

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
ГБОУ школа №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГБОУ школы №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 70/2 от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
(для начинающих)**

Срок освоения: 1 год.
Возраст обучающихся: от 4 до 6 лет

Разработчик программы:
Найда Дарья Михайловна,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2025 г.

**Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительной
общеразвивающей программы
«Художественная гимнастика»
(для начинающих)**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (в действующей редакции);
- Федерального Закона от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (в действующей редакции);
- Бюджетного кодекса Российской Федерации (БК РФ) от 31.07.1998 N 145-ФЗ (в действующей редакции);
- Трудовой кодекс РФ (в действующей редакции);
- Гражданского кодекса РФ (ГК РФ) от 30.11.1994 N 51-ФЗ (в действующей редакции);
- Постановления Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Минпросвещения России от 16.09.2020 №500 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию «Об организации предоставления платных образовательных услуг в государственных дошкольных образовательных организациях, государственных общеобразовательных организациях, государственных организациях дополнительного образования СПб от 18.10.2013 №01-16-3262/13-0-0;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи //Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») // Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»
- Положения об организации деятельности по оказанию платных образовательных услуг (далее – Положение) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 199 Приморского района Санкт-Петербурга;
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №199 Приморского района Санкт-Петербурга (далее по тексту – Школа).

Пояснительная записка

1.1. Направленность – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы состоит в том, чтобы через различные сферы спортивной, хореографической деятельности (ритмики, музыкального движения и развития эмоциональной выразительности, гимнастики, концертной деятельности и др.) воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к пониманию прекрасного.

1.3. Адресатом программы являются девочки 4-6 лет.

1.4. Уровень освоения: базовый -108 часов в год

1.5. Объём освоения программы – 108 часов, **срок освоения программы** –1 год.

1.6. Отличительная особенность программы заключается в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможность детям приобщиться к активным занятиям спортом. А также программа сохранила преемственность подходов и принципов.

1.7. . Цель и задачи программы.

Цель программы – ознакомить и приобщить обучающихся к искусству танца и художественной гимнастике во время всего образовательного процесса.

Задачи:

Предметные: (Обучающие)

- Обучить основам музыкальной грамотности, элементам ритмики;
- Способствовать формированию познавательных навыков (память, внимание, мышление);
- Обучить правильной осанке и постановке корпуса при выполнении упражнений и движений;
- Обучить элементам выполнению партерной гимнастики;
- Обучить выполнению простых физических, гимнастических и акробатических упражнений.

Метапредметные:

- развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода, игровых технологий;
- развивать специальные и творческие способности обучающихся через освоение теоретических и практических знаний и навыков;
- развить в детях: самостоятельность, ответственность, коммуникабельность, аккуратность, работоспособность;
- развивать выносливость, гибкость, ловкость и силу в гимнастических упражнениях; развитие координации движений, артистизм, ритмичность в танце.

Личностные:

- воспитание морально волевых и нравственных качеств;
- воспитывать жизненно важные гигиенические навыки;
- воспитывать у детей творческую активность, воображение, умение слушать, воспринимать, оценивать свои движения;
- воспитывать у детей чувства ритма, любовь к танцу, гимнастике;
- содействовать формированию чувства коллективизма и взаимопомощи; прививать патриотическое воспитание любовь к Родине.

1.8. Планируемые результаты освоения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение найти с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в данной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала:

- организовывать отдых, досуг, занятия спортом с использованием изученных техник и упражнений по физической подготовке;
- обобщать и углублять знания о новых тенденциях в танцах;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения во время тренировок;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения упражнений, уметь анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять базовые упражнения, применять их в процессе тренировочной деятельности;
- разработать (придумать) свои упражнения для тренировки.

2.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

2.1. Язык реализации – русский.

2.2. Форма обучения – очная.

2.3. Особенности реализации. Особенности организации образовательного процесса для различных категорий учащихся характеризуется с учетом их психолого-педагогических особенностей и особых образовательных потребностей. А также возможность реализации программы в каникулярное время.

2.4. Условия набора и формирование групп. Набор в группу свободный, проводится без конкурсного просмотра, по заявлению родителей и при отсутствии медицинских противопоказаний. Формирование групп осуществляется на основании приказа школы, группы – разновозрастные. Допускается зачисление на 2 и 3 год обучения после собеседования с педагогом, при наличии свободных мест.

Количество детей в группе: наполняемость групп первого года обучения – 15, человек.

2.5. Формы организации и проведения занятий. Занятия проводятся первый год обучения 3 раза в неделю по 2 академическому часу (6 часа в неделю, академический час – 30 минут).

2.6. Материально-техническое оснащение.

