

Управление культуры, спорта и молодежной политики
Администрации зерноградского района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»
Зерноградского района

ПРИНЯТО:

на заседании Педагогического совета
МБУ ДО «СШ» Зерноградского района
Протокол от 14.05.2024 № 2

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШ»
Зерноградского района
_____ К.С. Яковенко
Приказ от 14.05.2024 №77/1



**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика.
Начальный период»**

Подвид программы: разноуровневая
Уровень программы: базовый
Целевая группа (возраст): от 6 до 18 лет
Срок реализации: 2 года
общее количество учебных часов - 416
1 год обучения – 208 часов
2 год обучения – 208 часов
Форма обучения: очно-заочная
Разработчики:
Роман Е.А. – тренер-преподаватель
высшей категории
Михнова Т.С. – зам. директора по СР
МБУ ДО «СШ» Зерноградского р-на
Ревенко Т.В. - зам.директора по МР
МБУ ДО «СШ»Зерноградского района

г. Зерноград

2024

Оглавление

№	Раздел	Стр.
I.	Комплекс основных характеристик образования	
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Направленность программы	4
1.1.2	Актуальность программы	5
1.1.3	Отличительные особенности программы	5
1.1.4	Адресат программы	6
1.1.5	Объем и срок освоения программы.....	9
1.1.6	Формы обучения	9
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	9
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	10
1.2	Цель и задачи программы	10
1.3	Содержание программы	11
1.3.1	Учебный план	11
1.3.2	Содержание учебного плана	13
1.4	Планируемые результаты	32
1.4.1	Личностные результаты	32
1.4.2	Метапредметные результаты	32
1.4.3	Предметные результаты	33
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график	34
2.2	Условия реализации программы	36
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	36
2.2.2	Информационное обеспечение	37
2.2.3	Кадровое обеспечение	37
2.3	Формы аттестации	38
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	38

2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	38
2.4	Оценочные материалы	38
2.5	Методические материалы	38
2.6	Воспитательный потенциал программы	43
2.7	Список литературы	45
2.7.1	Основная и дополнительная	45
2.7.2	Наглядный материал	45
2.7.3	Интернет источники	46
	Приложение	
	1. Приложение 1. «Дневник самостоятельной подготовки»	47
	2. Приложение 2. «Оценочные нормативы по художественной гимнастике» ...	48

Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка

Программа для спортивно-оздоровительных групп МБУ ДО «СШ» Зерноградского района по художественной гимнастике разработана в соответствии с

1. Частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»
3. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
4. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
7. Приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:
Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)
Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554)

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий художественной гимнастикой.

1.1.2 Актуальность программы

Актуальность разработки данной программы обоснованы необходимостью совершенствования деятельности МБУ ДО «СШ» Зерноградского района в условиях изменения Российского законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия художественной гимнастикой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью художественной гимнастики в нашей стране.

Художественная гимнастика является популярным и уникальным видом спорта, сочетающим грацию, гибкость и техничность. Этот спорт представляет собой эстетическую форму самовыражения, где гимнастки демонстрируют свою силу, гибкость, координацию движений и хореографические навыки, работая с различными ритмическими и музыкальными композициями.

1.1.3 Отличительные особенности программы

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» представляет собой единую систему, задачами которой являются: оптимальное развитие всех основных физических качеств, крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей и навыков, начальные теоретические знания в области физической культуры и спорта, в том числе по художественной гимнастике, отбор одаренных детей для занятий художественной гимнастикой.

Отличительной особенностью данной программы являются следующие моменты:

- программа построена с учетом современных требований, предъявляемых к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;
- программа включает в теоретической части содержания темы из «Антидопинговой программы для учреждений дополнительного образования», рекомендованной Министерством физической культуры РФ;
- кадровое обеспечение программы составлено с учетом профессиональных стандартов, предъявляемых к тренерам-преподавателям СШ в системе образования;

-в приложении к программе имеется индивидуальный график самостоятельных тренировок.

1.1.4 Адресат программы

Программа рассчитана на разновозрастной контингент обучающихся. В программе учитываются возрастные особенности обучающиеся.

Возрастные психофизиологические особенности детей, которым адресована Программа – минимальный возраст зачисления – 6 лет для детей и подростков до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, с учетом их физической одаренности, уровня их физического развития и подготовленности.

Характеристики анатомо-физиологических, психологических, педагогических и физических изменений обучающихся представлены в таблице №1.

Таблица № 1. Анатомо-физиологические, психологические, педагогические и физические характеристики обучающихся

Характеристика	6 – 12 лет	12-14 лет	15-18 лет
Анатомо-физиологические	<ul style="list-style-type: none"> - темп роста в длину несколько замедляется - становится больше жизненная емкость легких - недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия - мышцы еще слабы, особенно мышцы спины - мышечная система способна к интенсивному развитию 	<ul style="list-style-type: none"> - вес головного мозга увеличивается в 3.5 раза; - резкое увеличение длины тела до 10 см. в год; - ЖЕЛ – 73% - наблюдается неритмичность дыхания; - телосложению характерна некоторая длиннорукость и длинноноготь 	<ul style="list-style-type: none"> - интенсивное развитие мышечной системы - бурное увеличение массы тела, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца; - позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться; - формирование фигуры по женскому типу; - организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям.

