

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа города Рассказово»**

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 29.08.2024 г



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
И.Ю. Пустовалов
Приказ № 101 «29» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации программы 9 месяцев

**Разработчик тренер-преподаватель:
Рудь М.Ю.**

г. Рассказово, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
4. Система контроля и зачетные требования
5. Приложение

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса гимнасток.

Цель занятий художественной гимнастикой – гармоническое развитие занимающихся, укрепление здоровья, всестороннее совершенствование двигательных способностей, обеспечение творческого долголетия. Художественная гимнастика – сложно-координационный вид спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Художественная гимнастика формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность, учит соблюдать правила эстетического поведения.

Актуальность разработки и внедрения данной программы вызвана необходимостью совершенствования образовательного процесса в группах начального обучения художественной гимнастики в учреждениях дополнительного образования детей.

Данная программа направлена на создание условий для привлечения максимального количества детей к занятиям. Программа является основным документом при организации и проведении занятий по художественной гимнастике в ДЮСШ. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, изменения правил и требований Всероссийской федерации художественной гимнастики могут вносить коррективы в программу.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что на современном этапе развития художественной гимнастики, в связи с ее популярностью среди девочек младшего возраста, возникла необходимость внедрения программы начального обучения для младшего возраста, с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет.

Отличительные особенности данной общеобразовательной программы в целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей. Многолетний опыт работы педагогов убедительно свидетельствует о реальной возможности успешно и продуктивно работать с детьми 5-7 лет. Есть определенные преимущества в начале занятий в столь раннем возрасте: суставно-связочный аппарат более эластичен и подвижен, разрастание околосуставных тканей начинается после 7-8 лет.

Младший возраст особенно благоприятен для целенаправленного развития гибкости. В результате занятий у детей заметно улучшаются двигательные реакции, координация, развиваются понятия и представления о художественной гимнастике и здоровом образе жизни, ускоренно совершенствуется двигательная память.

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. Доступность: обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности юных гимнасток.
2. Систематичность: регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.
3. Последовательность: постепенное наращивание учебного материала.
4. Природосообразность: соответствие возрастным особенностям детей.

В возрасте 5-7 лет начинается интенсивный рост и развитие всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий.

Уделяется большое внимание формированию правильной осанки, развитию координации движений. Основными методами являются игровой и наглядный.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца способствуют развитию координации движений, ритмичности, танцевальности, эмоциональности, раскрепощённости, совершенствованию двигательных качеств, расширяют общий кругозор занимающихся, развивают любовь к искусству.

Возраст детей. Данная общеразвивающая программа охватывает дошкольный (5-7 лет) и младший школьный возраст и направлен на знакомство с художественной гимнастикой, на развитие интереса и любви к спорту, к занятиям, воспитание дисциплинированности и старательности.

На первом году обучения применяется обширный набор простейших движений, развивающих, в первую очередь, координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость, позволяющих определить быстроту разучивания движений и простейших комбинаций.

Основными средствами являются:

- элементы хореографии (в партере);

- танцевальные элементы, которые соответствуют возрасту занимающихся (полька, галоп и др.);
- простейшие акробатические движения, наиболее естественные формы действий с предметами (скакалка, мяч, обруч), которые свойственны девочкам этого возраста (удержания, броски, ловли, перекаты т.п.).

Техническая подготовка охватывает изучение простейших элементов и соединений. Обучение носит групповой характер. Для самостоятельной работы даются домашние задания и индивидуальные рекомендации для отработки элементов.

Для данного периода подготовки юных гимнасток характерен обучающий тип занятий с нагрузками небольшого объёма и малой интенсивности. Дети в этом возрасте быстро устают от монотонной, однообразной работы. Восстановление успешнее протекает в условиях переключения, смены упражнений, сочетания нагрузок на различные группы мышц. Нагрузки носят дробный характер с частными чередованиями упражнений и отдыха.