Занятия проводятся в спортивном зале.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Музыкальная аппаратура	1 шт
3	Спортивная форма	Личная, у каждого занимающегося
4	Мат гимнастический	По кол-ву занимающихся
5	Скакалка спортивная	По кол-ву занимающихся
6	Скамейки гимнастические	3 шт
7	Утяжелители для рук и ног	По кол-ву занимающихся
8	Ковровое покрытие (ковровые дорожки)	3 шт
9	Мелкий спортивный инвентарь	По кол-ву занимающихся
10	DVD диски с записями музыки	5-10 шт
11	Медицинская аптечка	1 шт

2.7. Кадровое обеспечение. Программу реализовывает педагог дополнительного образования.

Учебный план обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Диагностика	1	0	1	
2.	Введение в образовательную программу	1	1	0	Входной, опрос
3.	Игры и игровые упражнения	35	2	33	Беседа
4.	Общеразвивающие упражнения	60	2	58	Беседа, педагогическое наблюдение
5.	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.	57	2	55	Беседа, педагогическое наблюдение
6.	Базовые технические упражнения	83	2	81	Опрос, педагогическое наблюдение
7.	Показательные выступления перед родителями	1	0	1	Наблюдение
8.	Контрольные испытания	2	0	2	Наблюдение, итоговый
	ИТОГО	240	10	230	

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Художественная гимнастика»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый	1.09	29.06	42	120	240	3 раза в неделю по 2 ч.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Художественная гимнастика»
(для начинающих)

Пояснительная записка.

Цель программы первого года обучения: обучить девочек спортивным упражнениям, совершенствовать двигательную деятельность, формировать у них правильную осанку.

Задачи программы первого года обучения - воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных учащихся. Научить чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Обучающие:

- обучить элементарным танцевальным приемам и движениям;
- обучить формированию общей культуры в области танца;
- обучить основам техники гимнастических упражнений и формированию необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике.

Развивающие:

- развить танцевальные способности (музыкальный слух, память, чувство ритма);
- развить творческие способности учащегося к различным видам искусств;

Воспитательные:

- воспитать интерес к танцевальному искусству и гимнастике;
- воспитать навыки общения, быстро адаптироваться, чувствовать себя комфортно в любой обстановке.
- воспитать эстетический вкус.

Планируемые результаты первого года обучения.

- Научить точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;
- Уметь различать динамические изменения в музыке, создавать музыкально-двигательный образ; научиться внимательно слушать музыку.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности

универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в художественно-творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- планирование занятий в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств танцевального искусства;
- изложение фактов истории развития театра и танца, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения во время занятий и выступлений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Диагностика	1	0	1	
2.	Введение в образовательную программу.	1	1	0	
2.1	Правила поведения в спортивном зале	0,5	0,5	0	Входной
2.2	Основы терминологии	0,5	0,5	0	Опрос
3.	Игры и игровые упражнения	35	2	33	Беседа
3.1	Сюжетные игры	10	2	8	Опрос
3.2	Обучающие игры	9	0	9	наблюдение
3.3	Малые подвижные игры	6	0	6	наблюдение
3.4	Эстафетные игры	10	0	10	наблюдение
4.	Общеразвивающие упражнения	60	2	58	
4.1	Упражнения для голеностопного сустава	14	1	13	наблюдение
4.2	Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища	9	0	9	наблюдение
4.3	Упражнения на гибкость и силу	10	1	9	Опрос
4.4	Упражнения в партере	7	0	7	Наблюдение
4.5	Прыжки и их разновидности	6	0	6	Наблюдение
4.6	Равновесия	7	0	7	Наблюдение
4.7	Вращения	7	0	7	Наблюдение
5.	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.	57	2	55	Беседа
5.1	Подводящие упражнения	28	2	26	Беседа, Наблюдение
5.2	Упражнения для развития физических качеств	29	0	29	Наблюдение
6.	Базовые технические упражнения	83	2	81	
6.1	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	17	2	15	Опрос
6.2	Упражнения для правильной постановки рук и ног	22	0	22	Наблюдение
6.3	Маховые, круговые, пружинящие движения	22	0	22	Наблюдение
6.4	Акробатические упражнения	22	0	22	Наблюдение
7.	Показательные выступления перед родителями	1	0	1	
7.1	Показательные выступления перед родителями	1	0	1	Наблюдение
8.	Контрольные испытания и соревнования	2	0	2	
8.1	Контрольные испытания	2	0	2	Итоговый
	Итого:	240	10	230	

Содержание учебного плана на первый год обучения

Тема 1. Введение в образовательную программу.

