в группы.

В процессе реализации программы используют следующие виды контроля:

- текущий (проводится в конце темы или раздела программы в виде опроса, наблюдения и др. форм);
- промежуточный (контрольное занятие, показательное занятие для родителей). Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им программы на каждом этапе обучения.
- итоговый (контрольное занятие, творческий отчет).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса

В соответствии с учебным планом в объединении сформированы группы учащихся разных возрастных категорий; состав группы постоянный.

Формой одежды для занятий учащихся объединения должна быть - облегающей, стрейчевой, опрятная, удобная и эстетичная: для девочек - спортивный купальник, лосины или велосипедки, и гимнастические тапочки

(чешки); волосы забраны. Форма для мальчиков – футболка, шорты или велосипедки, гимнастические тапочки (чешки).

Основные формы организации учебного процесса: тренировочные занятия, контрольные и открытые занятия, концерты, конкурсы.

Основные правила построения занятий по спортивной хореографии для всех возрастов одинаковы.

Условно каждое занятие делится на 3 части:

- подготовительная часть, включает разогревающие упражнения;
- основная часть, включает интенсивные упражнения по изучению акробатических и хореографических элементов, постановки номеров;
- заключительная часть, направлена на восстановление сил организма, проработку отдельных групп мышц (ОФП).

Специфика организации образовательного процесса заключается в следующем:

- педагог обучает детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволяет занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм;
- игра создает обстановку дружеской поддержки среди учащихся и педагога;
- соревновательная форма занятия стимулирует интерес к занятиям;
- строгое дозирование нагрузки позволяет регулировать физическое состояние и положительный настрой;
- участие в контрольных занятиях и выступление как в рамках объединения, так и на площадках города;
- применение видео и фотоматериала, его анализ педагогом совместно с учащимися дает большой толчок в развитии творческого потенциала и стимулирует творчество всего коллектива, помогает увидеть свои ошибки или недочеты и улучшить качество исполнения на открытых занятиях и концертных мероприятиях;
- разнообразие музыкального сопровождения на занятиях развивает кругозор, музыкальность и эстетический вкус;
- целенаправленная работа педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития творческих способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- Зал
- Зеркала
- Аудиоаппаратура
- Ноутбук

- Фотоаппаратура
- Предметы художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, лента)

Дидактическое обеспечение

-аудиозаписи

-видеозаписи

Кадровое обеспечение

Занятия ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование.

2.3. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год прилагается в печатном варианте ДОП.

2.4. Оценочные материалы

Для оценки результативности обучения по программе применяется разработанная в объединении система контроля успеваемости и аттестации учащихся. Данная система предполагает входную диагностику, текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Отслеживание личностного развития учащихся осуществляется с использованием метода наблюдения за деятельностью учащихся и фиксируется в рабочей тетради педагога, а также с помощью следующих диагностик:

- методика Лаврентьевой Г.П., Титаренко Г.М. «Анкета по выявлению тревожности ребенка»;
- опросник «Учебная мотивация школьников» (модифицированная методика Н.Ц. Бадмаевой на основе методики изучения мотивационной сферы учащихся М.В. Матюхиной) адаптированный вариант;
- «Социализированность личности учащегося» М.И. Рожкова (для учащихся школьного возраста);
- «Социометрия «У кого больше?» Д. Морено (вариант для дошкольников Я.Л. Коломинского) – на выявление межличностных отношений.

Проверка метапредметной результативности оценивается комплексно с предметной результативностью на контрольных занятиях при промежуточной и итоговой аттестации.

Основной метод диагностики развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков – наблюдение.

Система мониторинга позволяет оперативно выделять учащихся, имеющих трудности в освоении того или иного навыка для того, чтобы предложить индивидуальную дифференцированную помощь, а также определять трудности освоения различных танцевальных навыков в каждой конкретной группе.

Оценка эффективности реализации программы так же подтверждается достижениями учащихся в творческих конкурсах различного уровня.

Выделено 4 уровня освоения программы: высокий, средний, ниже среднего, низкий. Критериями для определения уровней служат:

- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка
- участие в мероприятиях и конкурсах различного уровня;
- развитие двигательной сферы и интереса к занятиям танцевальной аэробикой.

