

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. О. ТОЛЬЯТТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

Программа принята на основании
решения педагогического совета
от «30» 08 2017 г.

Протокол № 1



Утверждаю:

Зам. директора по УВР МБОУДО

«ДЮТ» г.о. Тольятти

М.С. Бухтояров

«август» 2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Художественная гимнастика»

Возраст учащихся – 4-15 лет

Срок реализации – 10 лет

Разработчики:

Пудовкина Н.И., Залойло О.А.,
педагоги дополнительного образования

Методическое сопровождение:

Хороших А.И., методист

г.о. Тольятти, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

«Чудеса надо творить честно»

Альбина Дерюгина

Художественная гимнастика – гармоничное сочетание искусства и спорта. Она делает окружающий мир мягче, теплей, ласковей. Она необходима людям как символ красоты, и наш долг сберечь эту красоту.

Художественная гимнастика это не только ловкость, сила и выносливость. Благодаря унаследованной от балета связи с музыкой и хореографией, она требует от спортсменок чувства ритма и музыкальности, вырабатывает тонкую координацию и выразительность движений, способствует эстетическому воспитанию гимнасток.

Она вобрала в себя ранее существовавшие «эстетическую гимнастику», где главенствующей была выразительность человеческого тела, «ритмическую гимнастику», где все было подчинено темпо-ритму музыкального или звукового сопровождения, «женскую гимнастику», где доминировала танцевальность движений, «свободную пластику» Айседоры Дункан.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств

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

Направленность

Дополнительная общеобразовательная программа «Художественная гимнастика» **физкультурно-спортивной направленности** предусматривает проведение различных массовых мероприятий при активном участии каждого обучающегося, обеспечивая создание ситуации успеха.

Данная программа решает проблему занятости детей, тем самым, отвлекая их от негативных моментов молодёжных движений. Она способствует адаптации ребёнка в обществе, раскрытию личности, её способностей, и может послужить толчком при выборе профессии

Новизна

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. При написании программы ее новизной можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у обучающихся желания заниматься спортом. Во-вторых, новизна заключается в организации оздоровительного досуга как объединения в целом, так и отдельного его учащихся. В-третьих, новизна программы состоит в использовании воспитательных возможностей поливозрастной общности, состоящей из обучающихся и педагогов дополнительного образования.

Отличительные особенности:

Программа составлена на основании типовой программы по художественной гимнастике для спортивных школ;

Адаптирована к возрасту обучающихся 4 - 15 лет и к условиям МОУДО «ДДЮТ».

Начальный отбор: Выявление спортивного таланта в художественной гимнастике – довольно сложный процесс, поэтому он состоит из нескольких этапов; предварительного, текущего (в течение первых 2-3 лет занятий), основного – в конце этапа предварительного подготовки, и специализированного – индивидуальные и групповые соревнования.

В содержание отбора в художественной гимнастике входят **следующие компоненты:**

1. Оценка состояния здоровья: отсутствие отклонений в морфологии, дефектов осанки, стопы, хронических заболеваний, - которую дает врач спортивного диспансера или поликлиники по месту жительства.
2. Оценка внешних данных претенденток: морфотип, соразмерность фигуры, весо-ростовые показатели.
3. Оценка физических качеств: гибкости, координационных способностей, силы, быстроты, прыгучести, функции равновесия, - и, что очень важно, темпов их прироста.
4. Оценка специальных способностей: пластичности, музыкальности, выразительности.
5. Оценка увлеченности, интереса, желания заниматься художественной гимнастикой, старательности, трудолюбия, дисциплинированности.

Актуальность программы

Программа «Художественная гимнастика» развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире, учит соблюдать

правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

Цель и задачи программы

Цель – подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности.

Задачи

Обучающие:

- ✓ формирование у обучающихся культуру движений;
- ✓ обучение элементам художественной гимнастики
- ✓ формирование умения выполнять разнообразные движения под музыку;
- ✓ обучение акробатическим элементам;
- ✓ обучение технике владения предметами;

Развивающие:

- ✓ укрепление здоровья, закаливание организма.
- ✓ формирование правильной осанки у обучающихся;
- ✓ развитие музыкальности, грациозности, мягкости, культуры движений под музыку;
- ✓ развитие физических качеств: гибкости, координации движений, силы, выносливости, чувства равновесия, прыгучести.

Воспитательные:

- ✓ формирование эмоционально-положительного отношения к спорту и к художественной гимнастике в частности;
- ✓ воспитание таких качеств эмоционально-волевой системы, как целеустремленность, трудолюбие, упорство, настойчивость, волю, готовность к принятию ответственных решений;
- ✓ формирование способности работать в команде.

Возраст обучающихся

Программа «Художественная гимнастика» рассчитана на обучающихся 4-18 лет.

Соответствует современным представлениям педагогики и психологии: продолжительность занятий, динамические паузы, сложность выполнения задания соответствует индивидуальным особенностям каждого обучающегося.

Срок реализации программы: 6 и более лет

Формы обучения: очная

Формы организации деятельности

В процессе реализации программы используется следующая форма учебной работы - индивидуальные и групповые занятия.

традиционные методы обучения:

- ✓ метод упражнений;
- ✓ словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- ✓ наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- ✓ практические (самостоятельные работы)
- ✓ методы стимулирования: постановка перспективы, поощрение, одобрение и др.;
- ✓ метод самовоспитания: самоконтроль, самооценка, пример;
- ✓ методы повторения.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно расписанию учебных занятий:

В первый год обучения предусмотрено 72 ч (2 ч в неделю)

Во второй год – 72 ч. (2 ч в неделю)

В третий год – 72 ч. (2 ч в неделю)

В четвертый год – 216 ч. (6 ч в неделю)

В пятый год обучения – 288 ч. (8 ч в неделю)

В шестой год и последующие года – 288 ч; (8 ч в неделю)

Занятия проводятся в соответствии с нормами СанПин. Длительность учебного занятия – 40 минут. Перерыв между занятиями 10 минут. Рекомендуемое количество детей в группе – 15 - 20 детей. Количество занимающихся в каждой группе определяется в зависимости от года обучения, возраста и уровня подготовки.

Весь учебный материал программы рассчитан на 36 учебных недель в году, распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на

последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков занимающихся.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу первого года обучения на этапе начальной подготовки девочки выполняют нормативы ОФП и СФП.

К концу второго года – III юношеского разряда.

К концу третьего года – II юношеского разряда.

К концу четвертого года – I юношеского разряда.

К концу пятого года – III взрослого разряда.

К концу шестого года и последующих годов обучения – II, I взрослого разряда и программу кандидата в мастера спорта.

Нормативы установлены Единой классификационной программой по художественной гимнастике России.

К концу первого года и второго годов обучения девочки выступают не менее, чем в 1 соревновании и показательном выступлении на уровне ДДЮТ.

На третьем и четвертом годах обучения девочки принимают участие в 2-4 соревнованиях на уровне города и матчевых встречах.

