

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»

Принята на заседании  
тренерского совета  
« 18 » мая 2020 г.  
Протокол № 4

 УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СШОР  
«Центр Югорского спорта»  
Н.А. Солодков  
« 18 » мая 2020 г.  
Приказ № 130

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по художественной гимнастике  
Возраст обучающихся: 5 – 7 лет  
Срок реализации: 1 год (113 часов)**

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель  
**Микушина Любовь Евгеньевна**

город Югорск, 2020 г.

## Содержание

### Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы	
1.3.1 Учебный график.....	7
1.3.2 Содержание учебного графика.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	12

### Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план.....	13
2.2 Условия реализации программы.....	17
2.3 Методы и технологии обучения и воспитания .....	17
2.4 Формы итоговой аттестации .....	19
Приложение.....	20
Список литературы.....	22

*«У человека есть два искусства – музыка и гимнастика»  
древнегреческий философ Платон*

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Художественная гимнастика** – олимпийский, сложно координационный вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются ее основным содержанием.

Художественная гимнастика для детей – это и здоровье с правильным образом жизни, и самоорганизация, и внешняя красота совершенства форм тела. Как для девочки, так и для мальчика, она не станет «пожизненным монастырем». Задача художественной гимнастики – сделать человека красивым, здоровым, целеустремленным, уверенным в своих силах, самодостаточным и ответственным. Эти прекрасные качества не каждая семья может привить своему чаду самостоятельно. Художественная гимнастика – это не только сила и выносливость, это еще и музыкальное образование, чувство коллективизма, артистичность. Если обобщить, то это воспитание в ребенке и творческого начала и закладка физического развития в комплексе.

Данная программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного

санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

**Актуальность программы.** Актуальность физического воспитания детей раннего возраста в настоящее время неоспорима. Данная программа учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта. В результате занятий обучающиеся достигают значительных успехов в своем развитии, они приобретают необходимые знания, умения и навыки. Также происходит формирование нравственных и волевых качеств. Программа данного курса создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья, приобщения обучающихся к культуре общества.

**Отличительные особенности программы** в том, что она способствует формированию у обучающихся таких универсальных учебных действий, как:

- положительное отношение к познавательной деятельности;
- желание приобретать новые знания и уметь совершенствовать имеющиеся;
- осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- стремление к красоте, готовность поддерживать состояние окружающей среды и своего здоровья;
- контролировать процесс и результаты деятельности;
- адекватно оценивать свои достижения;
- осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;
- вступать в учебный диалог с тренером-преподавателем, сверстниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения;
- осуществлять совместную деятельность в парах и рабочих группах с учётом конкретных учебно-познавательных задач;
- понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной форме;
- устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы.

Данная программа направлена не только на развитие и приобретение навыков, но и учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

**Адресат программы.** Данная программа адресована обучающимся старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе. К занятию допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки от участкового педиатра.

**Наполняемость одной групп:** от 12 до 15 человек.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий.** Обучение проводится в очной форме. Основными формами образовательного процесса по художественной гимнастике являются: теоретические, практические и комбинированные занятия. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: беседы, игры, упражнения, самостоятельная работа

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год (38 недель, 113 часов). Занятие по программе проводятся 3 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172-14), продолжительность часа для обучающихся старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет) – 45 минут. Программа состоит из двух модулей:

- 1 модуль «Общая физическая подготовка» (рассчитан на 52 часа) с 01 сентября по 31 декабря;
- 2 модуль «Специальная физическая подготовка» (рассчитан на 61 час) с 09 января по 31 мая.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** – создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребёнка средствами художественной гимнастики, сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

### ***I. Образовательные:***

1. приобретение знаний в области художественной гимнастики, изучение истории физической культуры;
2. освоить базовые навыки на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом;
3. сформировать навыки адаптации к жизни в обществе;
4. дать возможность применить на практике полученные знания

### ***II. Развивающие:***

1. развивать эстетические качества (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма);
2. развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
3. разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
4. сформировать правильную осанку и гимнастический стиль выполнения упражнений;

### ***III. Воспитательные:***

1. воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям художественной гимнастикой;
2. воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность;
3. воспитать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности;
4. сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье обучающихся

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный график

<b>1.Модуль «Общая физическая подготовка»</b>					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
1.	<b>Вводное занятие.</b> Соблюдение техники безопасности на занятиях по художественной гимнастики. Краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Стартовая диагностика.	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	Контрольные упражнения
2.	<b>Строевые упражнения.</b> Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Повороты. Построения.	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	
3.	<b>Общеразвивающие упражнения:</b> 3.1 упражнения на развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты; 3.2 упражнения без предметов; 3.3 упражнения с предметами; 3.4 игры и игровые упражнения	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	Контрольные упражнения
4.	<b>Упражнения на формирование осанки</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	Контрольные упражнения
<b>Всего часов</b>		<b>3,5</b>	<b>48,5</b>	<b>52</b>	