Примерные контрольные вопросы и задания для определения уровня теоретической и практической подготовки

Теоретические вопросы для учащихся 1 года обучения школьного возраста

1. Приведите примеры упражнений для формирования правильной осанки.
2. Приведите примеры упражнений для развития гибкости.
3. Приведите примеры упражнений для растягивания.
4. Чем отличается художественная гимнастика от акробатики?
5. Какие движения в акробатике считаются травмоопасными?

Теоретические вопросы для учащихся 2 года обучения школьного возраста

1. Назовите основные правила безопасности занятий акробатикой.
2. Для чего на занятиях акробатики Вы используете упражнения для формирования осанки?
3. Какие элементы разминки способствуют развитию выворотности?
4. Какие элементы разминки способствуют развитию мышц спины?
5. Какие элементы являются разминочными для стопы?
6. Охарактеризуйте форму одежды для занятий гимнастикой.

Практические задания

Для учащихся 1 года обучения:

показать заданный элемент или выполнить требуемое упражнение:

Контрольные нормативы:	Критерии оценки:
Шпагаты с правой и левой ноги	«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; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
«Поперечный» шпагат	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
«Мост» из положения лёжа	«5» – «мост» с касанием головой бедер; «4» – «мост», кисти рук в упоре у пяток; «3» – «мост», расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см «1» – расстояние от кистей рук до пяток более 15 см
Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, за 30с	«5» – 11 раз; «4» – 10 раз; «3» – 9 раз; «2» – 8 раз; «1» – 7 раз
«Рыбка» из положения «лежа на животе»	«5» – ноги вместе, достают до головы; «4» – ноги вместе, 5- 10 см не достают до головы; «3» – ноги вместе, 10-15 см не достают до головы; «2» – ноги незначительно разведены, достают до головы; «1» – ноги незначительно разведены, не достают до головы
Прыжки на двух ногах через вращением вперед за 30 с	«5» – 40-50 раз - более «4» – 30-40 раз; «3» – 20-30 раз; «2» – 10 - 20 раз;

	«1» – менее 10 раз
Из стойки на носках, руки в стороны, «Флажок» (равновесие на одной ноге). То же с другой ноги	«5» – сохранение равновесия 6 с; «4» – сохранение равновесия 5 с; «3» – сохранение равновесия 4 с; «2» – сохранение равновесия 3 с; «1» – сохранение равновесия 2 с
Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	«5» – нога зафиксирована выше головы; «4» – нога зафиксирована на уровне головы; «3» – нога зафиксирована на уровне плеч; «2» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «1» – нога параллельно полу

Для учащихся 2 года обучения:

Контрольные нормативы:	Критерии оценки:
Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 20 см	«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; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
«Мост» из положения стоя	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» – «мост» с захватом за голени; «3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10с	«5» – 11 раз; «4» – 10 раз; «3» – 9 раз; «2» – 8 раз; «1» – 7 раз
Из положения «лежа на животе» 10 наклонов назад, руки вверх	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
Прыжки на двух ногах через вращение вперед за 30 с	«5» – 60 раз-более «4» – 50-60 раз; «3» – 40-50 раз; «2» – 30-40 раз; «1» – 20- 30 раз
Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги	«5» – сохранение равновесия 6 с; «4» – сохранение равновесия 5 с; «3» – сохранение равновесия 4 с; «2» – сохранение равновесия 3 с; «1» – сохранение равновесия 2 с

Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	<p>«5» – нога зафиксирована выше головы; «4» – нога зафиксирована на уровне головы; «3» – нога зафиксирована на уровне плеч; «2» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «1» – нога параллельно полу</p>
---	--

Для учащихся 3 года обучения:

Контрольные нормативы:	Критерии оценки:
Шпагат с опоры высотой 40 см. с наклоном назад: 1 – с правой ноги. 2 – с левой ноги	<p>«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками. «4» - 1-5 см. от пола до бедра. «3» - 6-10 см. от пола до бедра. «2» - захват только одноимённой рукой. «1» - без наклона назад.</p>
Поперечный шпагат.	<p>«5» - выполнение шпагата по одной прямой. «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - до 10 см. от линии до паха. «2» - 10-15 см. от линии до паха. «1» - 10-15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.</p>
«Мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях: 1– прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 - фиксация положения, 4 – И.П.	<p>«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе. «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки. «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь. «2» - наклон назад, руками до пола. «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь.</p>
«Мост». И.П. – основная стойка: 1– наклон назад с одноимённым захватом руками голени, 2-7 - фиксация положения, 8 – И.П.	<p>«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка. «4» - мост с захватом. «3» - мост вплотную, руки к пяткам. «2» - 2-6 см. от рук до стоп. «1» - 7-12 см. от рук до стоп.</p>
Из И.П. лёжа на спине, ноги вверх. 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат. 2- И.П.	<p>Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 10 сек: «5» - 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «4» - 7 раз «1» - 6 раз</p>
Из И.П. лёжа на животе. 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч. 2- И.П.	<p>Выполнить 10 раз. «5» - до касания ног, стопы вместе. «4» - руки параллельно полу. «3» - руки дальше вертикали. «2» - руки точно вверх. «1» - руки чуть ниже вертикали</p>

Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд.	«5» - 20 раз за 10 секунд. «4» - 19 раз «3» - 18 раз «4» - 17 раз «1» - 16 раз
Равновесие «захват». И.П. – стойка, руки в стороны. Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же упражнение с другой ноги.	Выполняется на полупальцах с максимальной амплитудой: «5» - 8 секунд. «4» - 7 секунд. «3» - 6 секунд. «2» - 5 секунд. «1» - 4 секунды.
Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» - рабочая нога выше головы. «4» - стопа на уровне плеча. «3» - нога на уровне 90°. «2» - нога на уровне 90°, разворот бёдер, завёрнутая опорная нога. «1» - нога на уровне 80°.

40 – 30 баллов – высокий уровень специальной физической подготовки.

29 – 20 баллов – средний уровень специальной физической подготовки.

19 – 15 баллов – уровень специальной физической подготовки ниже среднего.

14 – 0 баллов – низкий уровень специальной физической подготовки.

Уровни и критерии результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровни Критерии	Показатели уровней			
	Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
Теоретическая подготовка	свободно владеет специальной терминологией и понятиями (3б.)	владеет специальной терминологией и понятиями (2б.)	слабое владение специальной терминологией и понятиями (1б.)	не владеет специальной терминологией и понятиями (0б.)
Практическая подготовка	полная и правильная техника овладения пластикой и динамикой движений, их полная скоординированность (3б.)	среднее развитие физических данных, допускается 2,3 ошибки при исполнении упражнений, нарушается амплитуда движений (2б.)	неполная согласованность в движениях, упражнения выполняются не в полном объеме, имеются частичные нарушения в скоординированности движений (1 б.)	полная несогласованность в движениях, упражнения выполняются не в полном объеме, с ошибками, значительные нарушения в скоординированности движений (0б.)
Участие в мероприятиях и конкурсах	Принимает участие в конкурсах и мероприятиях различного	Принимает участие в мероприятиях различного уровня. Полное	Принимает участие только в мероприятиях ЦДТ. Частичное владение	Не принимает участие в конкурсах и мероприятиях. Ограниченное

	уровня. Полное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения(3б.)	владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения (2б.)	репертуаром коллектива соответствующего года обучения (1 б.)	владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения(0б.)
Развитие двигательной сферы и интереса к занятиям танцевальной аэробикой	Проявляет выносливость при длительных тренировках. Наблюдается четкая координация движений, свободно ориентируется в пространстве, проявляет высокие скоростно-силовые качества, проявляет сознательную потребность в занятиях физической культурой и спортом (3б.)	Проявляет ограничение выносливости при длительных тренировках. Координация движений достаточно четкая, может ориентироваться в пространстве, скоростно-силовые качества средние, проявляет сознательную потребность в занятиях физической культурой и спортом(2б.)	Быстро утомляется при длительных тренировках. Координация движений спонтанная и не четкая, затруднена ориентация в пространстве при выполнении движений, не проявляет сознательную потребность в занятиях физической культурой и спортом(1 б.)	Не имеет мотивации к развитию двигательной сферы. Имеет недостатки по всем перечисленным ранее показателям(0б.)

Высокий уровень освоения программы 9 –12 баллов;

Средний уровень освоения программы 6 – 8 баллов;

Уровень освоения программы – ниже среднего 3 – 5 баллов;

Низкий уровень освоения программы 0 – 2 балла.

