

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

Принята на заседании
тренерского совета
« 13 » мая 2021 г.
Протокол № 5

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор МБУ СЦОР
«Центр Югорского спорта»
Н.А. Солодков
« 14 » мая 2021 г.
Приказ № 51

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта**

по художественной гимнастике

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет

Срок реализации: 1 год (190 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.....	15
2.3 Методы и технологии обучения и воспитания	18
2.4 Формы итоговой аттестации	19
Приложение.....	20
Список литературы.....	21

*«Победил не тот, кто талантлив –
победил тот, кто не сдался»*

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Художественная гимнастика является искусством выразительного движения. Это вид спорта, в котором под музыку выполняются упражнения, содержащие элементы пластики, танца, балетного и циркового искусства, а также некоторые элементы упрощенной акробатики. Художественная гимнастика допускает такие формы упражнений как прыжки, вращения, кувырки, махи ногами, наклоны, прогибы, шпагаты. Выступления могут быть как без предмета, так и с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Художественная гимнастика дает растущему организму массу преимуществ:

- отличные внешние данные – практически все, кто проводит в зале более 5 лет, на всю жизнь сохраняют хорошую фигуру, ровную осанку и красивую грациозную походку;
- работа над характером – после тяжелых и частых тренировок, когда не остается сил ни на что, ребенок может сдаться и бросить все, но те, кто остается и борется, вырастает в сильную и волевою личность, которая способна самодисциплинировать себя во всем. Такие дети становятся более самостоятельными и ответственными, не теряют концентрацию в стрессовой ситуации;
- тяжелые тренировки дают возможность развить выносливость и силу;
- использование музыкального сопровождения помогает улучшить слух, точно чувствовать ритм и темп любой музыки;
- регулярность тренировок позволяет поддерживать дыхательную и сердечную системы в отличном состоянии;
- развитие гибкости дает возможность не только быть пластичной в жизни, но и избегать опасности получения травм в бытовых условиях из-за неуклюжести и нерасторопности.

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 – дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы. Тема физического воспитания детей актуальна в любое время. Данная программа создает условия для развития и формирования физических данных, личностных качеств ребенка, организации и укрепления психического и физического здоровья, приобщения, обучающихся к культурным ценностям. Дисциплина художественная гимнастика формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела. Также 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 младшего и среднего школьного возраста (7 – 12 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 10 до 18 человек.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий. Обучение проводится только 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, 190 часов).

1 модуль программы «Общая физическая подготовка» рассчитан на 4 месяца с 01 сентября по 31 декабря (88 часов).

2 модуль программы «Специальная физическая подготовка» рассчитан на 5 месяцев с 01 января по 31 мая (102 часа).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – формирование целостной, гармонично развитой личности и создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания ребёнка средствами художественной гимнастики. Сформировать у обучающихся широкий круг умений и навыков в художественной гимнастике.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

I. Образовательные:

1. закрепить навыки основ художественной гимнастики;
2. освоить базовые и специфические элементы средней группы трудности;
3. освоить элементы всех танцевальных форм в простейших соединениях базовой хореографической подготовки;
4. дать возможность применить на практике полученные знания

II. Развивающие:

1. развивать коммуникативный опыт;
2. формировать правильную осанку и гимнастический стиль выполнения упражнений;
3. формировать умение понимать музыку и разбираться в средствах музыкальной выразительности;
4. укрепить здоровье и развить гармоничные формы и функции организма;
5. совершенствовать специально-двигательную подготовку;
6. обучить приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтролю.

III. Воспитательные:

1. воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность;
2. привить интерес и потребность к регулярным занятиям художественной гимнастикой;
3. воспитать художественный вкус, сформировать сценическую культуру;
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.	Теоретическая подготовка. 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 спортсменов. Стартовая диагностика.	2	-	2	Опрос
2.	Строевая подготовка. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Повороты. Построения.	1	14	15	Контрольные упражнения
3.	Общеразвивающая подготовка: 3.1 прыгучесть, координация, равновесие 3.2 упражнения без предметов; 3.3 упражнения с предметами; 3.4 упражнения для рук и плечевого пояса 3.5 упражнения для шеи и туловища, для ног 3.6 упражнения для мышц голени и стопы 3.7 игры и игровые упражнения	2	20	22	Контрольные упражнения
4.	Упражнения на формирование осанки	2	18	20	Контрольные упражнения
5.	Воспроизведение музыки через движение	1	15	16	Контрольные упражнения
6.	Занятия-соревнования	-	13	13	
Всего часов		8	80	88	