<b>2. Модуль «Специальная физическая подготовка»</b>					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/к онтроля
		теория	практика		
1.	<b>Акробатическая подготовка.</b>	1	16	17	Контрольные упражнения
2.	<b>Техническая подготовка</b> (базовые, специальные, прыжковые упражнения)	1	18	19	Контрольные упражнения
3.	<b>Музыкально ритмическая подготовка</b>	1	13	14	Контрольные упражнения
4.	<b>Элементарная хореографическая подготовка</b>	1	10	11	Контрольные упражнения
<b>Всего часов</b>		<b>4</b>	<b>57</b>	<b>61</b>	

### 1.3.2 Содержание учебного графика

1. **Вводное занятие.** Соблюдение техники безопасности на занятиях по художественной гимнастике. Краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание юных спортсменов. Стартовая диагностика.
2. **Строевые упражнения.** Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в строю, выполняются в строгом соответствии с требованиями гимнастического стиля и могут сочетаться с движениями рук, головы, ног и другими несложными движениями, а также выполняться под музыку. Например, перестроение можно выполнить переменными шагами или подскоками, а размыкание - приставными шагами с наклонами туловища вправо-влево и др. С помощью строевых упражнений формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания обучающихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у обучающихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий. Применение строевых упражнений также позволяет быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке.



### 3. Упражнения на развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты:

- **сила** — способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа); приседания на одной, двух ногах; подтягивание; наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову; лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу; упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»);
- **гибкость** — это способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения для развития гибкости: из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать; в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах; из положения лёжа сделать «мост»; стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост»; маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.
- **выносливость** — способность организма длительно работать не уставая. Упражнения для развития выносливости: ходьба в среднем темпе; длительные ходьба и бег в медленном темпе; спортивные игры.
- **быстрота** – комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений. Упражнения для развития быстроты: бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с); имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с); бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз); спортивные, подвижные игры.

### 4. Упражнения без предметов. Разнообразные виды передвижения – шаг (на носках, острый, перекатный, пружинный и т. п.); бег (названия аналогичны видам ходьбы); вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или про-дольной) – поворот; свободный полет после отталкивания ногами – прыжок; сохранение устойчивости тела в статическом положении – равновесие; последовательное сгибание и разгибание в суставах – волна; последовательное сгибание и разгибание в

суставах с начальным толчковым движением – взмах; сгибание тела – наклон; вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) – перекаты; с переворачиванием через голову – кувырок; вращательное движение тела с полным переворачиванием – переворот; предельное разведение ног – шпагат.

**5. Упражнения с предметами** – ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связаны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для развития координационных способностей.

- **скакалка:** «винт» правой и левой; закручивание и раскручивание; обвивание и развивание вокруг тела; вращение вперёд вдвое сложенной скакалкой перед собой; качание и махи; перепрыгивания через скакалку.
- **мяч:** удержание мяча; передача мяча; перекаты по рукам и ногам; перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками; бросок с отбивом о стену и ловля; отбивы о пол (правой и левой).
- **обруч:** хват обруча снаружи и изнутри; повороты обруча; передачи и махи обруча (вперёд и за телом); перекаты обруча по полу и с партнёром; вращения на шеи и талии; перешагивание через обруч (вперёд и в сторону, с правой и левой).

**6. Игры и игровые упражнения.** Подвижные игры используются для обучения гимнастическим упражнениям. На занятиях художественной гимнастикой применяются игры с включением бега, прыжков, игры с преимущественным воздействием на двигательные качества, а также музыкальные игры. Эстафеты внутри группы.

**7. Упражнения на формирование осанки:** прогибание спины с обручем или с мячом в руках; наклоны в стороны с обручем за спиной; приседание стоя на носках с гимнастической палкой в руках; наклоны назад с разведением рук в стороны; наклоны вперед прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой в руках; поднимание ног вверх лежа на спине; ползание на четвереньках; ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки.

**8. Акробатическая подготовка:**

- кувырки вперед, назад, в сторону, то же в стойку на колени, другую в сторону на носок, руки в стороны;
- кувырок назад через плечо в упор в стоя на колени, другую назад;
- мост из положения лежа;

- мост из положения стоя и поворот в упор присев;
- стойка на лопатках с помощью рук;
- стойка на руках у стенки с помощью тренера-преподавателя;
- переворот в сторону (вправо, влево);
- переворот вперед на две ноги (в мост).