<p>Психологические</p>	<ul style="list-style-type: none"> - высокий уровень активности - стремление к общению вне семьи - стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо - ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным - энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны - часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности - стремятся к большой мускульной активности - любят коллективные игры 	<ul style="list-style-type: none"> - перепады настроения от безудержного веселья к унынию и обратно без достаточных причин; - чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей; - сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненностью, застенчивостью, с развязностью, желанием быть признанными оцененными другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами; - кризис идентичности; - стремление высвободиться из-под опеки, контроля, покровительства старших - родных, учителей, воспитателей, наставников, старшего поколения вообще; - стремление к группированию со сверстниками 	<ul style="list-style-type: none"> - поведение более уравновешенное; - психика устойчива; - решающая роль школы в удовлетворении познавательных и социально-психологических потребностей; - возрастание роли самообразования и самовоспитания; - возрастание способности противостоять отрицательным влияниям среды; - замена защитной роли взрослых на функцию ориентирования на будущее
<p>Педагогические</p>	<ul style="list-style-type: none"> - произвольность деятельности, навыки волевой регуляции - способность контролировать свои действия, планирует их, поэтому деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> - вспыльчивость, возбудимость (легко вступают в драки, могут стать мстительными, злопамятными, проявить жестокость); - временное психологическое 	<ul style="list-style-type: none"> - основными видами деятельности является учение и производительный труд; - характерные изменения в интеллектуальном и духовно-нравственном развитии;

	<p>становится целенаправленной</p> <ul style="list-style-type: none"> -расширяется объем внимания, способность к его концентрации и распределению; более точным, полным и дифференциальным становится восприятие, формируется воображение способность пользоваться приемами запоминания - начинает производить мыслительные операции на основе представлений, отвлекаясь от конкретных зрительных объектов 	<p>отдаление от семьи и школы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние сверстников усиливается; - основные виды деятельности в этом возрасте – учение и физический труд. 	<p>- сознательное отношение к труду и учению</p>
Физические	<ul style="list-style-type: none"> - увеличивается длина шага, скорость бега в 4 раза больше скорости ходьбы - увеличивается длина и высота прыжка - улучшается меткость - сила тормозится - быстрота увеличивается - развивается гибкость - развитие общей выносливости 	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование моторных способностей; - улучшение координационных способностей (меткость); - развитие силовых и скоростно-силовых качеств; - выносливость; - быстрота движений; - уменьшение гибкости; - быстрое утомление; - низкая реакция на раздражители 	<ul style="list-style-type: none"> - быстрота и точность сенсомоторных реакций выбора; - устойчивое внимание; - быстрота и точность выполнения операций; - быстрота дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций; - обдуманность выбора действий

Учитывая индивидуальные различия внутри группы, обучающимся предлагается разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения

материал программы. Для этого используются различные организационные формы: объединение обучающихся разного возраста в группы по схожим интересам и уровню подготовленности, проведение занятий по типу тренировок, включение в работу разнообразных игровых форм и методов и др.

Усилению мотивации к занятиям способствует привлечение обучающихся к судейству, применение различных физических средств обучения, соответствующих возрасту, тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

1.1.5 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения и реализуется в объеме 208 часа. Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года (52 недели) с еженедельной нагрузкой 4 часа. Из которых:

- 44 недели – тренировочные занятия
- 5 недель – самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
- 2 недели – тренировочные сборы (на базе лагеря профильного отряда лагеря с дневным пребыванием детей или профильной смены на базе детского оздоровительного лагеря).

Таблица № 2. Объем и сроки освоения программы

Показатель	1 год обучения	2 год обучения
Количество недель	52	52
Из них:		
Тренировочные занятия	44	44
Самостоятельная подготовка	5	5
Тренировочные сборы	3	3
Количество часов	208	208
Из них:		
Тренировочные занятия	176	176
Самостоятельная подготовка	20	20
Тренировочные сборы	12	12

1.1.6 Формы обучения

Программа реализуется в очно-заочной форме в процессе тренировочных занятий, тренировочных сборов и самостоятельной подготовки.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники художественной гимнастики.

1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Режим, периодичность и продолжительность тренировочных занятий регламентируется требованиями СанПиН 2.4.4.1251-03. Выдержки из документа, относящиеся к занятиям по художественной гимнастикой.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 3-х академических часов.

Между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением учреждения дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха не менее часа.

Начало занятий в учреждениях дополнительного образования должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 21.00 ч.

Занятия детей в учреждениях дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Продолжительность каждого занятия и длительность отдельных видов деятельности приведены в таблице №4.

Таблица № 4. Рекомендуемый режим занятий детей в объединениях физкультурно-спортивного профиля

№ п/п	Профили и отдельные виды кружков	Наполняемость групп		Число занятий в неделю	Продолжительность занятий
		оптимальная	допустимая		
1	художественная гимнастика	10	15	2-3	2 по 45 минут 3 по 45 минут

1.2 Цель и задачи программы

Цель: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности, овладение основами художественной гимнастики и обеспечение отбора наиболее способных спортсменов для дальнейшей подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

Воспитательные (личностные)

- сформировать навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- воспитать нравственные и волевые качества,

- развивать навыки анализа и объективного оценивания результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;
- прививать стремление к ведению здорового образа жизни;
- способствовать умению конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- развивать мотивы спортивной тренировки и личностного смысла занятий.

Развивающие (метапредметные)

- развивать физические качества и физическую подготовленность обучающихся;
- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- укреплять здоровье, повышать работоспособность обучающегося;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать специальные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- сформировать умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развивать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Образовательные (предметные)

- осваивать и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки, основы спортивной техники художественной гимнастики в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий;
- приобретать навыки контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- приобретать навыки использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- уметь использовать в речи спортивную терминологию.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	5	5	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	45	0	45	Сдача контрольно-переводных

3.	СФП. Специальная физическая подготовка	74	0	74	нормативов
4.	ТПП. Техничко-тактическая подготовка	42	0	42	
5.	КИ. Контрольные испытания	4	0	4	
6.	СД. Соревновательная деятельность	6	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ИП. Инструкторская практика	0	0	0	
8.	СП. Самостоятельная подготовка	20	0	20	Сдача контрольно-переводных нормативов
9.	ТС. Тренировочные сборы	12	0	12	Зачет
Итого часов:		208	5	203	

2 год обучения

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	5	5	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	37	0	37	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	80	0	80	
4.	ТПП. Техничко-тактическая подготовка	44	0	44	
5.	КИ. Контрольные испытания	4	0	2	
6.	СД. Соревновательная деятельность.	6	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ИП. Инструкторская практика	0	0	0	

8.	СП. Самостоятельная подготовка	20	0	20	Сдача контрольно-переводных нормативов
9.	ТС. Тренировочные сборы	12	0	12	Зачет
Итого часов:		208	5	203	

1.3.2 Содержание учебного плана первого года обучения

ТП. Теоретическая подготовка – 5 часов

Тема 1: Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Художественная гимнастика как вид спорта. Права и обязанности обучающихся спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся на отделении художественной гимнастики. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии художественной гимнастикой.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 2: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в художественной гимнастике, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка гимнастки. Гигиенические требования к спортивной экипировке.

