

# Структура программы

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка программы | 3 |
| Цели и задачи программы | 7 |
| Учебно-тематический план программы | 8 |
| Содержание программы | 9 |
| Календарный учебный график программы | 24 |
| Календарно-тематическое планирование программы | 25 |
| Планируемые результаты освоение образовательной программы | 32 |
| Оценочные материалы программы | 33 |
| Форма обучения, методы, приемы, формы организации учебного процесса, формы и типы занятий, формы контроля | 35 |
| Материально - техническое обеспечение программы | 38 |
| Список использованной литературы | 42 |
|  |  |

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пожалуй, одним из самых зрелищных видов спорта по праву считается художественная гимнастика. Несмотря на то, что это - исключительно женский вид спорта, у него не меньше поклонников, чем у любого другого вида спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Если сравнивать со [спортивной гимнастикой](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A1%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25B3%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0), то художественная - более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов. Художественная гимнастика, вид спорта, соревнования женщин в выполнении под музыку комбинаций из различных пластичных и динамичных гимнастических и танцевальных упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него.

Основная художественная гимнастика, как разновидность гимнастики, применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, учреждениях дополнительного образования детей, средних и высших учебных заведениях.

Детская художественная гимнастика – это красивая фигура, правильная осанка, всестороннее развитие необходимых двигательных умений и навыков. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, воспитывает вкус, музыкальность, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  программа по художественной гимнастике разработана в соответствии с нормативными документами Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;

* Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р;
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844

«Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

* Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11 2018 г.

№ 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г.

№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

* СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. №211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия».

**Направленность** физкультурно - спортивная.

**Новизна** в программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления художественной гимнастики. Программа предусматривает углубленное изучение художественной гимнастики, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся. Отличие от имеющихся программ по художественной гимнастике в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно – тематического плана носит рекомендательный характер (общее количество часов остается неизменным. Педагог может уменьшать или увеличивать количество часов в учебном плане.

**Актуальность.**В настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у девочек школьного возраста. У большинства девочек, девушек отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности, женственности и культуры движений. Решить эту проблему в условиях образовательного учреждения помогают занятия художественной гимнастикой.

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 расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям контингент различного возраста.

**Педагогическая целесообразность.**Программа спортивно-оздоровительного этапа охватывает всех желающих заниматься физической культурой и художественной гимнастикой, решая задачи укрепления здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ художественной гимнастики как вида спорта, а также систематических физкультурно-спортивных занятий.

**Отличительная особенность образовательной программы.**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по сложно координационному виду спорта художественная гимнастика предполагает равные условия для детей разного возраста с разными возможностями здоровья. В программе представлен только спортивно-оздоровительный этап и отсутствуют этапы спортивной подготовки, что дает возможность снизить уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

# Возраст детей, участников программы и их психологические особенности

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Художественная гимнастика» ориентирована на работу с детьми 6 - 14 лет. Программа предусматривает возможность обучения в одной группе детей разных возрастов с различным уровнем подготовленности к занятиям художественной гимнастикой.

Программа предполагает освоение видов деятельности в соответствии с психологическими особенностями возраста адресата программы.

# Объём и сроки освоения программы

Срок реализации программы – 1 год

Продолжительность реализации всей программы 216 часов. Отдельной части программы:

1-ый год обучения 36 часов в год.

**Адрес реализации программы:**

**РМ, Ичалковский район, с.Ичалки, ул.Школьная, д.2А**

2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель**: формирования физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

# Задачи:

*Воспитательные (личностные)*

* формировать понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности;
* формировать творческую индивидуальность;
* воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе.
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
* сформировать жизненно важные гигиенические навыки.