#### 9. **Техническая подготовка:**

- **базовые упражнения:** упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; упражнения для правильной постановки ног и рук; маховые упражнения; круговые упражнения; пружинящие упражнения; упражнения в равновесии.
- **специальные упражнения:** виды шагов на полупальцах, мягкий, пружинящий, двойной. Виды бега на полупальцах. Наклоны: стоя вперед, в стороны на 2 ногах, в стороны на одной ноге, назад на двух ногах, на коленях вперед, в стороны, назад.
- **прыжковые упражнения:** подскоки и прыжки с двух ног с места выпрямившись, из приседа, прогнувшись, боковой с согнутыми ногами, с двух ног после наскока со сменой ног в 3 позиции, после приседа, толчки одной с места, прыжок махом (в сторону назад), закрытый открытый, со сменой ног (впереди, сзади).

10. **Музыкально-ритмическая подготовка.** Понятия: музыкальный ритм, музыкальный размер, музыкальный такт, музыкальный темп, воспроизведение характера музыки посредством движений. Музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. В такие игры включают различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием т.д.

11. **Элементарная хореографическая подготовка.** Разновидности ходьбы и бега. Волны, полуволны, пружинные движения руками. Равновесие на двух ногах, на полупальцах. Владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону. Ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх. Подготовительные движения классического танца (плие, батманы, рон де жамбы, девлоппэ и их разновидности). Владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге. Владение техникой отталкивания и приземления. Владение техникой приземления после прыжка перекатом пальцев на всю ступню («мягкое приземление»). Владение техникой расслабления

последовательными движениями рук и тела. Владение техникой поворота на двух ногах.

#### **1.4 Планируемые результаты**

К концу реализации **1 модуля** «Общая физическая подготовка» обучающиеся должны:

- 1.** развить творческое мышление, память, воображение, умение выражать эмоции;
- 2.** приобрести и закрепить теоретические знания и практические умения и навыки для дальнейшего их применения и совершенствования;
- 3.** знать названия гимнастического оборудования, инвентаря;
- 4.** уметь выполнять строевые команды;
- 5.** понимать значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движений;
- 6.** уметь принимать основные положения рук, ног, туловища с предметами и без предметов;
- 7.** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками;
- 8.** сформируются коммуникативные качества личности, умения и навыки работать в коллективе и самостоятельно.

К концу реализации **2 модуля** «Специальная физическая подготовка» обучающиеся должны:

- 1.** уметь правильно и легко выполнять гимнастические упражнения;
- 2.** запомнить последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
- 3.** уметь владеть своим телом;
- 4.** научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений;
- 5.** уметь выполнять базовые элементы ритмической гимнастике;
- 6.** уметь выполнять кувырок вперед/назад; ходить/лазать по гимнастической скамейке, бревну;
- 7.** уметь выполнять простые танцевальные шаги и распознавать характер музыкального произведения;
- 8.** выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Учебно-тематический план

#### Модуль 1. «Общая физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов			Место проведения
		Теория	Практика	Всего	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>					
Инструктаж по ТБ. Краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание юных спортсменов. Стартовая диагностика.	Комбинированное	0,5	0,5	1	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
Разминка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Размыкания на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!» Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Упражнения на формирование осанки.	Комбинированное	0,5	10,5	11	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
<b>ОКТЯБРЬ</b>					
Разминка. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Мост из положения лежа. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.	Комбинированное	1	12	13	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»

<b>НОЯБРЬ</b>					
<p>Разминка. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Ходьба приставными шагами, повороты на носках и на двух, одной ноге на гимнастической скамейке. Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед на гимнастической скамейке. ОРУ с гимнастической палкой, обручем. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Подвижные игры.</p>	Комбинированное	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
<p>Разминка. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Строевые упражнения. Повороты. Выполнения команд. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Вскок в упор присев. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. Преодоление препятствий прыжком. Эстафеты внутри группы.</p>	Комбинированное	<b>0,5</b>	<b>12,5</b>	<b>13</b>	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
<b>Итого часов по разделам:</b>		<b>3,5</b>	<b>48,5</b>	<b>52</b>	

## Модуль 2. «Специальная физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов			Место проведения
		Теория	Практика	Всего	
<b>ЯНВАРЬ</b>					
Разминка. Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках. Комбинации из освоенных элементов. Мост с помощью и самостоятельно. Ходьба большими шагами и выпадами, ходьба и повороты на носках на двух, одной ноге на гимнастическом напольном бревне. Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Подтягивание, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. ОРУ без предметов на месте. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.		<b>0,5</b>	<b>8,5</b>	<b>9</b>	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
Правила ТБ на занятиях худ. гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии.	Комбинированное	<b>0,5</b>	<b>11,5</b>	<b>12</b>	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
<b>МАРТ</b>					
Прикладное значение гимнастики. Прикладные упражнения. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. ОРУ в движении.					МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»