Тема 3: Основы музыкальной грамоты.

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная и не программная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

Тема 4: История развития и современное состояние художественной гимнастики.

Истоки художественной гимнастики. История развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всесоюзных и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

Тема 5: Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. **Исторический обзор проблемы допинга.**

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных веществ без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 6: Режим, питание и гигиена.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Тема 7: Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах.

Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Тема 8: Основы композиции и методика составления комбинаций.

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

ОФП. Общая физическая подготовка – 45 час

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств:

- гибкости
- выносливости
- силы
- быстроты
- ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты.

Средствами ОФП являются: строевые, общеразвивающие упражнения, бег, подвижные и малоподвижные игры.

Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

Упражнения на гибкость

А) Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых суставов, махи и круговые движения во всех суставах, круги руками наружу, внутрь, упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями, упражнения на растягивание (активная и пассивная гибкость).

Б) Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях, маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях (с задержкой в крайних положениях), расслабление, наклоны, прогибы, круговые движения, упражнения с небольшими отягощениями.

В) Упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных исходных положений, отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах, захват и передвижение предметов пальцами ног, ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, сгибание и разгибание (свободное и с сопротивлением) в коленных, тазобедренных суставах, максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью, пассивное растягивание с помощью партнеров или на снарядах, с помощью специальной резины.

Упражнения для развития общей выносливости

А) бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; ходьба от 30 минут до 1 часа; общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

Упражнения на силу

А) Упражнения для рук: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу. Сидя с выпрямленными ногами, опереться максимально напряженными пальцами рук в пол и держать 3-4 секунды. Лазанье по шведской лестнице без помощи ног, круговые движения кистями со сплетенными пальцами, сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация и пронация с преодолением сопротивления, сжатие пальцами маленького мяча.

Б) Упражнения для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, по твердой и мягкой поверхности. Лечь на спину, пальцами ног зацепиться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, оттягивать пальцы ног (изометрическое сокращение мышц) 3-4 секунды. Сесть на пол, захватывать ступнями небольшие предметы (булавы, палочки от ленточек, скакалку), передвигать их вперед.

В) Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же, сменив режим работы (быстрое сгибание и медленное разгибание колена), бедра на пол не опускать, сесть, согнув колени, руки на колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться). Поднимать колени также, преодолевая сопротивление рук. Лечь на живот, руки под подбородок, согнуть ноги до вертикального положения, голени, стопы скрестить. Разгибая ногу, надавливать ею на другую, сопротивляющуюся этому давлению, сменить ноги. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, поднять обе оттянутые ноги и задержать 3-4 секунды.

Г) Упражнения для мышц брюшного пресса: из исходного положения лежа на спине быстро поднять выпрямленные ноги до положения 45° и медленно их опустить. Из исходного положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой спиной и лечь. Поднимание выпрямленных ног из положения виса на гимнастической стенке, «ножницы» ногами в положении лежа.

Упражнения для развития быстроты

А) ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорением по 10,20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; упражнения с увеличивающейся амплитудой движения; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног).

Упражнения для развития ловкости

А) динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем;

упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе в комбинации с акробатическими упражнениями.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 74 час

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

Упражнения для развития силы:

- поднимание и опускание рук вверх, вперед, в стороны (с гимнастической палкой и другими предметами);
- наклоны и повороты туловища в различных направлениях, из различных исходных положений;
- круговые движения туловищем;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, в вися на нижней жерди или низкой перекладине;
- удержание положения, прогнувшись лежа на животе;
- в вися на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до угла 90°;
- лежа на спине, руки над головой, ноги закреплены поднимание туловища до прямого угла;
- вис на гимнастической стенке;
- лазание и передвижение в вися на гимнастической стенке; -приседание на двух ногах у опоры и без.

Упражнения для развития гибкости:

- круговые движения руками во всех направлениях;
- наклоны туловища вперед и в стороны;
- «мост» из положения лежа (с помощью);
- «полушпагаты»
- маховые движения ногами вперед, назад и в сторону у опоры; -упражнения с гимнастической палкой в различных хватах;

Упражнения для развития быстроты:

- пробегание отрезков 7-8 м из разных стартовых положений;
- пробегание отрезков 10 м на скорость;
- челночный бег 4х5 м;
- выполнение упражнений на время : упор присев- упор лежа (3-4 раза); лазание по гимнастической стенке (вверх-вниз).

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки со скакалкой;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину с высоты 40см.;
- прыжки в глубину с высоты 40см. с подскоком;

-прыжки через веревку натянутую на высоте 20см.на двух ногах (с продвижением вперед, правым, левым боком).

Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.

Упражнения для правильной постановки рук и ног.

Маховые упражнения.

Круговые упражнения.

Пружинящие упражнения.

Упражнения в равновесии.

Акробатические упражнения.

Виды шагов:

- на полупальцах;
- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;
- двойной (приставной) ;
- скрестный;
- скользящий;
- перекатный;
- широкий;
- галопа;
- польки;
- вальсовый;
- «веревочка»;
- переменный русский.

Виды бега:

- на полупальцах;
- высокий;
- пружинящий;
- выбрасывание прямых ног вперед; с захлестом.

Наклоны:

- стоя:
 - вперед;
 - в стороны (на двух ногах);
 - в стороны (на одной ноге); - назад (на двух ногах); - назад (на одной ноге).
- на коленях:
 - вперед;
 - в стороны;
 - назад.