*Развивающие (метапредметные)*

-развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию;

-формировать осанку;

-развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность;

* развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся;

*Обучающие (предметные)*

* обучать основам художественной гимнастики;
* помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками.
* обучить основам техники по виду спорта художественная гимнастика;

-расширять знания о здоровом образе жизни и укрепление здоровья;

* способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

2.УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Кол-во часов в неделю/ общий объем подготовки (часов в год)** | **Максимально е кол-во чел в группе** |
| **Спортивно – оздоровительный этап** | 1 год | 6 | 6/216 | 15/25 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Спортивно -оздоровительный этап** |
| **Теоретическая подготовка** | **8** |
| **Физическая подготовка** | **160** |
| Общая физическая подготовка | 100 |
| Специальная физическая подготовка | 60 |
| **Избранный вид спорта** | **42** |
| Технико-тактическая подготовка | 18 |
| Психологическая подготовка | 12 |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 12 |
| Участие в соревнованиях | - |
| **Самостоятельная работа** | **6** |
| **Итого часов** | **216** |

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Наиболее благоприятным периодом в формировании важнейших двигательных и функциональных способностей гимнасток, таких как гибкость, способность координировать движения, скоростно-силовые проявления, реактивные способности нервной системы, разного рода сенсомоторные характеристики, является дошкольный возраст.

*К основным принципам проведения занятий относятся:*

-наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений;

-доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка;

-систематичность - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения;

-закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно вне занятий;

-индивидуальный подход – учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка; -

воспитание интереса к занятиям, активности ребенка;

-сознательность - понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводиться в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

***Примерные темы теоретических занятий.***

*Тема 1. Вводное занятие*.

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и

традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

*Тема 2. Инструктаж по технике безопасности.*

Инструктаж по технике безопасности при занятиях художественной гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале.

*Тема 3. История возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнастки прошлого и наших дней.*

*Тема 4. Обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские*

*гимнастки.*

*Тема 5. Особенности гимнастики.*

*Тема 6. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы.*

*Тема 7. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.*

*Тема 8.Этапы спортивного совершенствования.*

*Тема 9.Понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсменки. Этикет в гимнастике.*

*Тема 10.Правила соревнований по гимнастике.*

*Тема 11.Тренерско-инструкторская и судейская практика.*

**Физическая подготовка.**

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика.

Движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине зала.

Необходимо требовать от занимающихся четкого начала и завершения упражнений; это дисциплинирует, приучает к точности и законченности в работе.

Полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы гимнастки учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Уроки хореографии должны проводиться под музыкальное сопровождение, применяя два способа – импровизации и использовании музыкальной литературы.

Во время проведения урока преподаватель должен сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и чётким, с определённой выразительной окраской. Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений. Особенно важно это учитывать при работе с детьми старшего возраста.

Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография

– важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях

хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно- двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и гибкость.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Наклоны – важнейшие упражнения художественной гимнастики, требующие широкой амплитуды движения и умения найти правильное положение ОТЦ над опорой. Наклоны из положения стоя, наклоны в сторону, наклон назад, наклоны стоя на коленях. Прежде чем разучивать наклоны, необходимо включать упражнения на повышения подвижности позвоночного столба.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счёт мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счёт приложения внешних сил.

Скакалка. При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять

правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся. Упражнения со скакалкой способствуют развитию динамичности, экспрессивности.

Мяч. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. Для упражнений с мячом характерна пластичность движений, мягкость переходов. Движения с мячом тесно связаны с упражнениями без предмета, в особенности волнами, взмахами, пружинными движениями и другими упражнениями этого рода.

Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастикой с детьми. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

Булавы. Специфика упражнения с булавами определяется не только особенностью формы предмета, но и использованием одновременно двух предметов. Комбинации с булавами отличаются разнообразием движений, широким применением элементов. Необходимость одновременно манипулировать двумя предметами до известной степени ограничивает выразительную сторону упражнений и тем самым ставит перед гимнасткой дополнительные задачи. Для композиций с булавами характерно динамизм, непрерывность движений. От гимнастки требуются повышенное внимание, высокая скорость двигательной реакции.

Лента. Упражнения с лентой влияют на общую координацию и чувства ритма, особенно проявляются присущая художественной гимнастике взаимосвязанность, слитность и пластичность движений.

*Общая физическая подготовка .*

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения.

*Строевые упражнения.*

Основная стойка: построение в колонну; движение по кругу; ходьба на полу-пальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; ходьба в приседе; острый шаг; приставной шаг; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлёстыванием ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений. Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали.