2 Модуль «Специальная физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
1.	Начальная акробатическая подготовка	2	22	24	Контрольные упражнения
2.	Начальная техническая подготовка (упражнения на равновесие, специальные, прыжковые упражнения)	2	24	26	Контрольные упражнения
3.	Начальная музыкально-двигательная подготовка	2	14	16	Контрольные упражнения
4.	Начальная хореографическая подготовка	2	20	22	Контрольные упражнения
5.	Занятия-соревнования	-	14	14	
Всего часов		8	94	102	

1.3.2 Содержание учебного графика

1 Модуль

- 1. Теоретическая подготовка.** 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. Строевая подготовка.** Строевые упражнения — неотъемлемая часть каждого занятия. С их помощью 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.
- 3. Общеразвивающая подготовка:**

3.1 Прыгучесть, координация, равновесие:

- Прыгучесть – это скоростно-силовое качество, зависящее от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Упражнения для развития прыгучести: прыжки через барьеры на одной и двух ногах, различные прыжки со скакалкой; спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх, прыжковые упражнения с отягощением.

- Координация – процесс согласования активности мышц тела, направленный на успешное выполнение двигательной задачи. Упражнения на развития координации: прыжки с чередованием рук и ног; переброски предметов в парах и тройках; прыжки с изменением скорости или направления вращения скакалки; броски без зрительного контроля.

- Равновесие – способность сохранять устойчивое положение тела. Упражнения на равновесие: ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо, влево (на каждый шаг выполнить 2 движения головой); ходьба с круговыми движениями головой; бег с поворотами на 360 градусов вправо и влево.

3.2 Упражнения без предметов.

Разнообразные виды передвижения – шаг (на носках, острый, перекатный, пружинный и т. п.); бег; вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) – 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.

3.3. 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:** броски и ловля скакалки; переброска одного конца скакалки; круги скакалкой (вперед, назад); работа сложенной (вдвое, вчетверо) скакалкой; мельницы, вувалеобразные движения.
- **мяч:** мяч на кисти (ладонь, тыльная сторона); броски и ловля мяча; перекаты мяча по различным частям тела; обволакивания, выкруты, восьмерки; отбивы мяча; вращения мяча; захваты мяча (стопой, коленным суставом, локтевым суставом); нестабильный баланс мяча.
- **обруч:** броски, ловля обруча; вертушки; бумеранги; проход через предмет махи, вращения; перекаты обруча по различным частям тела; передача из одной руки в другую.

- **булава:** малые круги; средние круги; большие круги; мельницы; перекаты; отталкивания; броски и ловля булав, жонглирование булавами; каскад булавами

3.4 Упражнения для рук и плечевого пояса.

Формирование правильной осанки и правильная постановка рук составляет одну из основ занятий художественной гимнастикой. Используются упражнения в статических положениях, взмахи, рывковые движения; на расслабление мышц плечевого пояса и рук; сгибания и разгибания рук; круговые движения руками.

3.5 Упражнения для шеи и туловища, для ног.

К этой группе упражнений относятся: круговые движения туловищем; наклоны вперед, назад, в стороны, из различных положений ног, с различными движениями руками; прогибания из положения лежа на животе в различных условиях опоры; поднятие туловища из положения лежа на спине, не отрывая ног от пола; поднятие ног и туловища до прямого угла.

3.6 Упражнения для мышц голени и стопы.

Используются прыжковые упражнения, бег, спортивная ходьба, упражнения со скакалкой.

3.7 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.

- 4. 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.
- 5. Воспроизведение музыки через движение.** Задавая определенный темп, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его исполнению и одновременно приучает гимнасток понимать соответствие между характером музыки и характером движения. Гимнаст через движение должен воспроизводить изменение темпа, ритма и динамики музыкального произведения.
- 6. Занятия-соревнования.** На соревнованиях гимнастки демонстрируют закрепленный материал. Соревнования должны проходить периодически

для того, чтобы предъявить свои успехи; для приобретения опыта участия в соревнованиях в группе и муниципального уровня; отбора спортсменов для участия в соревнованиях различных уровней.