Т

теория:
Ознакомление с особенностями и обучения ;
Вход и выход из спортивного зала;

зала; Время начала и окончания занятий; Оборудование спортивного зала и правила обращения с ним; Освещение зала и правила включения и выключения электричества.

Понятия – основная стойка, упор, разминка, полупальцы, общеразвивающие упражнения (ОРУ); Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Тема 2. Игры и игровые упражнения.

Теория: Разновидности игр. Сюжетные игры, обучающие, малые подвижные игры, эстафетные.

Практика: «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «резвые мышата», «Котик идет»; «Мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»; «Мяч с поля», «Лови мяч»; «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену».

Тема 3. Общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие о гибкости. Понятие и сила мышц. Способы развития силы мышц и гибкости.

Практика: Реливе, сгибания, разгибания голеностопных суставов, работа с резиной;

Наклоны и повороты головы, туловища. Вращения, сгибания/разгибания рук в локтевых суставах, волн руками, туловищем. Махи, круговые движения, упражнения на растягивание. Упражнения на развитие гибкости всего тела, махи, волны. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с перепрыгиванием с одной ноги на другую. С прямыми/согнутыми ногами. Прыжки “чупа-чупс”, “касясь”, “касясь в кольцо”, “шпагат”, “касясь жете”, “ножницы”. “Ласточка”, “с ногой вперед”, “аттитюд”, “на пасе”, “с ногой в сторону”. “на пасе”, “аттитюд”, “передняя колбаска”, “с ногой вперед”.

Тема 4 . Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Теория: Разновидности подводящих упражнений, упражнений для развития физических качеств.

Практика: Подводящие упражнения. Воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания; Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления). Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 м, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

Тема 5. Базовые технические упражнения

Теория: Важность правильной осанки для здоровья человека

Практика: Упражнения на укрепление мышц спины, ходьба с правильной осанкой в различном темпе. Кувырки вперед, назад, через шпагат. Колесо боком, перевороты вперед, назад. Махи, круговые движения, пружинящие движения, упражнения для постановки рук и ног. Упражнения на овладение навыкам правильной осанки.

Тема 6. Показательные выступления перед родителями

Теория: - Постановка и изучение танцевальных номеров. Обсуждение костюмов, сценических эффектов, музыкального сопровождения.

Практика: Подготовка и выступление с показательными номерами и упражнения перед родителями.

Тема 7. Контрольные испытания.

Теория:

- анализ деятельности группы за год (освоение программного материала, результаты участия в конкурсах, личностный рост учащихся);
- перспективное планирование;
- поощрение и награждение лучших.

Практика: Сдача нормативов по контрольному испытанию.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

На занятиях по Эстрадно-спортивным танцам с элементами художественной гимнастики используются следующие **формы обучения:**

- теоретические (беседы, лекции);
- практические;
- игровые.

Форма организации деятельности на занятии - индивидуальная работа, фронтальная, групповая.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, беседы.
- Наглядные методы: демонстрация, показ, иллюстрация (показ выступлений гимнасток высокого класса).
- Практические методы: упражнения, тренировки, выступление с показательными номерами, участие в соревнованиях.

Основные методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- круговой;
- спортивно-игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные средства обучения:

- общеразвивающие упражнения;
- гимнастические и акробатические упражнения;
- прыжковые упражнения;
- подвижные игры, эстафеты;
- специальные упражнения;
- хореографические и танцевальные упражнения.

Во время проведения занятий, урок делится на три части.

Первая – подготовительная часть. Во время подготовительной части занятия решается основная задача, такая как подготовка всех систем организма (дыхательная, сердечнососудистая и т.д.) для основной нагрузки занятия. Данная задача решается с помощью следующих средств: общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения на растяжку, беговые упражнения, гимнастические упражнения.

Вторая – основная часть занятия. В основной части занятия решаются задачи, направленные на разучивание новых специальных упражнений и элементов, на закрепление и совершенствование разученных элементов. Основным методом, применяемым в основной части урока, является метод многократного повторения упражнения. Так же используются различные методы, исходя из основных задач занятия – круговой метод, соревновательный, идеомоторный, интервальный и игровой методы.

Третья часть – заключительная. В заключительной части занятия основной задачей является расслабление и восстановление организма. Понижение ЧСС и частоты дыхания. А также развитие силовых способностей. Данные задачи решаются с помощью упражнений общефизической подготовки (ОФП), упражнений на растяжку и расслабление.

Методы, формы организации занятий, образовательные технологии.

Методы.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др.);
- практический (выполнение упражнений по учебным карточкам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

Методы выполнения упражнений:

- повторный – работа с неоднократным повторением;
- переменный – работа с различной интенсивностью;
- интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления;
- круговой – работа по «станциям»;
- соревновательный.