*Общеразвивающие упражнения.* комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы. *Комплексы упражнений на развитие гибкости*: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

*Комплекс упражнений на развитие силы* мельких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы.

*Комплексы упражнений на развитие гибкости*: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

*Комплексы упражнений для развития прыгучести*. *Развитие функции равновесия:*

- стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами).

*Комплекс упражнений с предметами* (гимнастическая скамейка, и гимнастическая палка, стенка).

*Комплексы упражнений для развития силы всех групп мышц. Комплексы круговой тренировки* для развития силы всех групп мышц

*Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости и общей выносливости (эстафеты).*

*Специальная физическая подготовка.*

*Специальная физическая подготовка* это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Основными средствами СФП являются хореография и акробатические упражнения.

*Хореографическая подготовка*. Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

*Хореографическая подготовка*.

*Партер (упражнения на полу)-* позиции рук; позиции ног; прыжки.

*Классический экзерсис 1:* demi plie, grand plie; battement tendu; battement tendu jete; rond de jambe par terre; battement fondu; battement frappe; grand battement jete; малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete; упражнения на вращения.

*Классический экзерсис 2*: demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами; различные варианты battement tendu; варианты battement tendu jete; варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами; варианты battement fondu;варианты battement frappe; rond de jambe en l`air; grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями; малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete; совершенствование ранее изученных элементов, изучение новых элементов*:* developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами; упражнения на растягивание; на середине: упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras; tуr lents, различные повороты; прыжки: большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики; упражнения на вращения; танцевальные комбинации; классический экзерсис; народно-сценический экзерсис; танцевальные комбинации.

*Акробатика.*

-упоры, группировки, перекаты, кувырки (вперёд и в сторону), мост из положения стоя, стойка на руках у опоры, колесо (переворот боком), шпагаты (продольный и поперечный)

;

-кувырки (вперёд и назад), стойка на руках, колесо на локтях, переворот вперёд и назад, шпагаты (продольный и поперечный);

-переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты (продольный и поперечный);

-переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты со скамейки.

Техника выполнения упражнений без предмета.

*1. Повороты* – 11 часов: переступание, скрёстный, одноимённый на 180о, нога на пассе.

*Равновесия* – 10 часов: на пассе, в полуприседе, на колене нога вперед.

*Волны* – 7 часов: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса.

*Наклоны* – 5 часов: из

и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону. *Прыжки* – 10 часов: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180о .

*Гибкость* – 7 часов: боковой кувырок

в шпагате, перекаты в шпагате.

*Повороты* – 7 часов: одноимённые (на 540о, нога на пассе, на 360о, нога впереди); поворот в аттитюд.

*Равновесия* – 6 часов: переднее, боковое, заднее вертикальное и горизонтальное, в захват ноги в «кольцо». *Волны* – 3 часа: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая).

*Наклоны* – 3 часов: из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге - наклон в сторону

*Прыжки* – 8 часов: подбивной, «касаясь», «касаясь с двух ног» шагом с прямыми ногами.

*Гибкость* – 6 часов: переворот в кобру, перевороты вперед и назад с фиксацией форм, встать волной.

*3. Повороты* - 5 часов: одноимённые (на 540о, нога на пассе, на 360о, нога впереди); поворот в аттитюд, поворот в казаке на 360о, поворот в кольцо

*Равновесия* - 3 часов: в захват ноги в «кольцо», перевод ноги из переднего в боковое равновесие, равновесие без помощи руки (вперед, назад, в сторону)

*Волны* – 2 часа: у опоры (целостная, боковая), целостная вперёд без опоры *Наклоны* – 2 часа: из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги; глубокий наклон назад *Прыжки* – 5 часов: в кольцо и в кольцо с двух ног, шагом

*Гибкость* – 3часа: перевороты вперед и назад с фиксацией форм, встать волной.

Техника выполнения упражнений с предметом.

*1комплекс. Скакалка*:

качания и махи (одной и двумя руками); обвивание и развивание вокруг тела; вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое); вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях); восьмёрка скакалкой (одной и двумя руками);

прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу).

