

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 683 Приморского района Санкт-Петербурга**

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 № 4

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.26 № 476
И.о.директора ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
_____/Д.А.Денисков/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
для обучающихся 6-13 лет
2 часа в неделю, 60 часов в год
Срок освоения: с 01.10.2026г. по 26.05.2027г.**

Составитель:
Черкасова Ева Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026 год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе действующих нормативно-правовых документов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат ДОП

Программа предназначена для учащихся 6 – 13 лет направлена на воспитание физической культуры, тренировочный процесс с его усилием и радостью побед над собой, публичные спортивные выступления, позволяет воспитать в детях трудолюбие, упорство, веру в себя. Эти важные качества человека играют большую роль в социальной адаптации и нахождении своего места в жизни.

Актуальность

Государственная политика России – социальная направленность развития общества. Государство одинаково озабочено улучшением качества жизни всех слоев российского общества в целом и каждого российского гражданина в отдельности.

Главными составляющими комфортного проживания являются здоровье и социальная адаптация в обществе. Создание благоприятных условий для развития личности, воспитание физической культуры у детей позволит в ближайшем будущем создать нравственно и физически здоровое общество.

Отличительные особенности

Программа «Гимнастика» разработана с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей. Еженедельные теоретические и практические занятия позволят закрепить полученные знания и умения учащимися. Программа не ориентирована на достижение спортивных результатов, результатом программы является формирование потребности в регулярном занятии спортом. Итоговым занятием является праздник здоровья с показательными выступлениями будущих гимнастов.

Уровень освоения ДОП: общекультурный

Объем и срок освоения ДОП

Объем: 60 ч.

Срок: 1 год

Цель программы: главная цель ранних занятий гимнастикой - создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармоничного развития молодого поколения, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

Образовательные задачи:

- формирование понятия о здоровье и его составляющих;
- освоение базовых навыков выполнения простейших упражнений без предмета и с предметами;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

Развивающие задачи:

- развитие специфических качеств: музыкальности, выразительности и творческой активности;
- формирование навыка и потребности самостоятельного выполнения физических упражнений.

Воспитательные задачи:

- формирование интереса к занятиям гимнастикой;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Планируемые результаты:

Личностные:

1. Формирование ценностного отношения к здоровью как к наивысшей из человеческих ценностей.
2. Овладение умением критично оценивать собственный труд,
3. Формирование навыков социально-активного поведения в обществе.

Метапредметные:

Освоение обучающимися ключевых компетенций - (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные:

По результатам освоения программы **ученик освоит:** базовые знания, умения и двигательные навыки в избранном виде спорта.

1. Базовые средства художественной гимнастики без предмета и с предметами (скакалка и обруч)
2. Основные средства эстетической гимнастики.
3. Основы спортивного судейства в художественной гимнастике

Ученик **получит возможность** научиться:

1. Планировать, контролировать и оценивать двигательную деятельность.
2. Взаимодействовать с участниками спортивного коллектива
3. Формировать индивидуальные маршруты физической подготовки.

Формы и методы проведения занятий

Формы занятий:

- Практические занятия;
- Беседы;
- Соревнования

Методы

Практический метод. В данном методе преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать теорию на практике. При использовании практического метода у детей формируется умение осознавать цель работы, анализировать задачу и условия ее решения, делать анализ, выводы.

Словесные методы. В усвоении обучающимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала в виде рассказа, лекция, объяснений, бесед и кратких замечаний. При изучении нового приема (действия) педагог объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана; называет прием, действие, объясняет его, сообщает об особенностях выполнения и применения.

Метод наглядности. К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, видеофильме, фотографии. Изучаемый прием показывает педагог или один из обучающихся. Важно, чтобы он был образцовый.

Метод упражнений. С помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой, необходимо применять методы упражнений, то есть организованно повторять определенные приемы и действия. Приемы разучиваются в целом, по частям и в условиях соревнования.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации ДОП: в соответствии с Уставом ГБОУ школа № 683 Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на государственном языке РФ - русском.

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 35(для учащихся 6-7 лет), 45 минут (для всех остальных).

Формы проведения занятий

План занятий условно делится на три составляющие: подготовительную часть, основную и заключительную.

Выполнение подготовительной части предусматривает чередование упражнений общей разминки и элементов разминки у опоры, партерной разминки.

Основная часть включает выполнение упражнений на развитие гибкости, координации, быстроты. Постепенно в каждый урок вводятся элементы хореографической и танцевальной подготовки; подводящие упражнения; упражнения с предметами.

Заключительная часть – выполнение в процессе игры.

Формы организации деятельности детей на занятии

Основными формами работы являются индивидуальные и групповые занятия.

Виды занятий:

- практические задания,
- игровые упражнения,
- теоретические занятия,
- участие в соревнованиях.