Подскоки и прыжки:

- с двух ног с места:
 - выпрямившись;
 - выпрямившись с поворотом от 45° до 360°;
 - из приседа;
 - разножка (продольная, поперечная);
 - прогнувшись, боковой, с согнутыми ногами; - «кенгуру»;
 - «лягушка».
- с двух ног после наскока:
 - прыжок со сменой ног в III позиции;
 - в позе приседа; - «олень»;
 - кольцом.
- толчком одной с места:
 - прыжок махом (в сторону, назад).
- толчком с ходу:
 - подбивной (в сторону, вперед);
 - закрытый и открытый;
 - со сменой ног (впереди, сзади);
 - со сменой согнутых ног;
 - «козлик» с поворотом на 360°;
 - махом в кольцо;
 - широкий;
 - широкий, сгибая и разгибая ногу; - «щучка».
- подбивной в кольцо:
 - «чупа-чупс»; - «казак».

Упражнения в равновесии:

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге;
- равновесие на полупальцах;
- переднее равновесие; заднее равновесие;
- боковое равновесие.

Волны:

- руками вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;
- боковые;
- боковой целостный взмах; спиральный поворот.

Вращения:

- переступанием;
- скрестные;

- одноименные от 180° до 540°;
- разноименные от 180° до 360°;
- кувырок назад;
- кувырок боком;
- поворот, нога на пассе;
- поворот, нога в аттитюд;
- поворот, нога вперед, назад, в сторону;
- поворот в захвате;
- поворот – «казак».

Стойки:

- на лопатках;
- на груди;
- махом на две и на одну руку.

Турляны:

- с помощью руки; на полной стопе 360°; на полупальцах 180°.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Элементы классического танца В классическом танце три позиции рук:

-первая позиция- закругленные в локтях и запястьях руки, со сближенными кистями подняты перед собой на уровне желудка;

-третья позиция –разучивается после того, как изучена первая позиция, округлые руки наверху, над головой (чуть впереди);

-вторая позиция-округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато).

Помимо этих трех позиций руки могут также находиться в подготовительном положении.

В классическом танце пять выворотных позиции ног. Изучаются они лицом к палке в следующей последовательности: первая позиция, вторая позиция, третья позиция, пятая позиция и четвертая позиция.

Партерная хореография

-удержание положения «сед руки в стороны, носки вытянуты»;

-в упоре сидя сзади сгибание-разгибание стоп одновременно, поочередно;

-в упоре сидя сзади-носки на себя – разведение стоп в первую позицию;

-в упоре сидя сзади- круговые движения стопами ног;

-лежа на спине поочередно поднимание и удержание прямых ног; -лежа на спине, поочередное отведение прямых ног в стороны; -лежа на животе поочередное удержание поднятых прямых ног.

Элементы народно-характерного танца

-приставные, переменные шаги;

-шаги галопа вперед, в сторону, назад; -шаги польки вперед; -«русский шаг».

Музыкально-двигательные задания

-ходьба, подскоки и прыжки под музыку; -движения руками и головой в такт музыке; -импровизированные танцы.

Упражнения для развития равновесия:

- равновесие на двух ногах, стоя на носках, на полу, на низком бревне;
- равновесие на одной ноге, другая вперед – в сторону (назад);
- повороты переступанием на ограниченной площади;
- выполнение равновесия на одной ноге, стоя на рейке гимнастической скамейки;
- ходьба по бревну (низкому, среднему).

Прыжковые упражнения:

- прыжки на двух ногах в разных сочетаниях;
- наскок на горку гимнастический матов с места, с нескольких шагов, с разбега, с отскоком;
- прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног);
- прыжки с места (с разбега) на заданное расстояние.

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Группировка из различных исходных положений (из упора сидя сзади, положения лежа на спине, основной стойки).
2. Перекаты в группировке вперед-назад.
3. Перекаты в положении «лодочка» вперед, назад.
4. Кувырки вперед, назад из различных исходных положений.
5. Стойка на лопатках из упора сидя сзади, из упора присев.
6. «Мост» из положения лежа на спине.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 42час

Содержание деятельности:

1. Повороты: переступание, скрестный, одноимённый на 180°, нога на пассе
2. Равновесия: на пассе, в полуприседе, на колене нога вперед
3. Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса
4. Наклоны: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону
5. Прыжки: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180°
6. Гибкость: боковой кувырок в шпагате, перекаты в шпагате
7. Повороты: одноименные (нога на пассе на 360°, нога вперёд), поворот в казачке
8. Равновесия: переднее, боковое, заднее горизонтальное; боковое с помощью на правую и левую ногу; казачок
9. Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая)
10. Наклоны: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону; из и.п.- о.с.- стоя на коленях - назад, до касания руками пола
11. Прыжки: «казачок», «касаюсь»

12. Гибкость: переводы ног в различных направлениях, переворот в кобру, стойка на локтях, перекаты в шпагате
13. Повороты: одноимённые (на 540°, нога на пассе, на 360°, нога впереди); поворот в аттитюд, поворот в казаке на 360°, поворот в кольцо
14. Равновесия: в захват ноги в «кольцо», перевод ноги из переднего в боковое равновесие, равновесие без помощи руки (вперед, назад, в сторону)
15. Волны: у опоры (целостная, боковая), целостная вперёд без опоры
16. Наклоны: из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги; глубокий наклон назад
17. Прыжки: в кольцо и в кольцо с двух ног, шагом
18. Гибкость: перевороты вперед и назад с фиксацией форм, встать волной.

Для занимающихся в группах 6-7 лет, одним из основных средств освоения двигательных навыков, являются подвижные игры.

Игры для совершенствования техники бега и прыжков: «Караси и жуки», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полосам», «Кто обгонит?»

Игры совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два мороза», «Волк во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Игры совершенствования техники выполнения метания, и бросков: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в цель».

Игры развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «старт после броска».

Игры развивающие быстроту и ловкость: «Эстафеты с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежки с выручки», «Старт после броска», «Встречные эстафеты».