На пятом и шестом году – 4-7 соревнований на уровне городских, областных и всероссийских турниров.

Критерии и способы определения результативности

1. Тесты по ОФП и СФП.

Упражнения. О.Ф.П. создают базу для С.Ф.П., без которой невозможно владение техникой упражнений по х/г.

Задача С.Ф.П. заключается в развитии двигательных качеств, обеспечивающих высокие достижения в х/г.

Воспитанницы сдают нормативы по О.Ф.П. и С.Ф.П. регулярно 2 раза в год.

2. Соревнования.

Формой контроля уровня усвоения программы на всех годах обучения является участие в соревнованиях, где оценка производится в соответствии с классификационной программой и правилами F.I.G.

Упражнения классификационной программы представляют собой узаконенный Министерством спорта России и Всероссийской федерацией художественной гимнастики набор элементов и специальных требований, соответствующих каждой возрастной группе.

При правильном подборе элементов и специальных требований гимнастка набирает определенное количество баллов, которое является главным в подведении итогов и определяет возможность присвоения ей данного разряда.

Соревнования занимают важное место в спортивной жизни гимнасток. На них подводятся итоги за тот или иной период работы, занимающиеся учатся быть дисциплинированными, сдержанными, учатся владеть собой, справляются с волнением. Соревнования закаляют волю и стимулируют рост спортивных достижений. Но не следует злоупотреблять количеством соревнований. Соревнования являются так же одной из форм пропаганды х/г среди детей.

Для проведения соревнований среди детей 1-го и 2-го годов обучения привлекаются гимнастки старших возрастов. Судейство активизирует их мышление, приучает анализировать двигательные процессы и сознательно относиться к освоению техники различных упражнений. При организации и проведении соревнований учащиеся учатся самостоятельно решать те или иные задачи и нести ответственность за порученное им дело.

Большое значение имеет подготовка тренером инструкторов из числа воспитанников. Эту работу он ведет на протяжении многих лет. Элементарные педагогические навыки тренер прививает учащимся постепенно. Гимнасток старших разрядов тренер знакомит с композиционными приемами составления групповых упражнений, прививает им организационные навыки. Желание гимнасток передать свои знания девочкам из младших групп благотворно влияет на правильные взаимоотношения.

Приобщаясь к педагогическому труду, учащиеся начинают глубже понимать цели и задачи физического воспитания и сознательнее относятся к занятиям х/г.

3. Показательные выступления

Показательные выступления — неотъемлемая часть работы с гимнастками.

Форма выступления зависит от конкретной задачи, от возраста детей и их подготовки.

Хорошо подготовленные выступления способствуют эстетическому воспитанию и зрителей и участников. Коллективные выступления, требующие большой согласованности выполнения движений, развивают чувство ответственности и коллективизма, укрепляют дружбу между детьми.

Форма оценки: сдача контрольных нормативов, в зависимости от года обучения детей.

Критерии оценки: бальная система.

На 1 году обучения отсутствует система выставления баллов (с учетом возрастных особенностей детей).

Со 2 года обучения вводится 10-бальная и 20-бальная системы оценивания

Учебно – тематический план и содержание курса программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Теория часов	Практика часов	Всего часов
1	Теоретические сведения	4	-	4
2	Общефизическая и специальная подготовка	-	40	40
3	Основные упражнения художественной гимнастики	-	9	9
4	Упражнения классификационной программы	-	15	15
5	Показательные выступления	-	2	2
6	Соревнования и зачеты	-	2	2
Итого:		4	68	72 ч

Второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Теория часов	Практика часов	Всего Часов
1	Теоретические сведения	4	-	4
2	Общефизическая и специальная подготовка	-	20	20
3	Основные упражнения художественной гимнастики	-	30	30
4	Упражнения классификационной программы	2	10	12
5	Показательные выступления	-	2	2
6	Соревнования и зачеты	-	4	4
Итого:		6	66	72 ч

Третий год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Теория часов	Практика часов	Всего часов
1	Теоретические сведения	4	-	4
2	Общефизическая и специальная физическая подготовка	-	20	20
3	Основные упражнения художественной гимнастики	-	20	20
4	Упражнения классификационной программы	2	18	20
5	Показательные выступления	-	4	4
6	Соревнования и зачеты	-	4	4
Итого:		6	66	72 ч

Четвертый год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Теория часов	Практика часов	Всего часов
1	Теоретические сведения	4	-	4
2	Общефизическая и специальная физическая подготовка	-	52	52
3	Основные упражнения художественной гимнастики	-	107	107
4	Упражнения классификационной программы	2	41	43
5	Показательные выступления	-	2	2
6	Соревнования и зачеты	-	8	8
Итого:		6 ч	210 ч	216 ч

Пятый год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Теория часов	Практика часов	Всего часов
1	Теоретические сведения	5	-	5
2	Общефизическая и специальная подготовка	-	73	73
3	Основные упражнения художественной гимнастики	-	56	56
4	Упражнения с предметами	-	63	63
5	Упражнения классификационной программы	5	64	69
6	Показательные выступления	-	2	2
7	Соревнования и зачеты	-	20	20
Итого:		10 ч	278 ч	288ч

Шестой и последующие годы обучения

№ п/п	Наименование раздела	Теория часов	Практика часов	Всего часов
1	Теоретические сведения	5	-	5
2	Общефизическая и специальная подготовка	-	72	72
3	Основные упражнения художественной гимнастики	-	57	57
	Упражнения с предметами		64	64
4	Упражнения классификационной программы	5	63	68
6	Показательные выступления	-	2	2
7	Соревнования и зачеты	-	20	20
Итого:		10ч	278 ч	288 ч

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Первый год обучения

1. Теоретические сведения

Теория:

Техника безопасности и правила поведения на занятиях

Художественная гимнастика — традиции, история развития.

Краткая информация об истории развития, традициях в нашем городе, в школе.

Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, одежды, обуви, занятия дома, медицинский контроль.

Инвентарь и уход за ним: количество предметов, их размер, правильное использование и техника безопасности, правила хранения, пользования и ухода за ним.

2.Общая и специальная физическая подготовка.

Практика:

Строевые упражнения

Построение в шеренгу, в колонну, ходьба на месте, в движении по кругу, диагонали, противоходом, перестроение в круг, в две, три, четыре колонны. переход с шагов на бег и обратно.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Положение рук — вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, согнутые перед грудью в замок. Махи, скрестные движения, круговые – руками, в локтевом суставе и кисти, в различном темпе и направлениях, резко, плавно и т. д. Плавные движения руками, движения по дуге.

Упражнения для ног

Приседания, полуприседания, прыжки, махи, равновесие на полупальцах, на одной ноге.

Упражнения для туловища

Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных стойках. С различными положениями и движениями рук, то же стоя на коленях, сидя на пятках, сидя, прижав колени, ноги врозь и т. д. Повороты туловища, круговые движения, пружинистые движения туловищем, из положения

лежа на спине: поднятие, опускание, прогиб, скручивания, в положении сидя на пятках руки сцеплены в замок — прогибание и сгибание спины, у гимнастической стенки: вис стоя, влево, вправо, то же спиной.

