

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

Принята на заседании  
тренерского совета  
« 12 » июля 2021 г.  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СШОР  
«Центр Югорского спорта»  
И.А. Солодков  
« 13 » июля 2021 г.  
Приказ № 69



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
«Художественная гимнастика. Ознакомительный уровень»

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет  
Срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
**Новикова Лина Игоревна**

город Югорск, 2021 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.....	16
2.3 Методы и технологии обучения и воспитания .....	18
2.4 Формы итоговой аттестации .....	20
Приложение.....	21
Список литературы.....	22

## 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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3648-20 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

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

**Актуальность программы.** Актуальность физического воспитания детей любого возраста в настоящее время неоспорима. Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое, нравственное, эстетическое развитие обучающихся, но и осознать свою индивидуальность, неповторимость и научить видеть красоту вокруг себя и в себе.

**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 педагогом дополнительного образования, 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 в возрасте от 7 до 12 лет включительно. 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 группы:** от 10 до 16 человек.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий.** Обучение проводится в очной форме, но допускается очно-заочная форма (самостоятельное выполнение заданий педагога дополнительного образования) во время карантинных мероприятий в городе, активированных учебных дней. 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.** Данная программа рассчитана на 1 год обучения (38 недель, 114 часов).

1 модуль программы «Общая физическая подготовка» рассчитан на 4 месяца с 01 сентября по 31 декабря (52 часа).

2 модуль программы «Специальная физическая подготовка» рассчитан на 5 месяцев с 01 января по 31 мая (62 часа).

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** – укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, разносторонняя физическая подготовка и развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения элементами художественной гимнастики.

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

### ***I. Образовательные:***

1. приобретение знаний в области художественной гимнастики, изучение истории физической культуры;
2. сформировать здоровый образ жизни средствами художественной гимнастики;
3. сформировать навыки адаптации к жизни в обществе;
4. сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, сформировать правильную осанку;
5. 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

1 Модуль «Общая физическая подготовка»					
№ 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 художественные 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.	0,5	0,5	1	Контрольные упражнения
2.	<b>Строевые упражнения.</b> Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Повороты. Построения.	1	8	9	
3.	<b>Общеразвивающие упражнения:</b> 3.1 упражнения на развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты; 3.2 игры и игровые упражнения	1	16	17	Контрольные упражнения
4.	<b>Беспредметная и предметная подготовка.</b>	1	15	16	
5.	<b>Упражнения на формирование осанки</b>	1	8	9	Контрольные упражнения
<b>Всего часов</b>		<b>4,5</b>	<b>47,5</b>	<b>52</b>	

2 Модуль «Специальная физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
1.	<b>Техническая подготовка</b> (базовые, специальные, прыжковые упражнения)	1	19	20	Контрольные упражнения
2.	<b>Базовая акробатическая подготовка</b>	1	19	20	Контрольные упражнения
3.	<b>Элементарная музыкально-двигательная подготовка</b>	1	10	11	Контрольные упражнения
4.	<b>Хореографическая подготовка.</b>	1	10	11	Контрольные упражнения
<b>Всего часов</b>		<b>4</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	

### 1.3.2 Содержание учебного графика

1. **Вводное занятие.** Соблюдение техники безопасности на занятиях по художественные гимнастики. 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, поднятие прямых ног перпендикулярно туловищу; упор сидя, поднятие 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. 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.

**5. Беспредметная и предметная подготовка.** Специфические упражнения; наклоны; равновесия; повороты; прыжки; ходьба, бег и танцевальные элементы. Упражнения с предметами (скакалка, мяч, обруч, лента, булавы) на удержание и баланс; вращательные движения; фигурные движения; бросковые движения; перекатные движения.

- **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.

- **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 вперед 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 (вперед и за телом); перекаты обруча по полу и с партнёром; вращения на шеи и талии; перешагивание через обруч (вперед и в сторону, с правой и левой).

**6. 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; поднятие ног вверх лежа на спине; ползание на четвереньках; ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки.

#### **7. 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).

## **8. Базовая акробатическая подготовка:**

- кувырки вперед, назад, в сторону, то же в стойку на колено, другую в сторону на носок, руки в стороны;
- кувырок назад через плечо в упор в стоя на колено, 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 педагога дополнительного образования;
- переворот в сторону (вправо, влево);
- переворот вперед на две ноги (в мост).

**9. Элементарная музыкально-двигательная подготовка.** Понятия: музыкальный ритм, музыкальный размер, музыкальный такт, музыкальный темп, воспроизведение характера музыки посредством движений. Проведение бесед, специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр и творческой импровизации.