*Обруч:*

разнообразные хваты; махи и передачи (перед и за телом);вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях; вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии).

*Мяч :*

отбивы руками о пол; обволакивание ;каты по рукам и ногам бросок и ловля двумя руками.

1. *комплекс. Скакалка :*

бег, вращая вперед, назад; махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях; эшапе ; броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца); обратная восьмёрка ; вертикальная мельница хватом за середину ; «качалочка» ; галоп и полька; прыжки назад на двух ногах; прыжки толчком двумя скрёстно вперед; прыжки в присед;

прыжки скрестно назад; прыжок «казачок» и «касаясь».

*Обруч*:

вращения вокруг кисти (в боковой, плоскости, над головой); большие перекаты по телу; бросок и ловля двумя руками; прыжки в обруч

прыжки и бег в обруч, вращая назад ; обратный кат по полу.

Движения с партнером: перекаты друг другу; перекаты друг другу двух обручей.

*Мяч:*

отбивы многократные; выкруты и восьмёрки; бросок, отбив-ловля одной рукой; перекаты: по двум рукам, по рукам и груди спереди; вертушки с помощью кисти.

*Булавы:*

махи и круги: малые (в горизонтальной, вертикальной плоскости);

вращения в вертикальной плоскости вперёд и назад; вращения в лицевой плоскости правой и левой ; броски без вращения; обволакивание.

1. *комплекс. Скакалка :*

броски (сложить вдвое, втрое); мельницы в лицевой плоскости; манипуляции; подскоки в скакалку; бег, вращая скакалку назад;

прыжки с двойным прокрутом поджав ноги; прыжок «касаясь» с двух ног прыжок шагом.

*Обруч:*

вращение без помощи рук (локоть, нога); элементы б/п во время вращения обруча на полу; перекаты обруча по отдельным частям тела;

бросок и ловля одной рукой; бросок и ловля без помощи; вертушки.

*Мяч :*

отбивы со сменой ритма; перекаты: по рукам и шеи ; по рукам сзади; по ногам; по телу, лёжа на полу; бросок, присед-ловля одной рукой; бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете; броски с предплечья; броски из-за спины; броски из-под руки; броски в лицевой плоскости; бросок с ловлей за спиной; броски и ловля на прыжке «касаясь» .

*Булавы :*

мельницы на различных видах бега, ходьбы, прыжков: - ассиметричная работа руками; улита, обратная улита; броски (одной рукой, разными руками поочередно, в боковой плоскости, с ловлей за спиной, двух булав, с остановкой булавы ногой или другой булавой).

*Лента :*

махи, круги, восьмёрки; змейки и спирали.

1. *комплекс. Скакалка :*

большие прыжки в скакалку: открытие, касаясь, казачок, шагом ;

серии прыжков: - с поворотом корпуса и вращение скакалки назад- со скрестным движением руками ,с двойным прокрутом;

броски и ловля скакалки: в боковой плоскости, в лицевой плоскости, с кувырком.

*Обруч :*

вращение обруча н а различных частях тела, выполняя бег, прыжки, повороты; - различные способы ловли после больших бросков;

элементы б/п во время обратного ката; вертушки.

*Мяч :*

отбивы разными частями тела; отбив, кувырок-ловля; элементы б/п во время отбива мяча об пол; перекаты по различным частям тела.

Движения с партнером:

отбивы друг другу; переброски; чередование отбивов и перекатов; бросок и ловля на прыжке касаясь в кольцо, с отбивом мяча;

бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля.

*Булавы :*

Большие броски: из-за спины одной булавой; ногой; под одной ногой во время прыжка. Различные способы ловли после больших бросков : одной булавы; двух булав; без зрительного контроля; без помощи рук.

*Лента :*

броски ; большие броски; различные способы ловли после больших бросков; элементы б/п на вращении ленты.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны психологические особенности художественной гимнастики, как вида спорта, с другой – психические особенности спортсменки. Для обучения психологическим умениям и навыкам характерны три этапа. *Этап ознакомления* с психологическими умениями и навыками дает представление спортсменке о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность, помогает осознать важность тренировки психологических умений и навыков. Второй этап – *этап усвоения* направлен на изучение методов и способов овладения различными навыками и умениями в процессе учебно- тренировочных занятий, соревнований.