Материально-техническое оснащение

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	12
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
5	Обруч гимнастический	штук	12
6	Скакалка гимнастическая	штук	12
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Зеркало 12 x 2 м	штук	1
2	Насос универсальный	штук	1
3	Пылесос бытовой	штук	1
4	Станок хореографический	комплект	1
5	Скамейка гимнастическая	штук	2
6	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
1	Ноутбук	комплект	1

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

Учебный план

<i>Модуль 1</i>		16 ак. часов	
№	Тема, Содержание	Объем содержания, в занятиях	Продолж. занятия, мин.
1	Вводное занятие	2	35-45
2	Общеразвивающие упражнения	6	35-45
3	Общая физическая подготовка	8	35-45
	ИТОГО	16	
<i>Модуль 2.</i>		28 ак. Часов	
1	Базовые элементы художественной гимнастики без предметов	10	35-45
2	Упражнения эстетической гимнастики	7	35-45
3	Экзерсис и корригирующая гимнастика	4	35-45
4	Специальная физическая подготовка	6	35-45
	ИТОГО	27	
<i>Модуль 3.</i>		18 ак. часов	
1	Базовые элементы художественной гимнастики с предметами	7	35-45
2	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	35-45
i	Экзерсис и корригирующая гимнастика	2	35-45
4	Соревнования и спортивные праздники	6	35-45
ИТОГО		17	
ВСЕГО		60 часа	

УТВЕРЖДЕН
Приказом №280 от 31.08.2026
и. о. директора ГБОУ школа №683
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ Д.А.Денисков

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Художественная гимнастика»
на 2026-2027 учебный год

Педагог: Черкасова Ева Сергеевна

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	26.05.2027	30	60	2 раза в неделю по 35-45 минут

Занятия не проводятся в период зимних и летних каникул.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 683 Приморского района Санкт-Петербурга**

Рекомендована к использованию

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 683

Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2026 № 4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 31.08.26 № 280

И.о.директора ГБОУ школы № 683

Приморского района Санкт-Петербурга

_____/Д.А.Денисков/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

для обучающихся 6-13 лет

2 часа в неделю, 60 часов в год

Срок освоения: с 01.10.2026г. по 26.05.2027г.

Составитель:

Черкасова Ева Сергеевна,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026 год

Рабочая программа

Задачи:

Образовательные задачи:

- формирование понятия о здоровье и его составляющих;
- освоение базовых навыков выполнения простейших упражнений без предмета и с предметами;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

Развивающие задачи:

- развитие специфических качеств: музыкальности, выразительности и творческой активности;
- формирование навыка и потребности самостоятельного выполнения физических упражнений.

Воспитательные задачи:

- формирование интереса к занятиям гимнастикой;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 13 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы разновозрастные.

Рекомендуемая наполняемость группы 10-15 человек.

Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения: 60.

В процессе обучения легко осваивают упражнения для развития двигательных функций: учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Развиваются физические качества: гибкость, координация, быстрота.

Дети овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений, развивают физические данные, учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом, участвуют в соревновательных процессах и т.д.

При планировании занятий нужно обязательно сохранять следующие принципы:

- выполнение упражнений от простого к сложному;
- урок должен содержать общую разминку, разучивание новых упражнений, игровые задания;
- выполнение упражнений в обе стороны, на обе ноги;
- соблюдение правил дыхания и дозировки в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- правильное и последовательное выполнение базовых упражнений в соответствии с методиками программы.

При постоянных занятиях восстанавливается осанка детей; наращиваются мышцы спины, таким образом, образуя корсет для позвоночника, который является самым уязвимым местом детей младшего и школьного возраста.

Содержание программы:

Содержание спортивной подготовки.

Виды спортивной подготовки:

- физическая (ОФП,СФП);
- техническая (б/п, предметная, хореографическая);
- психологическая;
- тактическая;
- теоретическая;
- интегральная (приобретение соревновательного опыта).

Принципы спортивной подготовки.

1. Общепедагогические (дидактические) принципы:

- Воспитывающего обучения;
- сознательности и активности занимающихся;
- наглядности;
- систематичности;
- доступности и индивидуализации;
- прочности и прогрессирования.

2. Спортивные:

- направленности к высшим достижениям;
- специализации и индивидуализации;
- единства всех сторон подготовки;
- непрерывности и цикличности тренировочного процесса;
- максимальной и постепенности повышения требований;
- волнообразности динамики тренировочных нагрузок.

3. Методические:

- опережения;
- многоборности;
- соразмерности;
- избыточности;
- моделирования;
- централизации.