2.5 Список литературы и электронных ресурсов

Для педагога

1. Алексанян С.Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике: учеб.-метод. пособие / С.Н. Алексанян, Е.Н. Коюмджян, О.А. Шарина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал ун-та, 2016
2. Арсеенко Е.А. Обучение юных гимнасток методам саморегуляции. Белгород: БелГУ, 2006
3. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». М.: МГИУ, 2008
4. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. – Санкт- Петербург, 2001
5. Лисицкая Г.С. «Аэробика на все вкусы». М., 2009
6. Мостовая Т.Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев. – М.,2017
7. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б. Одинцова – М, 2003.
8. Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. – Белгород, 2008
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М., ТЦ Сфера, 2019
10. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методика. – Москва, 2008
11. Шипилина И.А. Аэробика. – Ростов на Дону, 2004
12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. Ростов на Дону, 2004
13. <https://rebenokvsporte.ru/spisok-gimnasticheskikh-terminov-s-rasshifrovkoy>

Для учащихся

1. Александрова Н.А. Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен. ВHV, 2018.
- Пономарева С.А. Физкультура и спорт для самых маленьких – М.,1988
2. Фирилёва Ж.Е., Е.Г Сайкина. Танцевально-игровая гимнастика для детей – Санкт- Петербург, 2010
3. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей: учебно-методическое пособие – М., 2008
4. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие – М.,2006

Основные термины гимнастических упражнений

Исходное положения (И. п.) — это стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.

Основная стойка (О. с.) — соответствует строевой стойке.

Сед — положение сидя на полу или снаряде.

Присед — положение на согнутых ногах.

Выпад — движение (или положение) с выставлением или сгибанием опорной ноги.

Упор — положение, в котором плечи выше точек опоры.

Круг — движения руками, ногами, туловищем, головой по окружности.

Наклон — сгибание тела.

Равновесие — устойчивое положение на одной ноге.

Подскок — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением.

Хват — способ держания снаряда.

Вис — положение на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.

Смешанные вис и упор — положение, при котором используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.)

Мах — свободное движение относительно оси вращения.

Прыжок — преодоление расстояния: высоту, длины, препятствия или снаряда в свободном полете после отталкивания ногами.

Кувырок — вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.

Переворот — вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или руками и головой) с одной или двумя фазами полета.

Мост — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

Шпагат — сед с предельно разведенными ногами и с касанием опорой всей длиной той или другой ноги.

Полушпагат — сед с предельно разведенными ногами, но с согнутой ногой, находящейся впереди

Основные термины в акробатике

Кувырок — вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову. Разновидности: вперед, назад, длинный, прогнувшись, прыжком, с одной на одну, с одной ноги, с поворотом, скрестно, согнувшись и др.

Переворот — вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полета. Разновидности: переворот в сторону, переворот с головы, переворот на одну ногу и др.

Переворот назад — вращательное движение тела назад с опорой на руки. Выполняется также в стойку на руках, на голове и др.

Перекат — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Разновидности: вперед, назад, в сторону, круговой, назад согнувшись, назад в стойку на лопатках.

Перекидка — вращательное движение тела вперед или назад прогнувшись через стойку на руках и мост без фазы полета. Выполняется с двух ног на две, а также с одной ноги и со сменой ног.

Рондат — переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

Сальто — свободное переворачивание тела в воздухе. Разновидности сальто: вперед, маховое, назад, в сторону, с поворотом, затяжное, темповое.

Фляк (Флик-Ф.) — термин, используемый в тренировочной практике для обозначения «переворота назад»

Стойка — вертикальное положение тела ногами вверх. Ноги соединены и прямые. Разновидности: на голове, груди, лопатках, предплечьях, на руках, одной руке, без опоры руками. Стойка на руках может быть узкой, широкой (кисти на половину ширины плеч), сомкнутой, на одной руке.

Равновесие — устойчивое положение стоя на одной ноге с наклоном и отведением другой ноги.