Акробатические упражнения

Перекаты в группировке – вперед и назад, в стороны, кувырки по всем направлениям из разных положений, с шагов, со стойки на лопатках, серия кувырков, «полушпагаты», мост из положения лежа, с поворотом одной рукой, из положения стоя, стойка на руках, колесо в сторону.

3. Основные упражнения художественной гимнастики

Практика:

Упражнения с предметами.

Скакалка: махи и круги справа и слева на двух ногах, вращая предмет вперед и назад, Соединение кругов справа и слева с последующими прыжками, отпускание и ловля

одного конца в руки в две руки, манипулируя одним концом, обкручивание одного конца на руке, талии ноге.

4. Упражнения классификационной программы

Практика:

Разучивание обязательных элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

5. Упражнения для показательных выступлений

Практика:

Комбинации упражнений без предметов, имеющие в основе несложные задания, большая часть танцевальная и с предметами, но не гимнастическими (шляпа, шары, игрушки и т.д.) Танцевальные комбинации, имеющие в основе элементы народных танцев.

6. Соревновательные зачеты.

Практика:

Участие в соревнованиях своего отделения школы, зачеты по О.Ф.П. по окончании учебного года.

Второй год обучения

1. Теоретические сведения

Художественная гимнастика — традиции, история развития.

Краткая информация об истории развития х/г как вида спорта в истории человечества, традициях и развитии в нашем городе, в школе.

Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, одежды, обуви, влияние занятий х/г на физическое развитие девочек, занятия дома, медицинский контроль.

Инвентарь и уход за ним: количество предметов, их размер, правильное использование и техника безопасности, правила хранения, пользования и ухода за ним.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика:

Строевые упражнения

Построение, рапорт, ходьба на месте, в движении в колонне, в шеренге по одному, в парах, переход с шагов на бег и обратно.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Положение рук — вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, согнутые перед грудью в замок. Махи, скрестные движения, круговые — руками, в локтевом суставе и кисти, в различном темпе и направлениях, резко, плавно и т. д.

Плавные движения руками, движения по дуге. Позиции рук: подготов. I, II, III, движения руками у опоры и без нее.

Упражнения для ног

Позиции . I, II, III. Движение ногами из основной стойки, из позиции и на носках, полуприседания и приседания, на 1 ноге, выставление на носок в сторону и вперед, маленькие броски и большие — махи (по всем направлениям) выпады, поднимание согнутой и прямой ноги, опускание на колени и поднимание, вставание на носок одной ногой и различные положения другой.

Упражнения для туловища

Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных стойках

С различными положениями и движениями рук, то же стоя на коленях, сидя на пятках, сидя, прижав колени, ноги врозь и т. д.

Повороты туловища, круговые движения, пружинистые движения туловищем, из положения лежа на спине: поднимание, опускание, прогиб, скручивания, в положении сидя на пятках руки сцеплены в замок — прогибание и сгибание спины, у гимнастической стенки: вис стоя, влево, вправо, то же спиной.

Акробатические упражнения

Перекаты в группировке – вперед и назад „в стороны, кувырки по всем направлениям из разных положений, с шагов, с прыжков, со стойки на лопатках, серия кувырков, «полушпагаты», мост из положения лежа, с поворотом одной рукой, из положения стоя, стойка на руках, колесо в сто

3. Основные упражнения художественной гимнастики

Практика:

Упражнения на расслабление.

Расслабление шеи: опустить голову вперед, в сторону, назад, одновременное расслабление рук из различных положений. Руки вверх — последовательно расслабить кисть, предплечье и плечо, качание расслабленных рук в сторону вперед путем раскачивания плеч и туловища. Стоя в положении широкая стойка — наклоны туловища вперед с полным расслаблением, одновременное расслабление всего туловища до полного приседа.

Упражнения на пружинистость

Пружинные приседания из стойки на всей ступне и на носках, то же с взмахом одной ноги, рук, то же с остановкой на носках. Круглый полуприсед и присед, то же с пружинным выпрямлением ног. Пружинистые движения рук из различных положений, целостное пружинное движение: одновременно сгибая суставы рук ног и туловища, принять положение круглого полуприседа на носках с последующим одновременным разгибанием.

Равновесия: медленное поднимание на носки с фиксацией, круглый полуприсед. Поднимание и опускание ноги в различных направлениях, с различным положением рук, шаги с остановкой на 1 и 2 высоких полупальцах.

Повороты: на месте на 90, 180, 360 град. На всей стопе, на полупальцах, приставлением скрёстно, легким толчком одной ноги поворот на 1 ноге на 180 град. В положении «цапля», руки в стороны.

Танцевальные шаги: с носка, на носках высокий, приставной, пружинный, шаг галопа, вперед и в сторону, переменный шаг, русский основной шаг, шаг с приседанием и шаг притопом.

Бег: мягкий, спиной и лицом вперед, с подниманием бедра вперед, с захлестом голени назад, с поворотом на 180 градусов.

Прыжки: на двух ногах, с одной на другую, на 1 ноге, в стороны, с поворотом на 180 град., «козлики», «скачок».

Упражнения с предметами.

Скакалка: махи и круги справа и слева на двух ногах, вращая предмет вперед и назад, Соединение кругов справа и слева с последующими прыжками, отпускание и ловля одного конца в руки в две руки, манипулируя одним концом, обкручивание одного конца на руке, талии ноге.

Мяч: подбрасывание вверх и ловля 2 руками отбивы в пол, переброски с руки на руку, вокруг пола, перекаты по полу, по двум рукам, обволакивания двумя руками, переброска из руки в руку из положения руки в сторону.

4. Упражнения классификационной программы II юношеского разряда.

Теория:

Знакомство с упражнениями классификационной программы II юношеского разряда

Практика:

Разучивание обязательных элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

5. Упражнения для показательных выступлений

Практика:

Комбинации упражнений без предметов, имеющие в основе несложные задания, большая часть танцевальная и с предметами, но не гимнастическими (шляпа, шары, игрушки и т.д.) Танцевальные комбинации, имеющие в основе элементы народных танцев.

6. Соревновательные зачеты.

Практика:

Участие в соревнованиях своего отделения школы, по программе III юношеского разряда.

Зачеты по О.Ф.П. по окончании учебного года.

Третий год обучения

1. Теоретические сведения

История развития х/г в городе, школе.

Краткие сведения об истории развития х/г в городе: основные даты соревнований, участники, победители, ведущие тренеры, гимнастки. Данные о развитии школы или отделения.

Основы методики проведения занятий художественной гимнастикой.

Обучение составлению упражнений для разминки. Способы и приемы страховки при выполнении акробатических элементов, задания на развитие гибкости. Помощь товарищу при обучении.

Гигиенические основы занятий

Режим и питание гимнасток. Гигиена тела и самоконтроль. Первая помощь при ушибах и профилактика травматизма.