Общая физическая подготовка (%)	16 - 24
Специальная физическая подготовка (%)	16 - 24
Техническая подготовка (%)	20 -25
Тактическая подготовка (%)	4 -6
Теоретическая подготовка (%)	8,5 -11
Контрольные испытания (%)	13 -17
Соревнования (%)	13 -17
Инструкторская и судейская практика (%)	-
Восстановительные мероприятия (%)	4 -6

Планируемые результаты:

Личностные:

- у обучающихся сформируются навыки дисциплины, самоорганизации и умения адекватно действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
- у обучающихся разовьются такие качества, как: сила воли, мужества, стойкость характера и стремление добиваться поставленных целей;
- у обучающихся сформируются общечеловеческие нормы морали и нравственности.

Метапредметные:

- у обучающихся повысятся показатели физического развития;
- у обучающихся разовьются: координация, выносливость, пластичность, гибкость, сила и уверенность в себе.

Предметные:

- обучающиеся познакомятся и усвоят основные приемы тхэквондо;
- обучающиеся получают представление о правильных формах поведения в различных ситуациях;
- обучающиеся овладеют методами самообороны;
- обучающиеся овладеют техникой выполнения специальных физических упражнений.

Календарно-тематический план

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту	Форма занятия
1.	Вводное занятие, техника безопасности, набор группы			Теория
2.	Вводное занятие. Техника безопасности набор группы. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.			Теория, практика.
3.	Прыжок толчком двух ног. Подвижные игры.			Практика
4.	Прыжок толчком одной ногой. Подвижные игры.			Практика
5.	Стойка баскетболиста. Эстафеты.			Практика
6.	Стойка баскетболиста после прыжков на месте. Подвижные игры.			Практика
7.	Физическая подготовка. Эстафеты с мячом. Стойка баскетболиста.			Практика, теория
8.	Развитие ловкости. Стойка баскетболиста. Подвижные игры с мячом.			Практика
9.	Развитие ловкости. Прыжок толчком двух ног. Эстафеты с мячом.			Практика
10.	Развитие ловкости. Прыжок толчком одной ногой. Подвижные игры с мячом.			Практика
11.	Повороты вперед. Развитие ловкости. Перемещения в стойке баскетболиста. Подвижные игры с мячом.			Практика
12.	Повороты вперед. Развитие быстроты. Перемещения в стойке баскетболиста. Подвижные игры с мячом.			Практика
13.	Повороты вперед. Развитие быстроты. Перемещения в стойке баскетболиста.			Практика
14.	Повороты назад. Развитие ловкости. Эстафеты.			Теория
15.	Повороты назад. Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.			Теория, практика.
16.	Повороты назад. Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.			Практика
17.	Развитие ловкости. Болхендинг.			Практика
18.	Развитие ловкости. Болхендинг.			Практика
19.	Физическая подготовка. Развитие ловкости. Болхендинг.			Практика
20.	Техника ловли мяча двумя руками на месте, Развитие ловкости. Болхендинг			Практика, теория
21.	Ловля мяча двумя руками на месте. Развитие ловкости. Болхендинг.			Практика
22.	Ловля мяча двумя руками на месте. Развитие ловкости. Болхендинг			Практика
23.	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.			Практика
24.	Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте в парах			Практика
25.	Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах. Подвижные игры.			Практика

26.	Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах. Эстафеты.			Практика
27.	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.			Теория
28.	Передача мяча двумя руками с отскоком от плеча			Теория, практика.
29.	Передача мяча двумя руками с отскоком от плеча			Практика
30.	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом			Практика
31.	Передача мяча двумя руками с отскоком от груди			Практика
32.	Передача мяча двумя руками с отскоком от груди			Практика
33.	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом			Практика, теория
34.	Передача мяча двумя руками с отскоком снизу			Практика
35.	Передача мяча двумя руками с отскоком снизу			Практика
36.	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом			Практика
37.	Передача мяча двумя руками с места			Практика
38.	Передача мяча одной рукой с места			Практика
39.	Ведение мяча на месте			Практика
40.	Развитие скоростной силы. Эстафеты.			Теория
41.	Ведение мяча на месте			Теория, практика.
42.	Ведение мяча по прямой			Практика
43.	Развитие скоростной силы. Эстафеты.			Практика
44.	Ведение мяча по прямой			Практика
45.	Ведение мяча по дугам			Практика
46.	Промежуточная аттестация			Практика, теория
47.	Развитие скоростной силы. Эстафеты			Практика
48.	Ведение мяча по кругам			Практика
49.	Развитие скоростной силы. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам			Практика
50.	Броски в корзину одной рукой сверху			Практика
51.	Броски в корзину одной рукой от плеча с ближней дистанции			Практика
52.	Броски в корзину одной рукой от плеча под углом к щиту, прямо перед щитом,			Практика
53.	Развитие выносливости. Подвижные игры			Теория
54.	Броски в корзину одной рукой от плеча в прыжке			Теория, практика.
55.	Броски в корзину одной рукой от плеча в движении			Практика
56.	Развитие выносливости. Эстафеты.			Практика
57.	Броски в корзину одной рукой от плеча с места, после добивания			Практика
58.	Броски в корзину одной рукой от плеча с отскоком от щита			Практика
59.	Развитие выносливости. Эстафеты			Практика, теория