Равновесие (Р.):

переднее — наклоном вперед и отведением ноги назад, руки в сторону;
боковое — боком к опорной ноге (с наклоном в ее сторону), одноименная рука выведена вверх, другая рука — за спину;
высокое или вертикальное — туловище отклонено от вертикального положения незначительно вперед;
заднее — наклоном назад, спиной к опорной ноге, руки в стороны;
крестообразное — наклоном вперед и отведением неопорной ноги в сторону (параллельно полу); рука, одноименная опорной ноге, выведена в сторону, разноименная рука — вперед параллельно опорной ноге;
одноименное — наклоном вперед, рука, одноименная с опорной ногой, выведена вперед кверху, другая рука — назад;
разноименное — наклоном вперед, рука, разноименная с опорной ногой, выведена вперед кверху, другая рука — назад;
кольцом — выводимая назад нога сгибается, касаясь головы, обычно с захватом рукой за носок;
на колене — стоя на колене одной ноги, без опоры руками;
заднее на колене (заднее Р. на К.) — наклоном назад с выведением другой ноги вперед;
на правой (левой) — наклоном вперед и отведением правой (левой) ноги назад, руки в сторону;
полукольцом — выводимая назад нога сгибается, не касаясь головы, руки в стороны кверху;
с захватом — поднятая в сторону кверху нога удерживается одноименной рукой посредством захвата стопы, другая направлена вверх наружу;
с наклоном (низкое Р.) — с наклоном вперед книзу (под углом 45°), руки вверх, кисти рук у пола;
шпагатом — наклоном вперед с захватом опорной ноги и отведением другой ноги назад в продолжение линии опорной ноги.

Термины упражнений художественной гимнастики

Бег — передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. При обычном беге стопа ставится с носка с перекатом на всю стопу, носком выполняется отталкивание для следующего шага. Разновидности бега: на носках, тройным шагом, высокий, мягкий, острый, перекаточный, пружинный, широкий.

Приставка — приведение ноги к опорной ноге и перенос веса на приводимую ногу.

Шаг — выведение ноги с переносом веса на нее или вынесение ноги при ходьбе на месте. Обычно выполняется с носка на всю стопу, со свободными взмахами рук вперед и назад.

Высокий шаг — движение ног с высоким подниманием бедра и образованием прямого угла между бедром и голенью.

Мягкий шаг — движение с носка с коротким перекатом на пятку и легким сгибанием ног без колебаний по высоте и с незначительными взмахами рук. Выполняются мягкие шаги с непринужденностью и легкостью движений.

Острый шаг — резкое, отрывистое движение с небольшим продвижением вперед. Стопа одной ноги ставится на носок около стопы опорной ноги, руки выводятся с остановками.

Перекатный шаг — движение ноги с перекатом с носка на всю стопу, вынося маховую ногу вперед книзу, опорная при этом слегка сгибается и разгибается с заметными колебаниями тела по высоте.

Переменный шаг — цикл из трех шагов, 2-й из которых — приставка сзади по 3-й позиции или сзади на полупальцы. Каждый следующий цикл выполняется с другой ноги.

Приставной шаг — шаг с носка одной ногой и приставка другой ноги. Направления приставного шага: влево на носки; вправо; с правой ноги вперед.

Пружинный шаг — пружинное движение ноги с перекатом с носка на всю стопу, вынося маховую ногу вперед книзу, опорная при этом слегка сгибается и разгибается с короткими и ярко выраженными колебаниями тела по высоте.

Шаги галопом — нога приставляется коротким быстрым движением во время небольшого подскока с прямыми ногами и оттянутыми носками, после чего другая нога выносится для следующего шага. Шаги галопом выполняются вправо или влево.

Шаг правым плечом вперед — свободное передвижение шагами, во время которого одноименная рука направлена вперед, другая рука — назад, туловище расположено вполборота налево (направо) к направлению движения. Аналогично — шаг левым плечом вперед.

Широкий шаг или шаг выпадами — движение большим шагом вперед, сгибая ногу при переносе веса, сзади нога прямая, носок оттянут, с разноименными взмахами рук.

Шаг в полуприседе (в приседе) — передвижение шагами в указанном положении.

Шаг на носках — движение на носках без опускания на всю стопу.

Шаг польки — цикл из трех шагов на носках с приставкой по 3-й позиции с подскоком перед началом каждого цикла движений.

Вальсовый шаг или вальсовая дорожка — цикл из трех шагов, характеризуется равномерностью шагов, слитностью и плавностью движений:

Первый шаг перекатный со снижением на ноге, более длинный, чем последующие,

Второй шаг на носке.

Третий шаг с носка на всю стопу.