*Этап практического овладения* включает в себя доведение до автоматического выполнения, обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности, имитацию умений и навыков в условиях соревнований. В психологической подготовке можно выделить: базовую психологическую подготовку, психологическую подготовку к тренировкам.

В свою очередь они делятся на диагностическую, коррекционную, просветительскую, развивающую, профилактическую, консультативную работу.

*Базовая психологическая подготовка* включает:

* развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения; - формирование значимых морально- нравственных и волевых качеств – любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности; - развитие профессиональных важных способностей, а так же способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе; - психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, преодоление неблагоприятных состояний); - формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, противостоять неблагоприятным воздействиям; - музыкальные способности (слух, чувство ритма); - выразительные способности (эмоциональность, выразительность, артистизм).

*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической, тактической, хореографической, музыкальной подготовками на протяжении всего периода обучения. В ее задачи входят:

* воспитание личности гимнастки; - развитие внимания; - развитие памяти, представления, воображения; - развитие способностей управлять эмоциями; - воспитание волевых качеств; - развитие тактического мышления – способности быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать решение и контролировать свои действия.

*Методы психологической подготовки* -лекции и беседы; разъяснения и убеждения ; примеры выдающихся спортсменок; самонаблюдения, самоанализ, самоотчет; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

# Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

-количество учебных недель – 36;

-количество учебных дней – 216;

-продолжительность каникул – осенние с 19 октября 2020 г. по 1 ноября 2020 г.; зимние с 28 декабря 2020 г. по 10 января 2021 г.; весенние с 22 марта 2021 г. по 28 марта 2021 г.; летние с 31 мая 2021 г. по 31 августа 2021 г.

-дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2020 г. по 31.05.2021 г.

6. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов, тем** | **Содержание программы** |
| 1 | Вводное занятие | Теория.   * Правила поведения в спортзале; * медицинский контроль; * противопожарная безопасность, ТБ |
| 2 | Гигиенические основы занятий. Здоровый образ изни | Теория. Утренняя разминка. Режим дня начинающего спортсмена. Гигиена здоровья. Организм человека. Красивая осанка. О вредных привычках.  Практика.  – Режим питания, здоровое питание;  –Практика. Приемы расслабления. Контроль самочувствия |
| 3 | Раздел. Общая и специальная физическая подготовка | Теория.  Общая и специальная физическая подготовка предусматривает совершенствование двигательных качеств, необходимых для овладения упражнениями художественной гимнастики. Имеется в виду развитие специальной выносливости, быстроты, гибкости, прыгучести, силы, а также умения регулировать степень мышечных усилий. Задача, эта осуществляется в единстве с технической подготовкой гимнасток, особыми средствами и |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | методами. |
| Практика.  *Строевые упражнения:*   * строевой шаг; * общие понятия о дистанции и интервалах |
| *Общеразвивающие упражнения:*   * упражнения для развития отдельных групп мышц; * упражнения для развития двигательных качеств |
| *Игры и игровые упражнения:*   * обучающие игры; * малоподвижные игры; * эстафеты; * упражнения из других видов спорта |
|  |  | *Базовые упражнения:*   * упражнения для правильной постановки ног и рук; * упражнения в равновесии; * равновесие в стойке на левой, на правой ноге; * переднее равновесие; * равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге |
|  |
| 4 | Раздел. Прыжковые упражнения | Теория. Прыжки – это безопорные (полетные) положение тела гимнастки в результате отталкивания.  Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но, в принципе, это либо: 1 - быстрое движение ног в нужном направлении.   1. - быстрое сгибание ног нужным образом, 2. - быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук. Практика.  * Прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; * разножка; * прыжок прогнувшись; * прыжок со сменой ног; * подбивной прыжок |
| 5 | Раздел. Танцевальные упражнения | Теория. В художественной гимнастике применяют элементы классического бального танца (галоп, полька, вальс и др.), народных танцев (русский переменный, припадание, веревочка, па–де–баск, ковырялочка, шаг с притопом и др.), историко– бытовых, современных танцев. Приставной шаг является наиболее простым танцевальным шагом, позволяющим успешно изучить шаг галопа. Выполняется вперед, в сторону, назад. Переменный шаг (так называемый тройной, музыкальный размер |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 2/4) служит основой шагов польки, русского |
| танца. Изучается в различных сочетаниях.  *Танцевальные шаги:*  Практика.   * острый; * скрестный; * скользкий; * перекатный шаг галопа; * шаг польки; * шаг вальса |
| 6 | Раздел. Акробатика | Теория. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову. Классифицируются индивидуальные акробатические элементы на две группы: статические и динамические.  Практика.   * «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; * «колесо»; * кувырок назад; * кувырок боком |
| 7 | Раздел. Упражнения со скакалкой | Теория. Упражнения с предметами составляют основное содержание технической подготовки гимнасток.  обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов.  Практика.   * Круги скакалкой; * вращения вперед, назад; * вращения скрестно, вперед, назад; * перехваты скакалки около отдельных частей тела; * прыжок вперед, назад; * переброски; * высокий бросок |
| 8 | Раздел. Упражнения с мячом | Теория. При обучении упражнений с предметами необходимо:  применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки;  упражнения с предметами вводить в основную часть занятия, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно.  Практика.   * Передача около туловища; * передача над головой, под ногами; * отбивы со сменой ритма; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * отбивы однократные и многократные; * бросок двумя руками; * бросок одной рукой; * ловля с броска в перекат по двум рукам; * обволакивания |
| 9 | Раздел. Музыкально-ритмическая подготовка | Теория. Понятия: мотив, мелодия. Практика.   * распознавание характера музыки; * музыкально-сюжетные игры; * танцы |
| 10 | Раздел. Показательные выступления | Практика. Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях |
| 11 | Итоговое занятие | Подведение итогов. Контрольное итоговое тестирование и диагностика. |