2 Модуль

1. **Начальная акробатическая подготовка** – упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост
2. **Начальная техническая подготовка** – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель начальной технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой
3. **Музыкально-ритмическая подготовка** – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.
4. **Начальная хореографическая подготовка** – двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

В процессе реализации программы, обучающиеся принимают участие в соревнованиях на муниципальном уровне.

1.4 Планируемые результаты

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

1. знать историю развития художественной гимнастики как вида спорта;
2. выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
3. выполнять строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
4. развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе;
5. овладеть приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
6. приобрести опыт участия в соревнованиях;
7. чувствовать характер музыки и уметь воспроизводить ее средствами движения;
8. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

1. уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
2. уметь выполнять движения с мячом синхронно с музыкой;
3. сформировать музыкально - ритмические навыки;
4. научиться приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
5. обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
6. технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
7. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Учебно-тематический план

Модуль 1 «Общая физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
СЕНТЯБРЬ				
Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики. Разминка. Ознакомление с элементами ОФП для гибкости суставов, связок, прыжки через скакалку. Упражнения для правильной постановки ног и рук. Упражнения для шеи и туловища, ног. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на прыгучесть: прыжки через скамейку или натянутую скакалку.	Комбинированное	2	20	22
ОКТЯБРЬ				
Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Разминка. ОФП – развитие силы ног, брюшного пресса, прыжки. Прыжки на скакалке с вращением вперед и назад. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для развития гибкости: махи ногами во все стороны. Бег на полупальцах. Упражнения на равновесие: равновесие на полупальцах.	Комбинированное	2	20	22
НОЯБРЬ				
Гигиена, закаливание, режим и питание юных спортсменов. Разминка. Упражнения для развития гибкости: наклоны и мосты на коленях. Упражнения для мышц голени и стоп. Упражнения на овладение правильной осанки и походки. ОФП для силы ног, рук, стопы. Развитие гибкости. Упражнения без предмета – выпады, повороты, прыжки. Прыжки через скакалку. Упражнения для осанки. Подвижные игры.	Комбинированное	2	20	22
ДЕКАБРЬ				
Разминка. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Строевые упражнения. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на координацию с поворотами. Преодоление препятствий прыжком. Упражнения с лентами, прыжки со скакалкой. Эстафеты внутри группы. Упражнения без предмета: наклоны, «ласточка». Занятия-соревнования.	Комбинированное	2	20	22
Итого часов по разделам:		8	80	88

Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
ЯНВАРЬ				
Разминка. Мост, стойка на лопатках, шпагат. Хореография - упражнения для баланса, прыжки. Упражнения с лентами, обручами. Прыжки с разбега. Ознакомление с музыкальной грамотой (темп, ритм, музыкальная фраза). Творческое самовыражение под музыку. Упражнения с предметами (мячом, обручем) - броски, передачи, вращения.	Комбинированное	2	12	14
ФЕВРАЛЬ				
Разминка. Упражнения без предмета – наклоны на коленях, «ласточка», прыжки с разбега. Акробатика – стойка на руках, мост, переворот назад. Упражнения для осанки. Элементы хореографии – позиции рук и ног, равновесия, вращения, прыжки. Упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра. Упражнения на согласование движений разными частями тела.	Комбинированное	1	21	22
МАРТ				
Разминка. Упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги. Прыжки через скакалку, аэробные упражнения. Волнообразные движения, «волны», пружины руками. Простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот. Перекатные движения по полу и по телу. Акробатика: мост, мост с одной ноги, кувьрки (вперёд, назад, боком), стойки. Упражнения для правильной постановки ног и рук.	Комбинированное	1	21	22
АПРЕЛЬ				
Разминка. Маховые упражнения. Пружинящие упражнения. Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой, на правой, равновесие в полуприседе на левой, на правой. Упражнения с булавами: махи, круги, постукивания, «мельницы» - вращения вперёд, назад (правой, левой руками, поочередно).	Комбинированное	2	20	20
МАЙ				
Разминка. Упражнения с обручем: махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверху и внизу, вращения: правой и левой руками (вперёд и назад), на шее, вокруг туловища (тали). Акробатика: мост, мост с одной ноги, кувьрки (вперёд, назад, боком), стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях. Хореография: воспроизведение характера музыки через движения, музыкально-двигательные задания, танцы. Пассивная гибкость: складка вперёд, грудь касается бёдер, мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, «выкрут» назад и вперёд, кисти узко, руки прямые, шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, удержание, шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой). Занятия-соревнования.	Комбинированное	2	20	22
Итого часов по разделам:		8	94	102

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,
- музыкальным центром,
- гимнастическими матами,
- гимнастическими скамейками,
- инвентарем для гимнастического многоборья художественной гимнастики (мячи, скакалки, булавы, гимнастические обручи).