<p>Комбинация в равновесии. Развитие силы. Упражнения для правильной постановки ног и рук; маховые упражнения; круговые упражнения; пружинящие упражнения; упражнения в равновесии. Эстафеты внутри группы.</p>	Комбинированное	1	13	14	
<b>АПРЕЛЬ</b>					
<p>Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Построение в две шеренги. Ритмическая гимнастика. I и II позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Русский медленный шаг. Понятия: музыкальный ритм, музыкальный размер, музыкальный такт, музыкальный темп, воспроизведение характера музыки посредством движений Музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Разновидности ходьбы и бега. Волны, полуволны, пружинные движения руками.</p>	Комбинированное	1	12	13	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
<b>МАЙ</b>					
<p>Разминка. Разновидности ходьбы и бега. Волны, полуволны, пружинные движения руками. Равновесие на двух ногах, на полупальцах. Владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону. Ритмико-пластические навыки в музыкальных играх. Подготовительные движения классического танца Владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге. Владение техникой отталкивания и приземления. Владение техникой</p>	Комбинированное	1	12	13	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»



расслабления последовательными движениями рук и тела. Владение техникой поворота на двух ногах. Выполнение контрольных нормативов					
<b>Итого часов по разделам:</b>	<b>4</b>	<b>57</b>	<b>61</b>		

## 2.2 Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение.** Спортивный зал для художественной гимнастики соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности и оборудован: гимнастическими стенками, хореографическим станком, зеркалами, аудиоаппаратурой (музыкальные центры, магнитофоны), гимнастическими матами, гимнастическими скамейками, инвентарем для гимнастического многоборья художественной гимнастики (мячи, скалки, булавы, гимнастические обручи).

**Методическое обеспечение программы:** учебно–тематический план; картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия; аудиотека для музыкального сопровождения.

**Кадровое обеспечение.** Тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – тренер и стаж работы не менее одного года по специальности.

## 2.3 Методы и технологии обучения и воспитания

**Формы обучения:** в зависимости от характера усвоения изучаемой темы занятие проводится как групповое, фронтальное, так и индивидуальное. Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, при проведении которых используются наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

### Методы организации занятий:

- 1. Фронтальный метод** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.
- 2. Групповой метод** позволяет объединять обучающихся в малые группы

по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

3. **Индивидуальный метод** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

#### **Методы обучения:**

1. **Игровой метод** – придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.
2. **Структурный метод** – последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.
3. **Метод усложнения** – обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.
4. **Метод сходства** – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом.
5. **Метод блоков** – используется для объединения движений в блоки по мере усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали

конкретные педагогические задачи. Каждое занятие имеет три части – подготовительную, основную и заключительную.

1. **Подготовительная часть** – обучающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений (танцевальные, хореографические и общеразвивающие). На подготовительную часть отводится 5-10 минут общего времени занятия.
2. **Основная часть** – решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики. Первая половина основной части занятия – разучивания новых элементов без предмета и с предметами. Вторая половина основной части занятия – отработка ранее изученных упражнений с предметами. На основную часть отводится 25-30 минут общего времени занятия.
3. **Заключительная часть** – выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы обучающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху (умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры и эстафеты). На заключительную часть отводится 5-7 минут общего времени занятия.

#### **2.4 Формы итоговой аттестации.**

Для тестирования уровня освоения Программы по «Художественной гимнастике» используют комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств: гибкость, координационные способности и скоростно-силовые качества.




Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, а также позволяет родителям, тренеру-преподавателю и обучающимся увидеть результат своего труда.


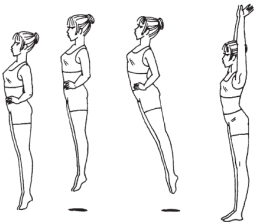
Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся – 5. Итоговый результат определяется по количеству набранных баллов (выводится средний балл):

- «5,0-4,5» баллов – высокий уровень физической подготовки;
- «4,4-4,0» балла – выше среднего;
- «3,9-3,5» балла – средний уровень физической подготовки;
- «3,4-3,0» балла - ниже среднего;
- «2,9» балла и ниже – низкий уровень физической подготовки

Контрольные упражнения указаны в приложении № 1

### Приложение № 1 «Контрольные упражнения»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов 	«5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию 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° «4» - 30° «3» - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» - удержание положения в течение 6 секунд «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды Выполнять с обеих ног

		
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжки толчком двух ног</p> 	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

\*Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение

## Список литературы

1. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике, учебное пособие, Белгород, 2008
2. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, учебное пособие, Москва, 2007
3. Художественная гимнастика. Учебник. ВФХГ. С-П.г. Академия ФК имени Лесгафта под ред. Карпенко Л.А., Москва, 2003
4. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике, методическое пособие, Киев Олимпийская литература, 2009
5. Карпенко Л. А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989
6. Карпенко Л. А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989
7. Хрипкова Л. Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988
8. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. М: «ФКиС», 2005

### Перечень интернет – ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru>
4. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс. URL:<http://psysports.ru>
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Электронный ресурс. URL: <http://www.boxing-fbr.ru/index-6.htm/>