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

*Обучающиеся должны знать:*

- историю развития художественной гимнастики;

* о пользе занятий физическими упражнениями;

*уметь:*

* заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
* выполнять простейшие строевые упражнения;
* выполнять простые танцевальные шаги;
* выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
* выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
* распознавать характер музыкального произведения

*Обучающиеся должны знать:*

* приемы расслабления;
* элементарные сведения об организме человека;
* правила здорового питания;
* контролировать свое самочувствие;
* выполнять движения под музыку;
* выполнять танцевальные шаги;
* выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;
* согласованно выполнять двигательные действия;
* выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики.

1. **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ**

*Диагностика результативности программы*

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направление** | **Показатели** | **Информационный материал** |
|  |
| Личностное | Изменение личностных качеств ребенка | Наблюдения педагога, анкеты, тесты |
| Внешнее | Сформированность познавательных и практических умений и навыков | * Результаты соревнований, конкурсы, участие в показательных выступлениях, праздниках; * вручение грамот, дипломов |

*Формы и методы контроля. Педагогом оценивается:*

1. Техника выполнения прыжков: скачок и открытый.
2. Высокое равновесие на носке одной, другую назад.
3. Контрольные упражнения на гибкость – мост, на растянутость мышц ног – продольный шпагат.
4. Связующие элементы: волна руками; скрестный поворот; наклон назад; мягкий шаг.
5. Выполнение зачетной композиции без предметов:

* высокое равновесие на носке одной, другая назад;
* поворот на 360 градусов на одной, другая согнута вперед;
* открытый прыжок;
* волна вперед с продвижением;
* шаг вальса в сторону.