Разновидности вальсового шага: с поворотом; в сторону; в сторону с поворотом; назад; широкий; широкий в повороте.

Повороты в художественной гимнастике

Поворот — движение тела или его части вокруг своей продольной оси. Выполняется на месте и в движении со взмахом или подъемом рук. Величину указывают, если она не дана в определении. Разновидности поворота: одноименный и разноименный; в полуприсиде; в присиде; в равновесии; из выпада; махом; на коленях; переступанием; прыжком; с наклоном; кругом.

Круговой поворот — движение из положения стоя на одной ноге махом другой ногой вперед с последующим кругом ею назад. Выполняется на носке опорной ноги на 360° , если не указано иное: круговой поворот направо на 540° .

Винт или спиральный поворот — движение с выставлением ноги скрестно на носок, полуприседанием и волнообразным поворотом тела, начиная снизу.

Прыжки в художественной гимнастике

Прыжок — отталкивание одной или двумя ногами вверх с отрывом от опоры с продвижением или без продвижения в горизонтальном направлении, с поворотом вокруг продольной оси тела или без поворота. Сопровождается взмахом руками или рукой.

Закрытый прыжок — отталкивание со сгибанием одной ноги вперед и наклоном вперед, руки двигаются вверх относительно туловища.

Казачок (Казак) — отталкивание махом одной со сгибанием толчковой ноги внизу в полете, колени вместе.

Открытый прыжок — отталкивание, прогибаясь, толчком одной или двумя ногами, махом назад другой ногой и взмахом руками в стороны — назад. Выполняется по-разному: легко, мягко, резко.

Прыжок в группировке — выполняется, сгибаясь и сгибая ноги вперед.

Прыжок выпрямившись — движение толчком обеими ногами, выполняется резко, со взмахом руками вверх с максимальной высотой взлета и вертикальным положением прямого тела в полете. Разновидности: влево, вправо, с поворотом кругом.

Прыжок кольцом — движение толчком обеих ног с максимальным прогибанием тела и сгибанием ног до касания головы, руки вверх. Разновидности: левой, полукольцом.

Разножка или прыжок ноги врозь — ноги в полете максимально разведены, руки работают произвольно, приземление выполняется на обе ноги с носка на всю стопу.

Скачок — движение толчком одной ногой и сгибанием другой ноги вперед с одновременным взмахом вперед рукой, одноименной толчковой ногой, и взмахом назад другой рукой (если не указаны иные движения руками) с приземлением на толчковую ногу.

Щучка — прыжок с разведением ног и наклоном вперед.

Другие виды прыжка: согнувшись; шагом; шпагатом; перекидной; подбивной.

Элементы с предметами

Бросок — движение, придающее предмету полет. Выполняется одной или двумя руками. Разновидности бросков: прямые, обводные, крученые, нетипичным захватом, с двумя предметами.

Ловля — прием предметов после свободного перемещения. Разновидности: простые, обводные, сложные, нетипичные хватом.

Отбив или отскок — ударное соприкосновение, в результате которого предмет приобретает полет. Выполняется от пола или кистью, локтем, грудью, бедром, стопой.

Междускок — подскок, при котором не выполняется прыжок через скакалку во время ее вращения: скакалка в этой фазе вращения проходит сверху.

Перескок — в упражнениях художественной гимнастики выполняется через скакалку с одной ноги на другую с небольшой фазой полета.

Перешагивание — движение через скакалку или другой предмет обычным шагом.

Перека́т — перемещение путем вращения предмета с последовательным касанием опоры.

Фигурные движения — движения, в результате которых предмет описывает в пространстве определенный рисунок-фигуру. Движения могут быть лицевыми, боковыми, горизонтальными, наклонные, круговые.

Восьмерка — последовательные разнонаправленные круги в форме цифры «8».

Змейка — колебательные движения кистью, удерживающей предмет, с продвижением в поперечном колебанию направлении.

Мельница — сочетание малых кругов в определенной последовательности.

Мельница двухтактная — два последовательных малых круга справа от кистей, затем два последовательных круга слева от кистей или в обратной последовательности. Трехтактная мельница — аналогична двухтактной, но по три круга.

Спираль — серия малых кругов с непрерывным перемещением вдоль оси вращения.

Улитка — сочетание половины среднего круга с половиной малого круга, выполняемая слитно и в замедленном темпе.