Правила соревнований по худож. гимнастике.

Права и обязанности участниц, ознакомление с оценками судей, выведение средней и окончательной оценками; ознакомление с расценкой основных элементов и градацией ошибок (мелкая, значительная), базовые группы.

2. Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения.

Общие понятия о шеренге, колонне, флангах, дистанции и интервалах. Действия в строю: повороты, размыкания, построения.

Практика:

Упражнения для плечевого пояса рук.

Круговые и маховые движения руками во всех плоскостях и направлениях одновременно, попеременно и последовательно. Руки вперед, ладонями вверх, поочередное сгибание пальцев в кулак, с последующим разгибанием и поворотом внутрь. Движения прямыми и согнутыми руками в соединении с движениями ногами и туловищем. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Плавные движения руками в противоположных направлениях. Из положения руки вперед — волна от себя в вертикальном положении. Плавные движения руками в положении в сторону, вверх. Плавные движения руками по горизонтали и круговые движения. Взмахи руками в лицевой и боковой плоскостях, в соединении с приставными шагами вперед и назад, вправо и влево.

Упражнения для ног.

Позиции ног 1, 2, 3, 5. Полуприседания по всем позициям, выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, бросок ноги на 45 град. По всем направлениям; круги стопой наружу и внутрь; плавные приседания на одной ноге и сгибание другой к щиколотке опорной, махи до 90 град по всем направлениям; поднимание на полупальцы, медленное поднимание ноги по всем положениям, резкое сгибание и разгибание ноги от щиколотки на 45 град., махи в кольцо лицом к опоре. Задания на растягивание в тазобедренных суставах с захватом за голень и пятку самостоятельно.

Упражнения для туловища.

Наклоны вперед, назад, в стороны, в полуприседе на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад, в выпадах, с различными положениями рук и их движениями. Круговые движения телом в различных положениях; стоя на коленях, сидя на пятках.

Парные упражнения.

Стоя лицом друг к другу руки на плечах — наклоны вперед пружинить на плечи; спиной друг к другу: руки вверх — поочередные наклоны вперед и назад (прогибаясь), стопы слегка отрываются от пола. Сидя, стопами плотно прижаться и держаться руками, вперед — поочередно перетягивать на себя. Стоя к шведской стенке лицом — поставить ногу вперед на уровне талии — пружинные наклоны вперед, с поворотом на 90 град., вниз к опорной ноге, с поворотом на 180 град, наклон назад, руки вверх.

Акробатические упражнения.

Все виды кувырков, перекаты через плечо вперед и назад; мост с выкрутом обеих рук на 180 град, с поворотом на 90 град. Через одну руку, ходьба в мосте, поворот вперед На 1 ногу

назад на 1 ногу, «колесо» боком, все шпагаты, с поворотом на 180 град. С помощью рук и без, скольжение через прямой шпагат в положении лежа на животе и обратно.

Упражнения на расслабление.

Стойка ноги врозь — наклон вперед, руки расслабить вперед, качание в стороны, резко сгибая колени. Руки вверх, поочередное расслабление руки последовательно с кисти, предплечье, рука, плечи и наклон вниз. Прыжок вверх и приземление в глубокий присед с полным расслаблением всего тела, начиная с шеи. Напряженно встать на носки, руки вверх, кисти сжаты в кулак, наклон головы назад и последующее одновременное расслабление всего тела до глубокого приседа.

3. Основные упражнения художественной гимнастики.

Практика:

«Волны». Стоя боком к опоре, опираясь одной рукой – «волна» вперед на носках и шагом вперед. Волнообразные движения одной и двумя руками из и. п. руки в стороны и вперед. «Волна» вперед без опоры из круглого полуприседа, боковая «волна», обратная «волна» через н. п. – наклон назад. Все задания выполняются медленно. Следить за слитностью и последовательным протеканием движения.

«Взмахи». Взмахи руками вперед, в стороны и назад с постепенным нарастанием амплитуды. Целостный взмах из круглого полуприседа на носках, руки назад, меняя конечное положение. Сочетание взмахов с волнообразными движениями руками.

Равновесия. Стойка на одной ноге, другая в положении паче, «ласточка», стойка на одной ноге, другая в сторону, поддерживая рукой пятку; то же вперед, то же с захватом за голень, нога назад.

Прыжки. Широкие в шпагат, с продвижением вперед, то же с продвижением в сторону, Прыжок с касанием маховой ногой колена толчковой, прыжок «казачок», прыжок «ассамбле», соте, эшапе, прыжок в кольцо 1 ногой в сочетании с шагом и касаясь.

Повороты. Одноименный поворот в паче, нога вперед на 90 град., нога назад на 90 град. Разноименный поворот в паче, поворот с удержанием ноги в сторону, в положении «атитюд».

Танцевальные шаги. Острый шаг, бег, шаг вальса вперед, в сторону, полька вперед с различной работой рук. Связки в сочетании простых прыжков и танцевальных шагов. Шаг

вальса с поворотом, сочетание вальсовых шагов и простых прыжков. Сочетание шагов польки и галопа, с бегом, прыжками, скачками. Различные танцевальные комбинации и их сочетания.

Прыжки На двух ногах, ноги врозь, в 3-х шпагатах, ассамбле, широкий шпагат, широкий боком казачок, широкий в кольцо, касаясь, касаясь в шпагат, касаясь в кольцо, перекидной, кольцо двумя, подбивной, кабриоли, широкий с поворотом на 180 град.

Упражнения с предметами.

Мяч – бросок правой рукой, ловля правой рукой вперед в сторону, бросок правой, ловля левой вперед и через сторону, отбивы о пол ладонью, грудью, коленом, локтями, стопой, и т. п. сочетание бросков, отбивов, перебросок и шагов польки, галопа и вальса, обволакивание 1 рукой, 2 руками, в сочетании с шагами, бегом, движений типа волна. Выкруты 1 рукой вперед и назад, бросок из-за спины, через бок, из-за одноименного и разноименного плеча. Вращение двумя руками. Бросок вверх и ловля тыльной стороной ладони, ловля после удара об пол. Обволакивание мяча одной рукой от себя и к себе. Броски и ловли в сочетании с танцевальными шагами, элементами без предмета, акробатическими элементами.

Скакалка. Прыжки на одной и двух ногах с различным положением свободной ноги, прыжки с двойным вращением, различные формы бега, танцевальные шаги через скакалку, манипуляции 2-х тактные, 3-х тактные, эшапе в вертикальной и горизонтальной плоскости, броски вверх с вращением вперед и назад за два конца, за один конец, за середину, отбивы вдвое сложенной скакалкой, одного конца ногой, обкрутки вокруг руки, ноги, шеи, тела.

Обруч. Хваты одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях, повороты обруча двумя и одной рукой вдоль его плоскости и поперёк, вертушки на полу по часовой стрелке и против, вертушки двумя руками, одной рукой, броски вертушкой. Махи и круги обручем во всех плоскостях двумя и одной рукой в сочетании с танцевальными шагами, движениями тела.