*Контроль результатов обучения*

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Показатели** | **Методы определения** |
| Первая стартовая  диагностика | * Уровень физического развития; * уровень физической подготовки; * функциональное состояние систем организма; * уровень психического развития | * Антропометрические данные; * тест «Еврофит»; * медицинское обследование; * тест Айзена, наблюдения |
| Вторая оперативная диагностика (в течение  учебного года) | * Уровень физической подготовленности; * уровень овладения определенными умениями и навыками,   двигательными действиями | * Тесты; * тесты, наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка |
| Третья итоговая  диагностика (в конце  учебного года) | * Уровень физической подготовленности; * уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; * уровень физического развития; * уровень психического развития, воспитанности | * Тест «Еврофит» (сравнительный анализ); * тесты, показательные выступления, соревнования; * медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ); * тесты, анкеты, наблюдения педагога |

# Модель личности выпускника программы художественной гимнастики

В основе данной программы составлена модель выпускника, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

1. *нравственность* – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
2. *волевые проявления* – смелость, решительность, настойчивость и др.;
3. *отношение к труду* – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
4. *эстетика* – ощущения и оценка красоты движений, поз;
5. *здоровый образ жизни* – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
6. *мировоззрение* – высокий уровень знаний и убеждений.

**9.ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ, МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО – ПРОЦЕССА, ФОРМЫ И ТИПЫ ЗАНЯТИЙ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является высокий уровень сформированности у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса занимающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника гимнастики. Этапу обучения соответствует определённый набор и качество исполнения технических

действий, зафиксированный в зачётной программе по гимнастике.

Занимающиеся в группах СОЭ при успешном освоении программы и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП решением педагогического совета могут быть переведены в группы, занимающиеся по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике.

Форма подведения итогов

Ребёнок регулярно посещает занятия, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное

наблюдение преподавателя.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками).

Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Произошло укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников.

В результате освоения программы дети должны окрепнуть физически, меньше

болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям гимнастикой, а также качественно освоить технику гимнастики в пределах требований программы.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы:

рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных

тестов;

успешная сдача квалификационных нормативов;

успешные выступления на соревнованиях.

Критерии результативности

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях школьного уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

Промежуточная и итоговая аттестация.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, осуществляется педагогический контроль. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Контрольные нормативы** | **Уровень подготовки** | | | |
| высокий | в \ среднего | средний | низкий |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** |
| 1. | Прыжок в длину с места, см | 165 | 160 | 155 | 150 |
| 2. | Прыжок в высоту с места, см | 15 | 12 | 9 | 6 |
| 3. | Прыжки толчком двумя ногами с  вращением скакалки вперёд за 30 сек (количество раз) | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 4. | Наклон вперёд, стоя на  гимнастической скамейке (см) | 12 | 9 | 6 | 3 |
| 5. | Мост (см) | 20 | 23 | 26 | 29 |
| 6. | Шпагат (см) | 20 | 23 | 26 | 29 |
| 7. | Бег на 30 м (сек) | 5,9 | 6,1 | 6,3 | 6,5 |
| 8. | Челночный бег 3х10 м, (сек) | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,6 |
| 9. | Приседание на одной ноге без  опоры (количество раз) | 2 | 1 | - | - |
| 10. | Подъём туловища из положения лёжа (пресс) за 30 сек (количество  раз) | 10 | 9 | 8 | 7 |

**10. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение) программы**

*Организационно- методическое обеспечение*

Для обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации образовательных модулей создан учебно-методический комплект. Его содержание:

* + Методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
  + перечень игр и упражнений (по темам программы);
  + конспекты занятий;
  + набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств;
  + тематический указатель литературы для педагогов, обучающихся и родителей.
  + методические пособия.

Комплект учебно-методических материалов способствует:

* достижению высокой результативности всего образовательного процесса;
* освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;
* позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия.

*Кадровое обеспечение*

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

*Материально-техническое обеспечение*

1. Хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами (13 м. x 6 м.)
2. Магнитофон для музыкального сопровождения номеров (аудио кассеты)
3. Гимнастические коврики (180 см x 80 см)
4. Балетная обувь (тапочки, кожаные туфли, пальцевые туфли - пуанты) По необходимости Успешная реализация данной программы требует светлого просторного помещения.

Упражнения выполняются на гимнастическом ковре площадью 13 кв.м, окруженном дополнительной площадью для страховки. Есть некоторые ограничения для снарядов, но они незначительны.

*Скакалка* - сделана из пеньки или подобного материала, не имеет стандартной длины, потому что длина зависит от роста гимнастки.

*Обруч -* изготовлен из дерева или пластика, внутренний диаметр 80-90 см. Обруч должен весить не менее 300 г.