60.	Броски в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции			Практика
61.	Развитие выносливости. Подвижные игры			Практика
62.	Развитие выносливости. Эстафеты с бросковыми элементами.			Практика
63.	Выход для получения мяча			Практика
64.	Развитие гибкости. Броски в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции			Практика
65.	Обманные движения на месте при открывании под мяч			Практика
66.	Обманные движения при перемещениях на площадке			Теория
67.	Развитие гибкости. Броски на скорость в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции			Теория, практика.
68.	Атака корзины. Игра 1 на 1			Практика
69.	Атака корзины. Игра 1 на 1 после открывания			Практика
70.	Развитие гибкости. Броски на скорость в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции			Практика
71.	Обучение перемещению «отдай мяч и выходи»			Практика
72.	Развитие гибкости. Броски на скорость в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции			Практика, теория
73.	Противодействие получению мяча			Практика
74.	Противодействие выходу на свободное место			Практика
75.	Противодействие розыгрышу мяча			Практика
76.	Противодействие атаке корзины			Практика
77.	Тактика игры. Игра 2 на 2			Практика
78.	Открывание под передачу. Выход на мяч.			Практика
79.	Розыгрыш выноса мяча из-за лицевой линии			Теория
80.	Розыгрыш выноса мяча из-за боковой линии			Теория, практика.
81.	Игра 1 на 1 на половине площадки			Практика
82.	Игра 1 на 1 с передачами и открыванием			Практика
83.	Игра 2 на 2 без ведения			Практика
84.	Игра 3 на 3 без ведения на одно кольцо			Практика
85.	Быстрый прорыв 2 против 1			Практика, теория
86.	Быстрый прорыв 3 против 2			Практика
87.	Правильное занимание позиций переходе из защиты в нападение			Практика
88.	Игра 5 на 5 без ведения			Практика
89.	Товарищеский матч			Практика
90.	Промежуточная аттестация			Практика

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение. Проводится в сентябре.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения по программе.

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, соревнование.

Формы фиксации результатов:

- социологический опрос;
- анкетирование (анализ анкет);
- мониторинг здоровья;
- отзывы родителей.

Возможные формы проведения занятий

Занятия могут проходить при сочетании форм или в определенной форме:

- беседы;
- спортивные игры;
- соревнования;
- комплексы упражнений.

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

В работе с обучающимися используются наглядные, словесные и практические методы.

Наглядные:

- просмотр видеозаписей;

Словесные:

- беседы;
- обсуждения.

Практические:

- практикумы;
- спортивные игры.

Этапы контроля:

Входной контроль - изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Текущий контроль - контрольные упражнения

Промежуточный контроль - открытые занятия, товарищеские игры с командами соседних школ;

Итоговый контроль - диагностика, итоговые контрольные игры.

Объекты контроля:

- знание истории баскетбола, фактов, законов, теорий;
- прикладные умения;
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения;
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам;
- мастерство, культура, техника исполнения;
- степень самостоятельности в приобретении знаний.

Содержание и методика контрольных упражнений
Формами аттестации являются:

- Соревнования
- Контрольные нормативы

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года (приложение 1).
Участие в соревнованиях	Не менее 2 раз за учебный год, различного уровня

Контрольные нормативы

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"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 одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"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
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"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
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками	"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

	голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9раз "3" - 8раз "2" - 7раз "1" - 6раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе
	на ширине плеч 2 - И.П.	"4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19раз "3" - 18раз "2" - 17раз "1" - 16раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" Рисунок (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8секунд "4" - 7секунд "3" - 6секунд "2" - 5секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) 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 бедер, завернутая опорная нога

Разрядные нормативы.

3 юн. – 7,5 балла

2 юн. – 22 балла

1 юн. – 48 баллов

3 разряд – 50 баллов

2 разряд – 52 балла

1 разряд – 56 баллов

Групповые упражнения: 3юн.-7,5б.; 2юн.-20б.; 3юн.-24б.; 2р.-26б.; 1р.-28б.

Список литературы педагога:

1. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. Учебное пособие. О.Г. Румба, Белгород, 2008.
2. Женская гимнастика. Л.О. Яансон. Москва «Физкультура и спорт», 1976.
3. Спорт в школе. №29-30, август 1999.
4. Упражнения с предметами. Т.Т. Варакина. Москва «Физкультура и спорт», 1973.
5. Хореография в гимнастике. Т. С. Лисицкая, Москва «Физкультура и спорт», 1984.