Прыжки в обруч как в скакалку, через него, шаги через обруч, вращая его в вертикальном положении на полу, покачивания, восьмёрки одной рукой, двумя руками.

Перекаты по полу и частям тела, танцевальные движения рядом с обручем, в кате. Броски вперёд-вверх с вращением в лицевой и боковой плоскости, броски махом в горизонтальной плоскости одной и двумя руками, ловля во вращении в жёсткий хват, ногами.

Булавы. Хваты свободный и жёсткий, смешанный.

Малые, средние, большие круги в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, в положении руки вниз, вперёд, вверх, в стороны, одновременно и поочередно, по часовой стрелке и против часовой, махи и круги одноименные и разноименные, в сочетании с движениями тела и танцевальными движениями.

Мельницы – горизонтальные, вертикальные, «уметы» руки вверх, руки вниз, в стороны, одновременные, поочередные. Ассиметричные движения булавами, переброски булавы одновременные и поочередные с ловлями за спиной, в одну руку, предплечьем, коленом, стопой. Перекаты по телу и частям тела, по полу одной, двух булавы. Броски одной и двух булавы параллельные, разновысокие, ассиметричные, из одной руки, из двух рук, по одной булаве, сразу две булавы.

Сочетание кругов, перебросок, мельницы, бросков, перекатов с танцевальными шагами и элементами без предмета.

Лента. Махи и круги во всех плоскостях, то же с перехватами их руки в руку. Спираль горизонтальная и вертикальная, змейки по полу, по воздуху, сочетание с танцевальными шагами, наклонами, прыжками, поворотами. Восьмёрки во всех плоскостях одной и двумя руками в сочетании с шагами, наклонами. Перешагивание через рисунок в ленту.

4. Упражнения классификационной программы

Теория:

Разучивание обязательных элементов с предметами и без, в сочетании со специальными требованиями.

Практика:

Подбор упражнений сложности, соответствующей I юношескому разряду

5. Упражнения для показательных выступлений

Практика:

Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для концертов, отдельных индивидуальных выступлений (групповые, индивидуальные с предметами и без).

6. Соревнования

Практика:

Участие в соревнованиях своего отделения школы, по программе II юношеского разряда.

Зачеты по О.Ф.П. по окончании учебного года.

Четвертый год обучения

1. Теоретические сведения

История развития х/г в городе, школе.

Краткие сведения об истории развития х/г в городе: основные даты соревнований, участники, победители, ведущие тренеры, гимнастки. Данные о развитии школы или отделения.

Основы методики проведения занятий художественной гимнастикой.

Обучение составлению упражнений для разминки. Способы и приемы страховки при выполнении акробатических элементов, задания на развитие гибкости. Помощь товарищу при обучении.

Гигиенические основы занятий

Режим и питание гимнасток. Гигиена тела и самоконтроль. Первая помощь при ушибах и профилактика травматизма.

Правила соревнований по художественной гимнастике. Права и обязанности участниц, ознакомление с оценками судей, выведение средней и окончательной оценками; ознакомление с расценкой основных элементов и градацией ошибок (мелкая, значительная), базовые группы.

2. Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения.

Общие понятия о шеренге, колонне, флангах, дистанции и интервалах. Действия в строю: повороты, размыкания, построения.

Практика:

Упражнения для плечевого пояса рук.

Круговые и маховые движения руками во всех плоскостях и направлениях одновременно, попеременно и последовательно. Руки вперед, ладонями вверх, поочередное сгибание пальцев в кулак, с последующим разгибанием и поворотом внутрь. Движения прямыми и согнутыми руками в соединении с движениями ногами и туловищем. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Плавные движения руками в противоположных направлениях. Из положения руки вперед — волна от себя в вертикальном положении. Плавные движения руками в положении в сторону, вверх. Плавные движения руками по горизонтали и круговые

движения. Взмахи руками в лицевой и боковой плоскостях, в соединении с приставными шагами вперед и назад, вправо и влево.

Упражнения для ног.

Позиции ног 1, 2, 3, 5. Полуприседания по всем позициям, выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, бросок ноги на 45 град. По всем направлениям; круги стопой наружу и внутрь; плавные приседания на одной ноге и сгибание другой к щиколотке опорной, махи до 90 град по всем направлениям; поднимание на полупальцы, медленное поднимание ноги по всем положениям, резкое сгибание и разгибание ноги от щиколотки на 45 град., махи в кольцо лицом к опоре. Задания на растягивание в тазобедренных суставах с захватом за голень и пятку самостоятельно.

Упражнения для туловища.

Наклоны вперед, назад, в стороны, в полуприседе на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад, в выпадах, с различными положениями рук и их движениями.

Круговые движения телом в различных положениях; стоя на коленях, сидя на пятках.

Парные упражнения.

Стоя лицом друг к другу руки на плечах — наклоны вперед пружинить на плечи; спиной друг к другу: руки вверх — поочередные наклоны вперед и назад (прогибаясь), стопы слегка отрываются от пола. Сидя, стопами плотно прижаться и держаться руками, вперед — поочередно перетягивать на себя. Стоя к шведской стенке лицом — поставить ногу вперед на уровне талии — пружинные наклоны вперед, с поворотом на 90 град., вниз к опорной ноге, с поворотом на 180 град, наклон назад, руки вверх.

Акробатические упражнения.

Все виды кувырков, перекуты через плечо вперед и назад; мост с выкрутом обеих рук на 180 град, с поворотом на 90 град. Через одну руку, ходьба в мосте, поворот вперед На 1 ногу назад на 1 ногу, «колесо» боком, все шпагаты, с поворотом на 180 град. С помощью рук и без, скольжение через прямой шпагат в положении лежа на животе и обратно

Упражнения на расслабление.

Стойка ноги врозь — наклон вперед, руки расслабить вперед, качание в стороны, резко сгибая колени. Руки вверх, поочередное расслабление руки последовательно с кисти, предплечье, рука, плечи и наклон вниз. Прыжок вверх и приземление в глубокий присед с

полным расслаблением всего тела, начиная с шеи. Напряженно встать на носки, руки вверх, кисти сжаты в кулак, наклон головы назад и последующее одновременное расслабление всего тела до глубокого приседа.

3. Основные упражнения художественной гимнастики.

Практика:

«Волны». Стоя боком к опоре, опираясь одной рукой – «волна» вперед на носках и шагом вперед. Волнообразные движения одной и двумя руками из и. п. руки в стороны и вперед. «Волна» вперед без опоры из круглого полуприседа, боковая «волна», обратная «волна» через н. п. – наклон назад. Все задания выполняются медленно. Следить за слитностью и последовательным протеканием движения.

«Взмахи». Взмахи руками вперед, в стороны и назад с постепенным нарастанием амплитуды. Целостный взмах из круглого полуприседа на носках, руки назад, меняя конечное положение. Сочетание взмахов с волнообразными движениями руками.