КИ. Контрольные испытания – 4 часа

1. Входящие – 2 час

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение обучающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер-преподаватель может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех обучающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

2. Итоговые – 2 час

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

СД. Соревновательная деятельность – 6 часов

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 3 (по 2 часа).

СП. Самостоятельная подготовка – 20 часов

Самостоятельная деятельность осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной деятельности обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной подготовки заносятся в дневник. Приложение № 1.

ТС. Тренировочные сборы – 12 часов

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря.

Содержание учебного плана - 2 год обучения:

ТП. Теоретическая подготовка – 5 часов

Тема 1: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в художественной гимнастике, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка гимнасток. Гигиенические требования к спортивной экипировке.

Тема 2: Основы здорового образа жизни.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 3: Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, акробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

Тема 4: Допинг и зависимое поведение.

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных веществ вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Тема 5: Психологическая подготовка гимнасток.

Сущность психологической подготовки, ее назначение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

Тема 6: Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристики задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Тема 7: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Тема 8: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гимнастикой; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

ОФП. Общая физическая подготовка – 37 часов

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление

здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении.

Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

2. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

3. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую

скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

4. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

5. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» - свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» - ползание на коленях.

«Догоняй-ка» - дети бегают друг за другом.

СФП. Специальная физическая подготовка - 80 часов

Хореографическая подготовка.

Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их 13 арсенала выразительных средств.

Содержание деятельности - партер (упражнения на полу);

- позиции рук;
- позиции ног;
- прыжки;

Классический экзерсис:

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

Классический экзерсис:

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

Работа с предметами

Примерный комплекс СФП с предметами.

Мяч.

Бросок вверх из круглого полуприседа, выпрямляясь волной, изменяя высоту полета. Руку останавливать в высшей точке броска, ловля без шлепка на прямую руку. Можно ловить без амортизационного движения, т.е. без сопровождения мяча сверху, сразу внизу.

А. Бросок с закрытыми глазами - ловля обычная. Б. Бросок обычный - ловля с закрытыми глазами.

Бросок и ловля варьируя приёмы мяча: рукой сверху, обратным хватом, в перекал, за спиной.

Перекал по рукам и груди, перекал по рукам и спине с движениями тела по ходу ката. Выполняется сериями по 10 раз. Темп меняется: начинать со среднего, доводить до максимально быстрого, затем максимально медленный.

Перекалы в сочетании с поворотом и равновесием.

Высокие броски с ловлей в перекал, в перекал с поворотом, с равновесием.

Различные выкруты и обволакивания в разных плоскостях и направлениях, в сочетании с прыжками, поворотами. Темп меняется от среднего до максимального.

Жонглирование двумя стандартными мячами. Переброски в парах, изменяя расстояние между партнерами, или попадание в метки. Бросок ногами из захвата ступнями.

Лента.

Вертикальная змейка удлиненной лентой.

Спираль: 30' наружу, 30' во внутрь.

Спираль в различных суставах: кисть - 3 сек., локоть - 3 сек., плечо 3 сек., (в различных направлениях).

Круги, восьмерки, змейки, спирали двумя-тремя лентами в одной руке. Каждая форма движений длится 10" и мелкие чередуются с широкими.

Рисунки двумя руками (одинаковые и различные).

Высокие броски и переброски ленты, не сходя с места. Чередовать броски за ленту и за палочку.

Бросок двух лент из хвата за ткань. Ловля как можно выше и сверху рисунок.

Серия бросков из хвата за ткань. 10-15 раз.

Чередовать высокие броски и малые перебросы.

Скакалка.

Броски скакалки правой и левой рукой в заданное место. Броски делаются лицом, боком, спиной к направлению броска, с поворотом.

Манипуляции во всех направлениях и плоскостях

Прыжки с двойным вращением вперед и назад с максимальной высотой и максимальном темпе.

Бросок с ловлей в прыжок с двойным вращением.

Малые броски с быстрыми вращениями.

Широкий прыжок с двойным вращением.

Переброски в парах скакалки и другого предмета.

Обруч.

Вертушки на ладони в максимальном темпе 30"/

Перекаты в различном темпе.

Ловля в перекат с высокого броска и с малого броска с подкручиванием обруча на себя.

Броски с диаметральной вращением в различных плоскостях одной и двумя руками.

Броски ногой в различных плоскостях.

Высокие броски с исполнением под ними различных акробатический и п/акробатических элементов. Ловля в различные хваты и остановки.

Серия бросков в парах или по кругу.

Обратный кат с прокатом по телу.

Булавы.

Малые броски с вращением на себя и от себя (поочередно правой и левой и двумя руками одновременно).

Низкие броски с 1,2,3 вращениями.

Броски в различных направлениях, в разном темпе.

Высокий бросок одной булавы с ловлей в другую (подряд).

Последовательные броски двух булав одной рукой.

Перекаты булав.

Мельницы: вертикальная, горизонтальная, круговая, трехтактная (в различном темпе).

Бросок двух булав одной рукой (большой, малый, под плечо, под ногой в прыжке, за спиной).

Улиты (в разных плоскостях и направлениях одной, двумя руками поочередно и вместе).

Оценка владения предметом проводится 2-3 раза в год. При показателе 90% от максимальной оценки, предметную подготовку можно считать удовлетворительной. Если показатель меньше, предметную подготовку надо усилить.

Акробатическая подготовка

Акробатические упражнения обогащают выразительную пластику комбинаций, вносят необходимый контраст, возникающий за счет перехода из стойки на ногах в партер, в положение, лежа в группировке. Кроме того, они повышают элемент риска в упражнениях с предметами, подчеркивают спортивную направленность художественной гимнастики.