Требования мер безопасности в процессе реализации Программы.

Общие меры безопасности. Для занятий художественной гимнастикой спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1. К занятиям по художественной гимнастике допускаются обучающиеся:
 - имеющие медицинский допуск;
 - инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную обувь (чешки, полу чешки) и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне выполнения элементов с предметами;
- при наличии посторонних предметов вблизи;
- при неисправных предметах

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Педагог дополнительного образования должен:

- заранее продумать расстановку детей;
- расположение гимнастики при работе с предметом в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

2. Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировки во избежание травм опасных ситуаций.
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- надеть спортивную форму и обувь (чешки, полу чешки);
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи площадки;
- провести физическую разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности при работе в группе.

Требования безопасности во время занятий:

1. Педагог дополнительного образования должен:

- следить, чтобы во время занятий вблизи площадки не было посторонних лиц;
- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с предметом;

2. Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать предметами;
- выполнять упражнения в свою очередь, не мешая другим гимнасткам;

- не подходить сзади и сбоку к выполняющим движения, элементы и танцевальные дорожки;
- при выполнении бросков, поворотов и перемещений смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с как с предметами, так и без предметов;
- не выполнять упражнения без разрешения педагога дополнительного образования,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога дополнительного образования;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях гимнастка должна уметь применять приёмы само страховки;
- соблюдать спортивную дисциплину.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Обучающийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- обо всех недостатках, отмеченных во время тренировки, сообщить педагогу дополнительного образования.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстранён от участия в тренировочном процессе.

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 проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, просмотр соревнований.

Методы организации занятий:

1. **Наглядный метод:** стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом дополнительного образования правильности выполнения упражнений.
2. **Словесные методы:** беседа, обсуждение соревнований.
3. **Практические методы:** тренировки.

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.

Структура учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике:

1. **подготовительная часть:** различные виды бега, ходьбы, прыжки; комбинации из этих движений; несложные задания на музыкальную динамику; некоторые танцевальные комбинации, музыкальные игры, не требующие предварительного изучения и длительных объяснений.
2. **основная часть:** упражнения, способствующие формированию правильной осанки; упражнения в растягивании и на силу; упражнения в равновесии и на перемещение центра тяжести; упражнения на расслабление; упражнения на пружинность; волны, взмахи; упражнения с предметами. Основные танцевальные движения – ходьба,

бег, прыжки, танцевальные комбинации, пляски с предметами и без предметов, игры под специально подобранные музыкальные произведения, на основе которых реализуются средства музыкальной выразительности в движениях.

- 3. заключительная часть:** ходьба различными шагами с изменением темпа; упражнения на осанку; плавные движения руками.

2.4 Формы итоговой аттестации.

Итоговую аттестацию обучающиеся сдают для проверки результатов освоения Программы.

Итоговая аттестация проходит в виде сдачи контрольных упражнений, представленных в приложении № 1.

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

Приложение № 1 «Контрольные упражнения»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Силовые способности: силы мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 10 раз «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» – нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

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

Список литературы

1. Аверкович Э.П., Плешкань А.В. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: метод. Рек. – М: Изд-во ВНИИФК, 1989. -30с.
2. Буц Л.М. Подвижные игры под музыку. – Киев. Муз. Украина, 1987. -96с
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. – ВФХГ, 2001, 51 с.
4. Клодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно - методическое пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Гном-пресс, Новая школа, 19
5. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами: метод. Рек. – Киев. Изд-во КИФК, 1991. – 34 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев. Олимпийская литература, 1997, -583 с
7. Художественная гимнастика. – учебник (под ред. Л.А. Карпенко), М, 2003 – 382 с.

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>