Равновесия. Стойка на одной ноге, другая в положении паче, «ласточка», стойка на одной ноге, другая в сторону, поддерживая рукой пятку; то же вперед, то же с захватом за голень, нога назад.

Прыжки. Широкие в шпагат, с продвижением вперед, то же с продвижением в сторону, Прыжок с касанием маховой ногой колена толчковой, прыжок «казачок», прыжок «ассамбле», соте, эшапе, прыжок в кольцо 1 ногой в сочетании с шагом и касаясь.

Повороты. Одноименный поворот в паче, нога вперед на 90 град., нога назад на 90 град. Разноименный поворот в паче, поворот с удержанием ноги в сторону, в положении «атитюд».

Танцевальные шаги. Острый шаг, бег, шаг вальса вперед, в сторону, полька вперед с различной работой рук. Связки в сочетании простых прыжков и танцевальных шагов. Шаг вальса с поворотом, сочетание вальсовых шагов и простых прыжков. Сочетание шагов польки и галопа, с бегом, прыжками, скачками. Различные танцевальные комбинации и их сочетания.

Прыжки. На двух ногах, ноги врозь, в 3-х шпагатах, ансамбле, широкий шпагат, широкий боком казачок, широкий в кольцо, касаясь, касаясь в шпагат, касаясь в кольцо, перекидной, кольцо двумя, подбивной, кабриоли, широкий с поворотом на 180 град.

Упражнения с предметами.

Мяч. Бросок правой рукой, ловля правой рукой вперед в сторону, бросок правой, ловля левой вперед и через сторону, отбивы о пол ладонью, грудью, коленом, локтями, стопой, и т. п. сочетание бросков, отбивов, перебросок и шагов польки, галопа и вальса, обволакивание 1 рукой, 2 руками, в сочетании с шагами, бегом, движений типа волны. Выкруты 1 рукой вперед и назад, бросок из-за спины, через бок, из-за одноименного и разноименного плеча. Вращение двумя руками. Бросок вверх и ловля тыльной стороной ладони, ловля после удара об пол. Обволакивание мяча одной рукой от себя и к себе. Броски и ловли в сочетании с танцевальными шагами, элементами без предмета, акробатическими элементами.

Скакалка. Прыжки на одной и двух ногах с различным положением свободной ноги, прыжки с двойным вращением, различные формы бега, танцевальные шаги через скакалку, манипуляции 2-х тактные, 3-х тактные, эшапе в вертикальной и горизонтальной плоскости, броски вверх с вращением вперед и назад за два конца, за один конец, за середину, отбивы вдвое сложенной скакалкой, одного конца ногой, обкрутки вокруг руки, ноги, шеи, тела.

Обруч. Хваты одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях, повороты обруча двумя и одной рукой вдоль его плоскости и поперёк, вертушки на полу по часовой стрелке и против, вертушки двумя руками, одной рукой, броски вертушкой. Махи и круги обручем во всех плоскостях двумя и одной рукой в сочетании с танцевальными шагами, движениями тела.

Прыжки в обруч как в скакалку, через него, шаги через обруч, вращая его в вертикальном положении на полу, покачивания, восьмёрки одной рукой, двумя руками.

Перекаты по полу и частям тела, танцевальные движения рядом с обручем, в кате. Броски вперёд-вверх с вращением в лицевой и боковой плоскости, броски махом в горизонтальной плоскости одной и двумя руками, ловля во вращении в жёсткий хват, ногами.

Булавы. Хваты свободный и жёсткий, смешанный.

Малые, средние, большие круги в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, в положении руки вниз, вперёд, вверх, в стороны, одновременно и поочередно, по часовой стрелке и против часовой, махи и круги одноименные и разноименные, в сочетании с движениями тела и танцевальными движениями.

Мельницы – горизонтальные, вертикальные, «уметы» руки вверх, руки вниз, в стороны, одновременные, поочередные. Ассиметричные движения булавами, переброски булавы одновременные и поочередные с ловлями за спиной, в одну руку, предплечьем, коленом, стопой. Перекаты по телу и частям тела, по полу одной, двух булавы. Броски одной и двух булавы

параллельные, разновысокие, ассиметричные, из одной руки, из двух рук, по одной булаве, сразу две булавки.

Сочетание кругов, перебросок, мельницы, бросков, перекатов с танцевальными шагами и элементами без предмета.

Лента. Махи и круги во всех плоскостях, то же с перехватами их руки в руку. Спираль горизонтальная и вертикальная, змейки по полу, по воздуху, сочетание с танцевальными шагами, наклонами, прыжками, поворотами. Восьмёрки во всех плоскостях одной и двумя руками в сочетании с шагами, наклонами. Перешагивание через рисунок в ленту.

4. Упражнения классификационной программы

Теория:

Подбор упражнений сложности, соответствующей III взрослому разряду

Практика:

Разучивание обязательных элементов с предметами и без, в сочетании со специальными требованиями.

5. Упражнения для показательных выступлений

Практика:

Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для концертов, отдельных индивидуальных выступлений (групповые, индивидуальные с предметами и без).

6. Соревнования

Практика:

Участие во внутришкольных соревнованиях, а также возможно участие в первенствах района, города, области, матчевых встречах и турнирах.

Пятый год обучения

1. Теоретические сведения

Художественная гимнастика в России.

Ознакомление с результатами крупных Российских соревнований, именами победителей; краткий обзор направлений различных школ гимнастики.

Краткий обзор развития х/г в мире.

Календарь соревнований и турниров, перспективы на победу ведущих гимнасток. Основные направления и течения. Краткие характеристики гимнасток, сильнейших в мире, Европе.

Гигиена и врачебный контроль.

Гигиенические основы занятий, врачебный контроль и самоконтроль, спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма, организация спортивного режима, предупреждение травм, приемы самомассажа.

Правила соревнований.

Состав жюри, формы судейства (степень ошибки 0.1, 0.2, распределение оценок, базовая оценка), музыкальное сопровождение, дисциплина гимнасток, упражнения с видами (требования особые случаи, техническая ценность).

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика:

Легкая атлетика. Упражнения на развитие и поддержание гибкости, силы, подвижности в суставах, упражнения на выносливость, быстроту и расслабление.

Хореография. Упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее. Элементы народного и характерного танца.

Акробатика. Перевороты вперед и назад, боком. Перекаты со стойки перекидки на одну ногу, на две, с одной руки, с двух, вертушки на спине и груди, колесо на локтях, перекидка боком на колени, на 1 ногу, в равновесие, арабское на одну ногу, в равновесие, перекат на грудь.

3. Основные виды упражнений художественной гимнастики.

Практика:

Ходьба, бег, танцевальные движения: острый шаг, перекатный, пружинный, широкий с различными движениями рук и головы, наклонами, перегибами, танцевальные шаги польки, мазурки, вальса в сочетании с работой рук, поворотами и прыжками в различном темпе и характере.