Занятия в группах должны приносить радость, вызывать положительные эмоции.

Музыкальное сопровождение занятий должно быть простым, понятным и доступным девочкам этого возраста.

Для спортивно-оздоровительной группы планируется не более двух соревнований в год, в связи с повышенной активностью и эмоциональностью детей, большой чувствительностью их центральной нервной системы и вегетативных функций к воздействию соревновательных нагрузок и минимальной специальной и физической подготовкой.

Цель программы – обучение начальным элементам художественной гимнастики максимально возможного числа детей для укрепления здоровья.

На занятиях по художественной гимнастике с детьми младшего возраста (5-7 лет) решаются следующие **задачи**:

- Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
- Развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности.
- Развитие двигательных качеств (ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия) и укрепление мышечного корсета (разносторонняя общая физическая подготовка).
- Обучение основам техники упражнения без предмета и с предметами.

□ Привитие интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности.

Программа является циклической, поскольку при освоении материала следующего года обучения, ранее изученный материал рассматривается на другом уровне (более высоком и качественном). В зависимости от индивидуальных особенностей детей или группы в целом временные рамки этапов обучения могут корректироваться, а содержательный материал программы может использоваться при подготовке более высокого уровня.

Рекомендуемое количество занимающихся в группе 15-20 человек.

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Форма проведения занятий.

Подготовка юных гимнасток на СОЭ проходит в форме теоретических и практических занятий, открытых занятий и соревнований. Годовой учебно-тематический план программы по художественной гимнастике рассчитан на 36 недель(по 2 часа в неделю).

Также формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивно- оздоровительных мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Формой подведения итогов реализации программы является:

- контрольное тестирование по СФП (соревнование или технический зачет);
- участие в итоговом занятии (соревнование), выполняя 1-2 вида программы (без предмета, с предметом - мяч).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Месяцы									Всего За год 36 недель
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория и методика физической культуры и спорта	0.5	0.5	-	0.5	-	0.5	0.5	-	0.5	3 часа
Физическая подготовка	3	3	3.5	3.5	3	2.5	3	3	2.5	26 часов
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	0.5	1	1	0.5	8 часов
Специальная физическая подготовка	2	2	2.5	2.5	2	2	2	2	2	19 часов
Избранный вид спорта	3.5	3.5	4	3	2	4	3.5	4	3.5	31 час
Технико-тактическая подготовка	3	3	4	2.5	2	3.5	3	4	3	28 часов
Психологическая подготовка	0.5	0.5	-	0.5	-	0.5	0.5	-	0.5	3 часа
Участие в соревнованиях	По календарному плану соревнований									
Хореография или акробатика	1.75	1	0.5	1	1	1.75	1	1.5	1.5	11 часов
Самостоятельная работа	0.25	-	-	-	-	0.25	-	0.5	-	1 час
Итого										72

Наполняемость групп и объем недельной тренировочной нагрузки (в академических часах).

Этап подготовки	Минимальная наполняемость группы (чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
СОЭ	15	2

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическое обеспечение программы.

На тренировочных занятиях применяются разнообразные формы и методы:

- Словесный.
- Наглядный.
- Практический: метод целостного обучения; расчлененный метод; повторный; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Организационно методические указания.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными воспитанниками не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных гимнасток является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

3.1. Теоретическая подготовка.

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с видом спорта: художественная гимнастика, но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма.

Перечень теоретических тем:

1. *Физическая культура и спорт в России.*

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

7. Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

8. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта.

Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

9. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

10. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

3.2. Физическая подготовка(26 часов)

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка (8 ч) направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков,

совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья. Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость.