Элементы акробатики:

- стойка на лопатках с разнообразной работой ногами
- стойка в «мостике» на одной ноге
- стойка в «мостике» на одной руке
- переворот боком вправо и влево
- переворот вперёд на две ноги с помощью
- переворот назад в положение, лёжа на животе, руки вверх с помощью
- переворот вперёд с колен через стойку на локтях
- переворот боком вправо и влево на одной руке
- переворот назад в положение, лёжа на животе, руки вверх
- кувьрки вперёд без рук
- переворот вперёд на две ноги из упора присева, толчком двух ног
- переворот назад на две ноги, толчком двух ног

ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 44 часа

Равновесия как технические элементы - это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и опорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

Равновесия как функция или как двигательное качество - это способность сохранять устойчивость.

Как способность, равновесие необходимо для выполнения абсолютно всех элементов художественной гимнастики.

- Стойки на носках по VI, III позициям.
- Закрытая и открытая осанка. Закрытая - круглый полуприсед на носках. Открытая - стойка на носках с приподнятой головой и максимальным грудным прогибом, спина прямая.
- Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другую назад, в сторону, вперед на 45° .
- Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другая согнута, носок у колена вперед, в сторону, бедро поднято на 90° .
- овладение навыками "жесткой" спины.
- высокое переднее равновесие;
- горизонтальное переднее равновесие ("ласточка");
- высокое заднее равновесие, нога на 180° с захватом;
- вертикальное боковое, нога на 180° с захватом;
- горизонтальное боковое, нога на 90° .

Прыжки - это опорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Прыжки

относятся к числу наиболее ярких элементов художественной гимнастики, но они - очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке.

- Прыжок выпрямившись.
- Прыжок выпрямившись с поворотом на 360° .
- "Открытый" толчком двумя ногами, приземлением на одну.
- В кольцо одной толчком двумя.
- Шаг - наскок на две.
- Ассамбле.
- Скачок.
- Толчком одной, махом вперед другой.
- "Открытый" толчком одной.
- Пружинный бег.
- Касаясь толчком одной.
- Со сменой прямых ног впереди, сзади.
- Толчком двумя.
- Толчком двумя "разножка".
- Толчком двумя прогнувшись.

- Толчком двумя в кольцо одной.
- Толчком одной махом вперед другой с выкрутом.
- "Казак".
- Шагом толчком одной.
- Касаясь в кольцо.
- Перекидной.

Повороты относятся к числу наиболее важных, трудных и красивых элементов художественной гимнастики.

Все повороты можно выполнять в одноименную и разноименную стороны, сразу вставая на носок опорной, либо спружинив на нее (из положения выпада или угол, стоя на опорной).

Анализ классификаций по различным признакам позволяет выделить **элементы "школы"** и базовые навыки:

- 1 Повороты на двух ногах с переступанием.
 - 2 Скрестный поворот на 360°.
 - 3 Поворот, переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различных положениях или назад на 45°.
 - 4 Поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.
- К **профилирующим** можно отнести упражнения, отражающие сходные способы выполнения:
- 1 Поворот с ногой в пассе на 360°, 720° одноименной и разноименной.
 - 2 Поворот с ногой вперед и в сторону на 90°, на 360° (для этой группы поворотов характерен замах, как руками, так и свободной ногой).
 - 3 Поворот с ногой назад, поднятой на 90°, 360° (замах выполняется только руками, необходим навык "жесткой" спины).
 - 4 Поворот в переднем горизонтальном равновесии на 360°.
 - 5 Поворот с ногой вперед в приседе ("казак").
 - 6 Поворот с ногой назад в приседе на 360°.
 - 7 Поворот на колене на 360°.

КИ. Контрольные испытания – 4 часа

Входящие – 2 часа

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение занимающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов

(упражнений), у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

Итоговые – 2 часа

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговых испытаний учитываются при приеме обучающихся на последующие года обучения.

СД. Соревновательная деятельность – 6 часов

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 3 (по 2 часа).

СП. Самостоятельная подготовка – 20 часов

Самостоятельная подготовка осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной подготовки обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной подготовки заносятся в дневник. Приложение № 1.

ТС. Тренировочные сборы – 12 часов

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря.

1.4. Планируемые результаты

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

1.4.1. Личностные результаты:

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
 - воспитание нравственных и волевых качеств,
 - развитие навыков анализа и объективного оценивания результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;
 - формирование стремления к ведению здорового образа жизни;
 - формирование умения конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
 - развитие мотивации личностного смысла занятий.

1.4.2. Метапредметные результаты

- развитие физических качеств и физической подготовленности обучающихся;
- развитие природного потенциала каждого ребенка;

- укрепление здоровья, повышение работоспособности обучающегося;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- формирование умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

1.4.3. Предметные результаты

- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники художественной гимнастики в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- знание терминологии художественной гимнастики

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	ТП. Теоретическая подготовка	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	5
2	ОФП. Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	-	4	45
3	СФП. Специальная физическая подготовка	6	6	7	7	7	7	7	7	7	8	-	5	74
4	ТТП. Технико-тактическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	-	2	42
5	КИ. Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	СД. Соревновательная деятельность	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
7	ИП. Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
8	СП. Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	11	-	20
9	ТС. Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	12
	Всего часов:	13	16	17	15	25	18	16	16	20	18	23	11	208

2 год обучения

№ п/п	Вид подготовки													Итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	ТП. Теоретическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	5
2	ОФП. Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	-	3	37
3	СФП. Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	-	7	80
4	ТПП. Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	-	3	44
5	КИ. Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	СД. Соревновательная деятельность	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
7	ИП. Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
8	СП. Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	11	-	20
9	ТС. Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	12
	Всего часов:	14	16	16	15	24	17	15	16	20	19	23	13	208

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (12×2 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	3
7.	Канат для лазанья	штук	1
8.	Ковер гимнастический (13×13 м)	штук	1
9.	Кольца гимнастические	штук	12
10.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
11.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
12.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
13.	Мяч волейбольный	штук	2
14.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16.	Насос универсальный	штук	1
17.	Обруч гимнастический	штук	12
18.	Палка гимнастическая	штук	12
19.	Пианино	штук	1
20.	Пылесос бытовой	штук	1
21.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1

22.	Секундомер	штук	2
23.	Скакалка гимнастическая	штук	12
24.	Скамейка гимнастическая	штук	5
25.	Станок хореографический	комплект	1
26.	Стенка гимнастическая	штук	12
27.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
28.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

2.2.2. Информационное обеспечение

Видеоуроки и соревнования по художественной гимнастике, размещенные в сети Интернет.