Упражнения для рук: мягкие, плавные и волнообразные движения, взмахи, позиции рук в сочетании с различными движениями тела и его частей, в различном темпе, характере, степени напряжения и амплитудой движения. «Волна» и взмахи вперед, в сторону, стоя на носках и шагом, в равновесие в опускании на пол.

Прыжки: шагом вперед, в сторону, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, шагом с поворотом на 180 град., со сменой в шпагат, со сменой в кольцо, шагом с поворотом на 360 град.,

Подбивные: простые, в кольцо, кольцо двумя, перекидной шагами и в кольцо, касаясь в кольцо, касаясь в шпагат, «казачок», прогнувшись, «щучка», бедуинский.

Равновесия: вертикальное нога вперед, в сторону, назад, в пассе, в атитюде, в кольцо, горизонтальное вперед, назад, вертикальное в шпагат с помощью руки вперед, сторону, назад, то же без руки; на колене нога вперед, в сторону, назад, с перегибом назад. Повороты — на 360 град. Нога вперед, в сторону, назад, в атитюде, в кольцо, в пассе, с удержанием рукой в вертикальном шпагате, на согнутой опорной; те же повороты на 720 град., с продвижением ноги сзади вперед или наоборот.

Наклоны — круглые переходы свободной ноги на 180 град. с помощью руки, то же без помощи руки; прямые переходы от ноги в шпагат в сторону, вперед, назад; наклон назад в шпагат с выходом на носок опорной ногой; перегибы назад в положении лежа на животе, поворот «Циркуль»; полная волна телом из положения сидя на коленях; лежа на полу перекат в шпагате.

Предметы

Скакалка — базовые элементы: вращения, манипуляция, вход предмет, бросок и ловля за один конец, обязательные прыжки и подпрыгивания, равновесия, повороты, наклоны с различной работой предметами, особые случаи, броски, парусные движения, отбивы, обкрутки, восьмерки.

Обруч — базовые элементы: перекат по полу, телу, вращения вокруг оси, проходы в обруч, манипуляции; элементы под обручем, броски и ловли, особые случаи, восьмерки покачивания.

Мяч — базовые элементы: перекат по телу, манипуляция, бросок, отбив; броски и ловли, серии отбивов, серии перекатов махи покачивания, выкруты, обволакивания, балансирование на частях тела, особые случаи.

Булавы — базовые элементы: манипуляция, бросок 2-х булав, малые круги, мельница, переброски, жонглирование, ассиметричные движения, перекаты по полу, частям тела, большие броски и ловли; круги и махи; «улиты», восьмерки, постукивания; особые случаи.

Лента — базовые элементы: спираль. Змейка, манипуляция, круги, махи, переброски, броски, парусные движения, восьмерки, особые случаи, вход в рисунок, покачивания, ловли.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Знакомство с характером музыки темпом, формой музыкальных произведений, динамикой мелодий. Определение и учет индивидуальных особенностей гимнасток при подборе музыкального произведения для упражнения.

4. Упражнения классификационной программы

Теория:

Упражнения классификационной программы II взрослый разряд.

Практика:

Разучивание, совершенствование и закрепление упражнений классификационной программы.

5. Упражнения для показательных выступлений

Практика:

Составление либретто, выбор музыки, рисунок номера „танца, этюда для выступления. Подбор участников, костюмов, причёске, макияжа, создание художественного образа. Выступления на концертах, вечерах, презентациях, творческих встречах.

6. Хореография

Теория:

Темп, ритм музыкальных произведений, правильный подбор музыкальных произведений для индивидуальной программы.

Практика:

Танцевальные шаги: галоп, полька, русский основной шаг.

Классический экзерсиз с волнами, взмахами. Комбинации упражнений без предмета с танцевальными шагами, танцевальные комбинации с предметами (игрушки, шляпа, зонтик и т.д.)

7. Соревнования

Практика:

Участие в соревнованиях с целью выполнения нормативов, совершенствования уровня подготовки, расширения кругозора, зачисления в сборную команду области.

Самостоятельное судейство и проведение соревнований для девочек младших разрядов

Шестой и последующие годы обучения

1. Теоретические сведения

Художественная гимнастика в России.

Ознакомление с результатами крупных Российских соревнований, именами победителей; краткий обзор направлений различных школ гимнастики.

Краткий обзор развития х/г в мире.

Календарь соревнований и турниров, перспективы на победу ведущих гимнасток. Основные направления и течения. Краткие характеристики гимнасток, сильнейших в мире, Европе.

Гигиена и врачебный контроль.

Гигиенические основы занятий, врачебный контроль и самоконтроль, спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма, организация спортивного режима, предупреждение травм, приемы самомассажа.

Правила соревнований.

Состав жюри, формы судейства (степень ошибки 0.1, 0.2, распределение оценок, базовая оценка), музыкальное сопровождение, дисциплина гимнасток, упражнения с видами (требования особые случаи, техническая ценность).

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика:

Легкая атлетика. Упражнения на развитие и поддержание гибкости, силы, подвижности в суставах, упражнения на выносливость, быстроту и расслабление.

Хореография. Упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее. Элементы народного и характерного танца.

Акробатика. Перевороты вперед и назад, боком. Перекаты со стойки перекидки на одну ногу, на две, с одной руки, с двух, вертушки на спине и груди, колесо на локтях, перекидка боком на колени, на 1 ногу, в равновесие, арабское на одну ногу, в равновесие, перекат на грудь.

3. Основные виды упражнений художественной гимнастики.

Практика:

Ходьба, бег, танцевальные движения - острый шаг, перекатный, пружинный, широкий – с различными движениями рук и головы, наклонами, перегибами, танцевальные шаги польки, мазурки, вальса в сочетании с работой рук, поворотами и прыжками в различном темпе и характере.

Упражнения для рук — мягкие, плавные и волнообразные движения, взмахи, позиции рук в сочетании с различными движениями тела и его частей, в различном темпе, характере, степени напряжения и амплитудой движения. «Волна» и взмахи вперед, в сторону, стоя на носках и шагом, в равновесие в опускании на пол.

Прыжки — шагом вперед, в сторону, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, шагом с поворотом на 180 град., со сменой в шпагат, со сменой в кольцо, шагом с поворотом на 360 град.

Подбивные — простые, в кольцо, кольцо двумя, перекидной шагами и в кольцо, касаясь в кольцо, касаясь в шпагат, «казачок», прогнувшись, «щучка», бедуинский.

Равновесия — вертикальное нога вперед, в сторону, назад, в пассе, в атитюде, в кольцо. **Горизонтальное вперед, назад, вертикальное в шпагат с помощью руки вперед, сторону, назад, то же без руки, на колене нога вперед, в сторону, назад, с перегибом назад.** Повороты — на 360 град. Нога вперед, в сторону, назад, в атитюде, в кольцо, в пассе, с удержанием рукой в вертикальном шпагате, на согнутой опорной; те же повороты на 720 град., с продвижением ноги сзади вперед или наоборот.