Общая физическая подготовка направлена, прежде всего, на общее физическое развитие гимнастки, т.е. развитие физических качеств, которые хотя и не являются специфичными для данного вида спорта, но необходимы с точки зрения всестороннего повышения функциональных возможностей организма. Общая физическая подготовка обогащает спортсмена самыми разнообразными навыками. Несмотря на различное конкретное проявления физических качеств, все они имеют общие закономерности развития, на основе которых проявляются в том или ином виде спорта. Общая физическая подготовка направлена на общее гармоническое развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки у юных спортсменок. Конкретный выбор средств зависит от склонностей занимающихся, существующих традиций спортивного коллектива и имеющихся возможностей. Следует так же учитывать, что увеличение показателей одного из физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, координационных возможностей) невозможно при определенном уровне развития остальных .

Для юных гимнасток средствами общей физической подготовки будут ходьба, бег, лазание, упражнения для воспитания чувства равновесия, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения с отягощениями. Значительное место в программе их занятий должно быть отведено подвижным и спортивным играм, различным видам легкой атлетики, плаванию и прыжкам в воду .

Специальная физическая подготовка(19ч) непосредственно направлена на развитие физических качеств, специфичных для данного вида спорта. Средствами специальной физической подготовки являются: 1) соревновательные упражнения, т.е. целостные действия, которые выполняются с соблюдением всех требований, установленных для соревнований; 2) специальные подготовительные упражнения непосредственно направленные на развитие физических качеств. Это упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении целостного действия.

Общая и специальная физическая подготовка должна быть представлена во всех видах годичного цикла - подготовительном, соревновательном (основном) и переходном, но соотношение и задачи меняются .

В первые годы обучения необходимо большое внимание уделять общей физической подготовке тле она способствует разностороннему развитию и повышению функциональных возможностей организма юных спортсменов. Общая физическая подготовка должна осуществляться на протяжении всего года, изменяясь в объеме в зависимости от периода подготовки. Авторы программ подчеркивают, что одним из важнейших условий в занятиях с юными гимнастами является сочетание специальной и общей физической подготовки, т.к. только при этом условии можно достичь высоких спортивных результатов.

Практические занятия

1. Двигательная подготовка

<i>Этап спортивно-оздоровительный</i>	
I год обучения	Основная стойка: посторенние в колонну; движение по кругу; ходьба на полупальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; перекадным шагом; ходьба в приседе; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений

2. Музыкальная подготовка

<i>Этап спортивно-оздоровительный</i>	
I год обучения	1. Сюжетные игры: «Веселая бабочка», «Медвежонок валяется», «Ветер и листья», «Резвые мышата», «Кошечка» 2. Музыкальные игры: «Угадай мелодию», «Своя мелодия»

3.3. Избранный вид спорта (31 ч)

3.3.1. Техничко-тактическая подготовка(28часов)

Техника выполнения упражнения без предмета

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела»- волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

<i>Этап начальной подготовки</i>	
I год обучения (16ч)	1. Повороты: - переступание, скрестный, одноименный на 180, нога на пассе 2. Равновесия:

	<ul style="list-style-type: none"> - на пассе - в полуприседе -переднее - на колене нога вперед <p>3.Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - руками - расслабление рук - волна вперед <p>4.Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола - мост стоя - шпагаты со скамейки <p>5.Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок <p>6.Контроль техники исполнения элементов</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6.Техника выполнения упражнений с предметами

Этап начальной подготовки	
<p>I год обучения (6 ч.)</p>	<p>Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> - качания и махи (одной и двумя руками) - круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмерка скакалкой (одной и двумя руками) - броски (сложить вдвое, втрое) - закручивание и раскручивание - прыжки вперед и назад (на двух ногах , с ноги на ногу) - бег, вращая вперед, назад - эшапе - прыжки вперед в двое сложенную скакалку - мельница <p>Обруч</p> <ul style="list-style-type: none"> - разнообразные хваты - передачи - вращения в лицевой плоскости - вращения на шее, на талии - прыжки в обруч вперед и назад - вертушка на полу
<p>(6 ч.)</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - вертушка вокруг кисти - кат по полу
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------

3.3.2. Психологическая подготовка(3часа)

Рекомендации по организации психологической подготовки

В общей системе подготовки спортсмена к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений на соревнованиях, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Воспитание волевых качеств

Воля выражается в способности спортсмена достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности гимнаста преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Общая психологическая

подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности. Специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

Воспитание смелости

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни,

здоровью или престижу спортсмена. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.

2. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление гимнастки поддержать свой престиж перед товарищами.

3.3.3 Хореографическая подготовка (12 часов)

<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>	
I год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные) - позиции рук и ног - классический экзерсис лицом к станку: <ul style="list-style-type: none"> - PLIÉ по 1, 2, 5 позиции; - BATTEMENTTENDU по 1 позиции по всем направлениям; - BATTEMENTTENDUJETÉ по 1 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÈRRE; - BATTEMENTFONDU по всем направлениям; - BATTEMENTFRAPPÉ по всем направлениям; - BATTEMENTRÉLEVÉLENT по всем направлениям; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону; - GRANDBATTEMENT по всем направлениям. - PORT DE BRAS. - упражнения на развитие координации -ALLEGRO: <ul style="list-style-type: none"> - TEMPSSAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED;

3.3.4. Контрольно-переводные нормативы

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется один раз в год в мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся.

3.4. Самостоятельная работа

Во время тренировочного процесса тренер-преподаватель дает индивидуальные задания спортсменам для самостоятельной работы. Так же самостоятельная работа дается на дом, чтобы учащиеся как можно больше уделяли времени для исправления своих ошибок и повышения уровня спортивного мастерства.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности,

функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов.

Нормативы общей физической и специальной физической

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание стопами лба «4» - до 5 см «3» - 6 – 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» - 45 гр «4» - 30 гр «3» - 20
Координационные способности	Равновесие на одной , другую согнуть вперед , стопа прижата к колену опорной ноги , руки в стороны	«5» - удержание положение в течении 6 секунд «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно – силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5 – балльной системе (легкость прыжка толчок)

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Ожидаемые результаты:

Ребёнок знает:

1. Краткие сведения по истории развития художественной гимнастики.
2. Понятия: «гигиена», «личная гигиена»
3. Количество предметов, их название, правила пользования, ухода и хранения.
4. Правила участия в спортивных соревнованиях.

Ребёнок умеет выполнять:

1. Строевые упражнения и команды.
2. Акробатические и полуакробатические элементы: кувырок вперёд, назад, в сторону, мост (на коленях, лежа или стоя); специальные физические упражнения: «колечко», «корзиночка», »лодочка», «качалочка», складка вперед, перекат вперед, «березка», «чемоданчик», «курица».
3. Волны руками, волны корпусом вперёд, назад, взмахи, расслабления
4. Вертикальные равновесия (арабеск, пассе), махи.
5. Поворот переступанием, поворот в арабеске, поворот пассе на 360о.
6. Прыжки со сменой ног вперёд, галопы, подскоки, прыжок шагом, прыжок открытый.
7. Упражнения без предмета.
8. Упражнения с мячом.
9. Элементы со скакалкой.

Во время 1 года обучения, по итогам 1-го полугодия занимающиеся принимают участие в контрольном тестировании по СФП (соревнование или технический зачет). В конце года занимающиеся участвуют в итоговом занятии (соревнование), выполняя 1-2 вида программы (без предмета, с предметом - мяч).

Список используемой литературы

- 1.Боброва Г.А.Художественная гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

- 2.Карпенко Л.А.Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград 1999
- 3.Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физического развития для детей 4-6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. – М.: Типография фирмы “Аякс-Н”, 1996.
- 4.Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 5.Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры. №1, 2000.
- 6.Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. №1, 1999
- 7.Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.: 2001. – 39 с.
- 8.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003.
- 9.Художественная гимнастика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – Киев: РНМК Министерства по делам молодежи и спорта УССР, 1991.