2.2.3 Кадровое обеспечение

По реализации данной программы работает тренер-преподаватель, отвечающий требованиям профессионального стандарта в области «Дополнительное образование детей и взрослых».

Образовательный уровень:

- среднее профессиональное образование (программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)

- при отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

Требования к стажу работы не предъявляются. Особыми условиями допуска к работе считаются:

- отсутствие медицинских противопоказаний, отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;

прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

2.3 Формы аттестации

2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

- грамоты за победу в соревнованиях разного уровня,
- протоколов соревнований,
- фотоотчетов;
- портфолио достижений группы.

2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах:

- протоколы контрольных испытаний;
- итоговый отчет тренера-преподавателя;
- открытое занятие;
- соревнование.

2.4 Оценочные материалы

Для оценки уровня освоения программы по окончании учебного года проводятся контрольные испытания обучающихся.

При проведении контрольных испытаний обучающихся учитываются результаты освоения программы по теоретической подготовке, общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Итоговые контрольные испытания включают в себя:

устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые проводятся в форме сдачи нормативов, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговых контрольных испытаний (протоколы) служат подтверждающим документом для перехода обучающихся на последующую ступень обучения.

Оценочные нормативы по художественной гимнастике представлены в Приложении 2

2.5 Методические материалы

Организация образовательного процесса осуществляется в очно- заочной форме. В заочной форме осуществляются часы, отведенные на самостоятельную подготовку обучающихся в период зимних и летних каникул.

Используемые методы обучения:

Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

В ходе реализации программы используются следующие принципы обучения и воспитания:

Принцип систематичности. Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

Принцип индивидуализации. Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

Принцип развивающего обучения. При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

Принцип воспитывающего обучения. В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

Принцип оздоровительной направленности. Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

Принцип сознательности. Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

Принцип наглядности. Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

Принцип доступности. Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической

подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Формами организации образовательного процесса являются групповые и индивидуальные занятия продолжительностью до 2 часов. Количество тренировочных занятий в неделю – 2. Недельная нагрузка – 4 часа.

Формами организации тренировочного занятия являются: беседа (при прохождении теоретической подготовки), игра, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, сдача нормативов.

Педагогические технологии, используемые на тренировочном занятии:

Технология взаимобучения - специфический метод обучения взаимодействию между самими обучающимися, основывающийся на разности их теоретической и практической подготовленности, развития способностей и заключающийся в обмене информацией, в совместной отработке умений и навыков, взаимопроверке усвоения. Парное взаимобучение позволяет каждому обучающемуся попеременно исполнять роль тренера и обучаемого. Групповое взаимобучение ставит одного из обучающихся в позицию консультанта по тому или иному предмету. Коллективное взаимобучение предполагает поочередное выступление консультантов по специальным вопросам перед всей группой. Взаимобучение активно способствует закреплению знаний. Одновременно идет процесс обогащения друг друга дополнительной информацией, которую обучающиеся добывают самостоятельно, специально для обучающего общения и выполнения функций консультанта. Как убеждает опыт, взаимобучение педагогически целесообразно, если включено в систему других методов. В диагностическом аспекте взаимобучение активно помогает преподавателю узнать интересы, склонности, способности обучающихся.

Игровая технология - построение тренировочного процесса в художественной гимнастике имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая их применение в нескольких направлениях. Так, подвижные игры в комплексе с контрольными тестами позволяют решить проблему отбора новичков, поскольку в игровом методе наиболее ярко и естественно проявляются индивидуальные особенности занимающихся. С их помощью решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладения технико-тактическим арсеналом игровая деятельность в художественной гимнастике складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние, как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой

подготовленности гимнастики. Именно подвижные игры позволяет развить такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость.

Технология дифференцированного обучения - основная задача дифференцированной организации тренировочной деятельности заключается в раскрытии индивидуальности, помочь ей развиться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию задатков и способностей каждого обучающегося в тренировочном процессе. Использование дифференцированного подхода к обучающимся на различных этапах тренировочного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми детьми определенным программным минимумом знаний, умений и навыков. Дифференциация обучения предполагает гибкость и подвижность, позволяющая тренеру-преподавателю в процессе тренировки подходить индивидуально к каждому обучающемуся и способствовать общей активизации группы.

Личностно-ориентированная технология - цель, которой состоит в том, чтобы «заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, самозащиты, самовоспитания и другие, необходимые для становления самобытного личностного образа». Личностно-ориентированные технологии определяют методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого ребенка: берут на вооружение психодиагностические методики, изменяют отношения и организацию деятельности детей, применяют разнообразные средства обучения, перестраивают суть образования.

Здоровьесберегающая технология является одной из самых актуальных в наше время, так как известно, что дети не совсем здоровы, а в процессе обучения число здоровых детей уменьшается. Процесс обучения в школе - это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающей технологии является приоритетным направлением в деятельности тренера-преподавателя. Основная цель здоровьесберегающих технологий—сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Отсюда вытекают основные задачи:

обеспечение обучающемуся возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;

снижение уровня заболеваемости обучающихся;

сохранение работоспособности на занятиях;

формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;

формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях тренера и ребенка. Тренер-

преподаватель и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Весь этот "веер" технологий может раскрываться и складываться в руках опытного тренера, потому что условия их применимости зависят от множества факторов; к тому же технологии между собой тесно взаимосвязаны.

Технология малых групп - при групповой форме организации тренировочной работы обучающихся группа на данном занятии делится на группы для решения конкретных тренировочных задач с учетом того, чтобы максимальной эффективностью для коллектива могли реализоваться учебные возможности каждого члена группы. Свое задание каждая группа выполняет сообща под непосредственным руководством лидера группы или тренера. Применительно к групповой форме учебной работы под малой группой понимается часть одного коллектива (3-6 человек), организованная на некоторое ограниченное время (от части занятия до нескольких блоков занятий) для осуществления какой-либо совместной тренировочной деятельности.