**10. Хореографическая подготовка.** Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

## 1.4 Планируемые результаты

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

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

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

1. сформировать музыкально – ритмические навыки;
2. уметь владеть своим телом;
3. научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений;
4. уметь выполнять базовые элементы художественной гимнастике;
5. уметь правильно и легко выполнять гимнастические упражнения;
6. уметь выполнять простые танцевальные шаги и распознавать характер музыкального произведения;

## 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	<b>13</b>	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	1	11		МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
<b>ОКТАБРЬ</b>					
Разминка. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение из колонны по одному в колону 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>					
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 висе, подтягивание в висе. Подвижные игры.	Комбинированное	1	12	13	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»

<b>ДЕКАБРЬ</b>					
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.	Комбинированное	1	12	13	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
<b>Итого часов по разделам:</b>		<b>4,5</b>	<b>47,5</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.	Комбинированное	0,5	9,5	10	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	1	12	13	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
<b>МАРТ</b>					
Прикладное значение гимнастики. Прикладные упражнения. ОРУ в					

движении. Комбинация в равновесии. Развитие силы. Упражнения для правильной постановки ног и рук; маховые упражнения; круговые упражнения; пружинящие упражнения; упражнения в равновесии. Эстафеты внутри группы.	Комбинированное	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
<b>АПРЕЛЬ</b>					
Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Построение в две шеренги. Ритмическая гимнастика. I и II позиции ног. 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.	Комбинированное	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
<b>МАЙ</b>					
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 расслабления последовательными движениями рук и тела. Владение техникой поворота на двух ногах. Выполнение контрольных нормативов	Комбинированное	<b>0,5</b>	<b>12,5</b>	<b>13</b>	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
<b>Итого часов по разделам:</b>		<b>4</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	

## 2.2 Условия реализации программы

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Программа рассчитана на детей от 7 до 12 лет включительно

Набор детей в Учреждение осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). В группу зачисляются дети, желающие заниматься художественной гимнастикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности.

Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни или изменения интереса детей.

В процессе обучения возможно внесение отдельных изменений в программу для обеспечения качества освоения программы обучающимися.

**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.** Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа:

- ✓ 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;
- ✓ 2-й этап – его углубленное разучивание;
- ✓ 3-й этап – его совершенствование.

Создание предварительного представления о движении осуществляется через применение методов и приемов. Основными из них являются следующие:

1. Использование точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.
2. Показ упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движений и другие нюансы.



**3. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.**

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. В художественной гимнастике широко применяется показ самим педагогам дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, педагог дополнительного образования добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

**Кадровое обеспечение.** Педагог дополнительного образования, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – специалист в области физической культуры и спорта/ учитель физической культуры/ педагог по физической культуре 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.**

Контрольные упражнения (приложение) принимаются в начале (сентябрь) и конце (май) учебного года. Норматив считается выполненным, если есть положительная динамика развития физических качеств. Нормативы носят контролирующий характер, позволяют определить качественный уровень программы и внести необходимые коррективы в неё.

### Приложения «Контрольные упражнения»

№	Контрольные упражнения	Критерии оценки
1	Складка стоя	(Фиксация положения не менее 5 сек.) "5" – колени прямые, живот плотно прижат к ногам, руки вытянуты "4" – незначительно согнуты ноги, живот прижат к ногам "3" – незначительно согнуты ноги, небольшой просвет между ногами и животом.
2	Мост из положения стоя со вставанием	"5" – к пяткам, руки прямые (крутой мост, таз вверх) "4" – незначительное расстояние между руками и пятками, руки прямые "3" – руки не достают до пяток, плоский мост
3	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	(Прыжки за 20 сек.) "5" – 16-20 "4" – 10-15 "3" – 7-9 "2" – 4-6 "1" – 1-3
4	Шпагат со скамейки: правая, левая, поперечный	<u>Шпагат со скамейки с пятки:</u> "5" – правильный шпагат "4" – пятка опущена, бедро не лежит на полу "3" – небольшой просвет <u>Шпагат поперечный:</u> "5" – ноги четко по линии, пятки вниз "4" – стопы завалены вперед "3" – небольшой угол

## Список литературы

1. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, учебное пособие, Москва, 2007
2. Карпенко Л. А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989
3. Кечетджиева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике / Л. Кечетджиева, М.Ванкова, М. Чуприянова — М.: Физкультура и спорт, 1985 г
4. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов /Теория и практика физической культуры. 1997, № 11.
5. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин - Ростов н/Дону: Феникс, 2002.-384 с.
6. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике, учебное пособие, Белгород, 2008
7. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике, методическое пособие, Киев Олимпийская литература, 2009
8. Хрипкова Л. Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988
9. Художественная гимнастика. Учебник. ВФХГ. С-П.г. Академия ФК имени Лесгафта под ред. Карпенко Л.А., Москва, 2003

### Перечень интернет – ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.  
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru>
3. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс.  
URL:<http://psysports.ru>