Календарно-тематическое планирование по художественной гимнастике на 201_-201_ уч. год

Месяц	Цель	Двигательные навыки и упражнения.	Дополнительное оборудование.	Количество часов
Сентябрь	<p>1. Учить детей правильной постановке рук в 1 и 2-ой позиции;</p> <p>2. Учить детей правильной постановке ног в 1 и 2-ой позиции;</p> <p>3. Упражняться в растяжке;</p> <p>4. Разучить йога-комплекс «Кошка, собака, змея, мышка»;</p> <p>5. Изучение хореографического движения «Деми-плие».</p>	<p>1. Постановка 1 и 2-ой позиции ног;</p> <p>2. Постановка 1 и 2-ой позиции рук;</p> <p>3. Упражнения для рук и плечевого пояса «Зеркало, «На лопатки»;</p> <p>4. Разучить йога-комплекс «Кошка, собака, змея, мышка»;</p> <p>5. Упражнения на растяжку ног «Бабочка», «Паучки»;</p> <p>6. Хореографическое движение «Деми-плие».</p>		8
Октябрь	<p>1. Учить детей правильной постановке рук в 3 и 4-ой позиции;</p> <p>2. Учить детей правильной постановке ног в 3 и 4-ой позиции;</p> <p>3. Упражняться в растяжке;</p>	<p>7. Постановка 3-й и 4-й позиции ног;</p> <p>8. Постановка 3 и 4-ой позиции рук;</p> <p>9. Упражнение «Берёзка» с поддержкой;</p> <p>10. Упражнение «Полушпагат»;</p>	Гимнастические ленточки	8

	<p>4. Учить удерживать равновесие в упражнении «Берёзка»;</p> <p>5. Упражнять в заданиях на гибкость;</p> <p>6. Изучение «Гранд-плие»;</p> <p>7. Учить начинать и заканчивать движения в полном соответствии с музыкой</p>	<p>11. Упражнение на гибкость «Змейка»;</p> <p>12. «Гранд-плие» в 1 и 2-ой позиции ног;</p> <p>13. Вольные упражнения без предмета</p>		
Ноябрь	<p>1. Учить детей правильной постановке ног в 5 и 6-ой позиции;</p> <p>2. Упражнять в заданиях на гибкость;</p> <p>3. Упражнять в удерживании равновесия в упражнении «Берёзка» без поддержки;</p> <p>4. Разучивание «Батмана»;</p> <p>5. Учить точно и правильно воспроизводить характер музыки посредством движения.</p>	<p>14. Постановка 5-й и 6-й позиции ног;</p> <p>15. Упражнение на гибкость «Корзинка»;</p> <p>16. Упражнение «Берёзка» без поддержки;</p> <p>17. Упражнение «Дельфин»;</p> <p>18. «Батман» из 3-е позиции ног;</p> <p>19. Хореографическая композиция «Снежинки»;</p> <p>20. Вольные упражнения без предмета</p>	Гимнастические ленточки.	8
Декабрь	<p>1. Упражнять в растяжке ног;</p> <p>2. Изучить боковой перекат;</p> <p>3. Продолжать учить точно и</p>	<p>21. Упражнение на растяжку ног «Лодочка»;</p> <p>22. Боковой перекат;</p>	Гимнастические ленточки.	8