*Мяч* - должен быть изготовлен из резины или мягкого пластика. Диаметр мяча 18-20 см, вес - не менее 400 г.

*Лента* - длиной 7 м изготавливается из атласа или подобного материала. Она крепится к цилиндрической палочке 50-60 см длиной.

*Булавы.* Используются две бутылочной формы булавы равной длины (40-50 см), в узкой части заканчивающиеся небольшим закруглением. Изготавливаются из дерева или пластика. Вес каждой - не менее 150 г. Имеют широкую часть - тело, узкую - шейка, и круглый наконечник - головка (максимальный диаметр - 30 мм).

Для музыкального сопровождения занятий требуется магнитофон, кассеты с произведениями классической музыки.

Художественная гимнастика — один из видов спорта, в основе которой выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом [(скакалка,](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%B0) [обруч,](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%87) [мяч,](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%87) [булавы,](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%29) [лента](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%29)). Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Используются [фонограммы.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0) Каждое упражнение должно быть не более полутора минут.Занятия способствуют правильному оформлению стопы и осанки. Первые шаги в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте — в 3-6 лет, так как организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений.

Занимающиеся гимнастикой выполняют массу упражнений, которые, укрепляя тело и растягивая мышцы, закаляют характер. Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности выполнять мягкие, плавные

движения, это одно из средств общей и специальной подготовки занимающихся. Следовательно, они содействуют развитию специальных двигательных качеств, позволяющих выполнять движения в заданном сочетании, темпе и ритме.

Немаловажное значение имеет то, что в процессе занятий художественной гимнастикой формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Гимнастические упражнения оказывают благоприятное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, улучшается работа внутренних органов, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

*Общая характеристика художественной гимнастики*

Основными средствами являются:

* + упражнения без предмета (равновесие, волны, взмахи, прыжки и т.д.);
  + элементы танца;
  + акробатические упражнения (различные перевороты, колеса, кувырки);
  + элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
  + растяжка (шпагаты, мосты, кольца);

*Художественная гимнастика включает в себя:*

* + разновидности ходьбы, бега и скачки;
  + танцевальные шаги и их соединения;
  + упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие;
  + упражнения с предметами (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы);
  + прыжки на месте и с продвижением;
  + упражнения для расслабления мышц рук, ног, туловища.

*Формат занятия:*

1. ОФП (общая физическая подготовка)
2. Растяжка (шпагаты, мосты)
3. Основная часть (разучивание основных гимнастических элементов) а. равновесия

# 11.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.

2.Бернштейн, Н.А. «О ловкости и ее развитии» /Н.А.Бернштейн . – М.: Физкультура и спорт, 1991.- 288с.

3. Вишнякова, С.В. История развития художественной гимнастики: Учеб.-метод. Пособие

/С.В.Вишнякова.- Волгоград: ВГАФК, 2001.-45с

4. Григорьянц, И.А. Содержание и методика психологической подготовки гимнастов: Метод. Разраб.для студентов ГЦОЛИФКа (специализирующихся по гимнастике) / И.А.Григорьянц.- М.: ГЦОЛИФК, 2001.- 155 с.

5.Доленко Ф.Л. Берегите суставы**.** М., Физкультура и спорт, 1990, серия "Физкультура и здоровье". 6.Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастике6 м., ФиС, 2004 г.,-93 с.

6.Кравчук, А.И. Начальная техническая подготовка юных гимнастов: Лекция /А.И.Кравчук. – Омск: ОГИФК, 1983. - 23с.

7.Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: Монография / А.И.Кравчук.- ч.1.- 102с.; ч.2,3.- Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998 – 136с.

8.Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1989 г.

9.Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В.Менхин.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 224с.

10.Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006 г.

11.Наклонов Ю.И., Быстрова И.В., Кудашов В.Ф. Режиссура спортивно-художественных представлений и праздников // Художественная гимнастика - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - С. 267 - 281.

12.Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика: Учеб./ В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимп.лит.,1999.- 462с. 14. Художественная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ./ Под ред. Т.С.Лисицкой.- М.: Физкультура и спорт, 2007г.-