Методы самоконтроля используются учеником для прослеживания результативности личных достижений во время занятий физическими упражнениями.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

Выбор формы на конкретный урок определяется поставленными задачами. Работа педагога может проходить со всеми учащимися одновременно в форме беседы, просмотра и обсуждения видео-ролика на заданную тему или видео с выступлениями самих воспитанников, с целью работы над ошибками. При необходимости возможно соединение двух групп в одну, для постановочной и репетиционной деятельности.

- фронтальная – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповая – организация работы в группах;
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий;
- коллективная – организация творческого взаимодействия между всеми детьми во время постановочной работы.

Использование современных образовательных технологий:

Технология здоровьесбережения: внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья, применение упражнений с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной), формирование умения сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности на уроке.

Технология разноуровневого обучения: обеспечение свободы в выборе средств обучения посредством создания условий для выполнения учебных заданий различного уровня сложности с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

Технология коллективного обучения: обучение посредством организации групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо задачи, в процессе которой возникает необходимость адаптироваться к индивидуальным особенностям учащихся, устанавливая социальные контакты (во время подготовки инвентаря для занятий акробатическими упражнениями и его последующей уборке по окончании; в процессе выполнения акробатических упражнений).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап первый год обучения.

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5»- касание стоп головы в наклоне назад; «4»- 10см до касания; «3»- 15см до касания; «2»- 20см до касания; «1» - 25см до касания.
1.3.	Исходное положение – равновесие «passe», руки в стороны	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
1.4.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
1.5.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
1.6.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см
1.7.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.

1.8.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
1.9.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина
1.10.	Сед «углом», руки в стороны. В течение 10 с	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты
1.11.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	Балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с 3-мя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;

3,9-3,5 –средний;

3,4-3,0 –ниже среднего;

2,9-0,0 –низкий уровень.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

- 1.Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: методические рекомендации./ Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24 с.
- 2.Базарова Н.П. Азбука классического танца./ Н.П. Базарова, В.П. Мей. – М.-Л.: Искусство, 1964.
- 3.Базарова Н.П. Классический танец./Н.П. Базарова. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с.
- 4.Бирюк Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
- 5.Бирюк Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
- 6.Борисов И.М. Питание и регулировка веса тела гимнастов./ И.М. Борисов, А.И. Пшендин, Л.В. Жилинский.// Гимнастика: Ежегодник. – 1979, вып. 2. – С. 40-45.
- 7.Борисова О.О. Питание спортсменов: учебно-методическое пособие./ О.О. Борисова // СПб., 2006. – 115 с.
- 8.Ваганова А.Я. Основы классического танца./ А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980.
- 9.Венгерова Н.Н. Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: учебно-методическое пособие./ Н.Н. Венгерова, О.С. Федорова. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46 с.
- 10.Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис.... канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.
- 11.Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 200 с + 16 стр. вклейка.
- 12.Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие./ М.А. Говорова, А.В. Плешкань. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. – 50 с.
- 13.Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. – М., 2007. – 236 с.
- 14.Звягин Д.Е. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца./ Д.Е. Звягин. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – 328 с.
- 15.Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Л.А. Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24 с.

- 16.Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие./ Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
- 17.Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие./Л.А. Карпенко. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
- 18.Качеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике./ Л.Качеджиева, М.Ванкова, М.Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
- 19.Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей/ А.А. Королев.// М., 2016. – 624 с.
- 20.Костровицкая В.С. Школа классического танца./ В.С. Костровицкая, А.А. Писарев. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
- 21.Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике./ Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
- 22.Лисицкая Т.С. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в гимнастике./ Т.С. Лисицкая, Б.А. Сулаков, С.А. Кувшинникова.// Гимнастика: Ежегодник. – 1983, вып.2. – С. 69-74.
- 23.Найпак В.Л. От простого к ложному./ В.Л. Найпак.// Гимнастика: Ежегодник. – 1986, вып. 1 – С. 62-67.
- 24.Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации./ Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 26 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
 2. Бекина С.И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. Музыка и движение. 2006 г.
 3. Васенина, Е. Российский современный танец. – Москва: Запасный выход, 2009
 4. Луговская А. «Ритмические упражнения, игры, пляски», М,«Просвещение», 2007
 5. Полятков, С. С. Основы современного танца. - Москва: Феникс, 2009
- Интернет-источники
1. История художественной гимнастики [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://rgcenter.ru/for-parrents/history/>;
 2. Виртуальная справочная служба (Российская национальная библиотека) [Электронный ресурс] Режим доступа: http://vss.nlr.ru/archive_catalog.php?rid=2145;