	<p>правильно воспроизводить характер музыки посредством движения;</p> <p>4. Разучивание «Гранд-батмана»;</p> <p>5. Выступление на новогоднем утреннике с хореографическими композициями.</p>	<p>23.«Гранд-батман»;</p> <p>24.Хореографическая композиция «Снежинки»;</p> <p>25.Вольные упражнения без предмета</p>		
Январь	<p>1. Изучить продольный шпагат на правую и левую ногу;</p> <p>2. Учить гимнастическим упражнениям с мячом;</p> <p>3. Изучение прыжка «Наскок»;</p> <p>4. Изучение прыжка «Полушпагатом»</p>	<p>26.Продольный шпагат на правую и левую ногу;</p> <p>27.Подброс мяча с последующим припаданием на одно колено</p> <p>28.Перенос мяча под коленом при выполнении «Гранд-батмана»</p> <p>29.Прыжок «Наскок»</p> <p>30.Прыжок «Полушпагатом»</p>	<p>Мячи большого диаметра по количеству детей.</p>	8
Февраль	<p>1. Продолжать развивать гибкость, используя упражнение «мостик»;</p> <p>2. Обучать длинному кувырку вперёд;</p> <p>3. Упражнять в растяжке на продольные шпагаты;</p> <p>4. Изучение прыжка «Поворотом»;</p>	<p>31.Упражнение «Мостик» с положения лёжа на спине;</p> <p>32.Длинный кувырок вперёд;</p> <p>33.Продольный шпагат на правую и левую ногу;</p> <p>34.Прыжок «Поворотом»;</p>	<p>Мячи большого диаметра по количеству детей;</p> <p>гимнастические маты.</p>	8

	5. Упражняться в гимнастических заданиях с мячом.	35. Прыжок «Полушпагатом» с мячом		
Март	<p>1. Продолжать обучение длинному кувырку вперёд;</p> <p>2. Продолжать развивать гибкость, используя упражнение «мостик»;</p> <p>3. Повторить хореографические упражнения «Деми-плие», «Гранд-плие» сохраняя правильную осанку;</p> <p>4. Учить передавать музыкальное настроение при помощи движений;</p> <p>5. Выступление с хореографической композицией на весеннем празднике.</p>	<p>36. Совершенствовать длинный кувырок вперёд;</p> <p>37. Упражнение «мостик» с положения стоя;</p> <p>38. «Деми-плие» и «Гранд-плие»;</p> <p>39. Хореографическая композиция «Весенняя».</p>	Гимнастические маты; ленты и обручи.	8
Апрель	<p>1. Продолжать развивать гибкость.</p> <p>2. Обучать стойке на голове;</p> <p>3. Совершенствовать прыжок «Полушпагатом»;</p> <p>4. Обучать гимнастическим упражнениям с обручем.</p>	<p>40. «Мостик» с положения стоя;</p> <p>41. Стойка на голове;</p> <p>42. Подброс мяча одной рукой и ловля его в воздухе другой рукой;</p> <p>43. Прыжок «Полушпагатом» с подбросом обруча.</p>	Обручи по количеству детей.	8
Май	<p>1. Закрепление пройденного материала;</p> <p>2. Совершенствовать</p>	<p>1. «шпагат»,</p> <p>2. «мостик»,</p> <p>3. «берёзка»,</p>		8

	<p>хореографические упражнения «Батман» и «Гранд-батмана»;</p> <p>3. Совершенствовать упражнения на гибкость, растяжку и координацию: «шпагат», «мостик», «берёзка», «длинный кувырок вперёд», «стойка на голове».</p> <p>4. Совершенствовать гимнастические прыжки: прыжок «Полушпагатом»; прыжок «Наскок»; прыжок «Поворотом».</p>	<p>4. «длинный кувырок вперёд»,</p> <p>5. «стойка на голове».</p> <p>44.«Батман»,</p> <p>45.«Гранд-батмана»,</p> <p>46. прыжок «Полушпагатом»,</p> <p>47.прыжок «Наскок»,</p> <p>48.прыжок «Поворотом».</p>		
				<p>Всего 72 часа</p>

Возрастные особенности обучения

Возраст	Возрастные особенности.	Методические особенности обучения и тренировки.
5-7 лет.	Этот возраст интенсивного роста и развития всех двигательных функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.	
	1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
	2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно целенаправленное, но очень осторожное развитие гибкости.
	3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений. Крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.	При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо мелкими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам разгибателям и развитию координации движений.
	4. Регулярные механизмы сердечно-сосудистой системы, дыхательной, мышечной и нервной системы несовершенны.	Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер.
	5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 минут	Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.
	6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой.
	7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых.	Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров.