Структура тренировочного занятия.

Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной) или из трех частей (разминка, основная, заключительная).

Для групповых занятий, особенно в спортивно-оздоровительных группах, характерен вариант из четырех частей.

Вводная - организационная -- построение, рапорт, проверка посещаемости, объяснение задач и содержание занятия, строевые упражнения, повороты. Общая продолжительность вводной части 3-10 минут.

Подготовительная (разминка) - разогревание обучающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, общая и специальная физическая подготовка. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут.

Основная - повышение у обучающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.

Заключительная - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. Продолжительность его до 10 минут.

Дидактические материалы:

«Антидопинговая программа для учреждений дополнительного образования»;

сборник упражнений по общей физической подготовке;

сборник упражнений по специальной физической подготовке;

видеоуроки по художественной гимнастике.

2.6. Воспитательный потенциал программы.

Спорт обладает широким воспитательным потенциалом. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Острое соперничество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных достижений.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство

патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами.

Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, воинами - интернационалистами, ветеранами и воинами СВО, известными спортсменами, беседы о внутрисполитической жизни нашей страны и международном положении; организация самообслуживания в зале, спортивно - оздоровительном лагере, беседы, на этические и спортивно - этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы; проведение торжественных собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

2.7 Список литературы

2.7.1 Основная и дополнительная

Основная литература:

1. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореферат канд. педагогических наук. – СПб, 2003.– 20 с.
2. Гимнастика. Ред. кол.: Р.Н. Терехина, Н.Н. Венгерова, Л.В. Люйк. Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта ; - СПб.: [Б.И.], 2009. – 250 с.
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. – ВФХГ, 2001.– 51 с.
4. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психологопедагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005.
[//http://bookucheba.com/issledovanie-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov17699.html](http://bookucheba.com/issledovanie-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov17699.html)
5. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и особенности обучения упражнениям в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. СПб. Изд-во СПб ГАФК, 2002.– 40 с.
6. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания. Москва, 2003.- 80 с.
7. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003.- 115 с.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников // теория и практика физической культуры. №1, 2000.- 98 с.

9. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.: 2001. – 39 с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003.- 86 с.
11. Плотников А.И., Плешкань А.В., Полионова Т.Н., Палалка В.В. Информационно-оздоровительные технологии в системе подготовки высококвалифицированных акробатов и гимнасток, учебное пособие, г. Краснодар, 2003.– 75 с.
12. Румба О.Г.: Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
13. Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2008
14. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка/ Э.Я. Степаненкова – М.: АСАДЕМА, 2006. – 359 с.
15. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.
16. Художественная гимнастика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – Киев: РНМК Министерства по делам молодежи и спорта УССР, 1991.
17. Художественная гимнастика: Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Москва 2003.-381с.
18. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.129 с.
19. Чевозерова Л.М. Модифицированная программа «Содержание и методическая последовательность раннего обучения художественной гимнастике для предварительной спортивной подготовки девочек 5-8 летнего возраста. Николаевск- на-Амуре, 2009.
20. Чикуров В.И. Гибкость// Физическая культура и спорт. 2008.

2.7.2 Перечень аудиовизуальных материалов.

1. Фильм Евгения Яшина «Победа за нами!»
2. Фильм «Ступени» о подготовке юных гимнасток в Азербайджане.
3. Видеозапись Олимпийских игр, Чемпионатов мира и Европы по художественной гимнастике.

2.7.3 Перечень Интернет-ресурсов.

- 1) КонсультантПлюс www.consultant.ru:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
 - Сайт организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- 2) Библиотека международной спортивной информации. [//http://bmsi.ru](http://bmsi.ru)

- 3) Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики www.vfgr.ru .
- 4) <https://edu.gov.ru/>-сайт Минпросвещения России.
- 5) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА)

«Дневник самостоятельной подготовки»

<p>Дневник самостоятельной подготовки</p> <p>Обучающийся: _____ (Ф.И.О. обучающегося)</p> <p>Группа: _____ Вид спорта: _____</p>					
Тренировочные занятия					
№ п/п	Дата	Выполненные упражнения	Время выполнения	Контрольная отметка о выполнении	
1	1 нед. сентябрь	ОФП. Беговые упражнения	30 мин.		
2					
3					
4					
<p>Дата самостоятельной подготовки ставится согласно плана-графика тренировки (сентябрь, июнь, июль, август).</p> <p>Выполненные упражнения – оговариваются совместно с тренером-преподавателем (для каждого обучающегося индивидуальны).</p> <p>Время выполнения – соответствует 6 - часовой недельной нагрузке.</p> <p>Контрольная отметка о выполнении может ставиться родителями (законными представителям), старостой группы, учителем физической культуры ОО, тренером-преподавателем</p>					

Приложение № 2.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы:

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
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны "5" - удержание положения в течение 5 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	5-10 прыжков 4-8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость	Мост из положения лежа	5 - мост вплотную руками к пятке

		4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 - 5 1 - 4
Силовые способности: сила мышц спины	Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 8 раз до горизонтали 4 - 7 3 - 6 2 - 5 1 - 4

За 8 тестов набрать:

СОГ 1 - 24 балла - «сдано», 23 и меньше «не сдано».

СОГ 2 - 28 баллов - «сдано», 27 и меньше «не сдано».

- **техническая подготовка** - в спортивно-оздоровительных группах освоившими программу технической подготовки считаются учащиеся, участвовавшие в открытом уроке в группе;

- **акробатика и хореография** - освоившими программу по акробатике и хореографии считаются учащиеся, выполнившие упражнение, которое состоит из минимума элементов, (равновесие - 1, поворот - 1, прыжок - 1, переворот - 1) по выбору тренера-преподавателя.

Учащиеся, по результатам сдачи контрольных нормативов могут быть переведены в группы начальной подготовки, но не менее чем через 1 год обучения по общеразвивающей программе.