Наклоны — круглые переходы свободной ноги на 180 град. с помощью руки, то же без шпагат с выходом на носок опорной ногой; перегибы назад в положении лежа на животе, поворот «Циркуль»; полная волна телом из положения сидя на коленях; лежа на полу перекат в шпагате.

Предметы

Скакалка — базовые элементы: вращения, манипуляция, вход предмет, бросок и ловля за один конец, обязательные прыжки и подпрыгивания, равновесия, повороты, наклоны с различной работой предметами, особые случаи, броски, парусные движения, отбивы, обкрутки, восьмерки.

Обруч — базовые элементы: перекат по полу, телу, вращения вокруг оси, проходы в обруч, манипуляции; элементы под обручем, броски и ловли, особые случаи, восьмерки покачивания.

Мяч — базовые элементы: перекат по телу, манипуляция, бросок, отбив; броски и ловли, серии отбивов, серии перекатов махи покачивания, выкруты, обволакивания, балансирование на частях тела, особые случаи.

Булавы — базовые элементы: манипуляция, бросок 2-х булав, малые круги, мельница, переброски, жонглирование, ассиметричные движения, перекаты по полу, частям тела, большие броски и ловли; круги и махи; «улиты», восьмерки, постукивания; особые случаи.

Лента — базовые элементы: спираль, змейка, манипуляция, круги, махи, переброски, броски, парусные движения, восьмерки, особые случаи, вход в рисунок, покачивания, ловли.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Знакомство с характером музыки темпом, формой музыкальных произведений, динамикой мелодий. Определение и учет индивидуальных особенностей гимнасток при подборе музыкального произведения для упражнения.

4. Упражнения классификационной программы

Теория:

Упражнения классификационной программы I взрослый разряд и КМС

Практика:

Разучивание, совершенствование и закрепление упражнений классификационной программы I взрослый разряд и КМС

5. Упражнения для показательных выступлений

Практика:

Составление либретто, выбор музыки, рисунок номера „танца, этюда для выступления. Подбор участников, костюмов, причёске, макияжа, создание художественного образа. Выступления на концертах, вечерах, презентациях, творческих встречах.

6. Хореография

Теория:

Темп, ритм музыкальных произведений, правильный подбор музыкальных произведений для индивидуальной программы.

Практика:

Танцевальные шаги: галоп, полька, русский основной шаг.

Классический экзерсиз с волнами, взмахами. Комбинации упражнений без предмета с танцевальными шагами, танцевальные комбинации с предметами (игрушки, шляпа, зонтик и т.д.)

7. Соревнования

Практика:

Участие в соревнованиях с целью выполнения нормативов, совершенствования уровня подготовки, расширения кругозора, зачисления в сборную команду области.

Самостоятельное судейство и проведение соревнований для девочек младших разрядов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общефизической и специально физической подготовке, судейской практике, а также участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

На тренировках следует широко использовать наглядные пособия, схемы, видеоматериалы. В конце занятия тренер рекомендует литературу для самостоятельного изучения.

Подбирая материал, педагог должен, наряду с новым, включать упражнения, отдельные элементы из ранее пройденного материала. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, физическому укреплению здоровья. Для эмоционального подъема рекомендуется использовать музыкальное сопровождение, подвижные игры, танцевальные комбинации, взмах, равновесие, повороты, упражнения с предметами, акробатические упражнения, различные виды прыжков, упражнения на связь движений с музыкой, классификационные упражнения с предметами и без них.

Занятия по х/г с детьми проводятся по типовой схеме, но применяемые средства и методы, варьируются в зависимости от возраста и технической подготовленности детей. Продолжительность и дозировка определяются в зависимости от возрастных особенностей занимающихся.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Назначение вводной части – подготовка организма к предстоящей физической работе.

Частные задачи:

1. Организация группы.
2. Умеренное разогревание организма.
3. Сосредоточение внимания и регулировка эмоционального состояния занимающихся.

Средства: строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту, короткие танцевальные комбинации, упражнения на связь движений с музыкой.

Назначение основной части – общая специальная физическая и техническая подготовка.

Частные задачи:

1. Формирование правильной осанки.

2. Развитие общей координации движений.
3. Развитие и совершенствование силы.
4. Воспитание морально-волевых качеств и творческой активности.
5. Изучение владения техникой предметами.
6. Изучение и совершенствование специальных упражнений х/г.

Средства: упражнения для формирования правильной осанки, различные формы ходьбы и бега, волна, взмах, равновесия, повороты, упражнения с предметами, акробатические упражнения, различные виды прыжков, упражнения на связь движений с музыкой, классификационные упражнения с предметами и без них.

Назначение заключительной части — завершение занятия.

Частные задачи:

1. Постепенное снижение нагрузки.
2. Подведение итогов.

Средства: упражнения ОФП и ОСП, подвижные музыкальные игры, различные виды ходьбы, несложные танцевальные композиции, упражнения на расслабление, плавные движения руками и телом, упражнения на согласование с музыкой, короткие беседы.

В беседах, лекциях освещаются некоторые теоретические вопросы, сообщаются сведения о жизни коллектива, о событиях спортивной жизни в России и за рубежом, исторические сведения, решаются вопросы, имеющие воспитательное и образовательное значение. Продолжительность беседы зависит от ее темы, задачи и возраста детей, забота о здоровье, гигиена ребенка.

В группах младшего возраста элементарные гигиенические и теоретические сведения сообщаются во время урока.

Спортивная тренировка — процесс физического развития, направленный на достижение высоких результатов.

Для повышения физической подготовленности девочек следует давать им индивидуальные комплексы упражнения общеразвивающего характера. В группах начальной подготовки задания подбираются по принципу индивидуального подхода

Уже с 3-го года обучения необходимо приучать детей самостоятельно развивать силу, гибкость и выносливость.

Целью основных упражнений х/г является специальное совершенствование двигательных качеств, овладение техникой упражнений х/г и умение выполнять их в различных условиях.

К основным упражнениям х/г относятся: упражнения у опоры и без нее, классический экзерсис с небольшими отклонениями, волны, пружинные движения, взмахи, прыжки, повороты, равновесия, танцевальные движения, акробатические упражнения, упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)

Основные принципы занятия:

- ♦ **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- ♦ **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- ♦ **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- ♦ **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- ♦ **сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

Эффективность занятий определяется измерением физических данных ребенка в середине и в конце учебного года путем тестирования.

Отбор перспективных гимнасток

Этот вид отбора применяется при переводе гимнасток на более высокий уровень учебно-тренировочного процесса и для зачисления гимнасток в сборные команды разного уровня и для проведения централизованных учебно-тренировочных сборов. Этот вид отбора осуществляется в трех вариантах:

1. естественный отсев девочек, которым трудно справляться с физическими и техническими требованиями, у которых низок уровень мотивации;
2. искусственный отсев, который проводит тренерский совет на основе выполнения гимнастками установленных нормативов;
3. выбор наиболее способных гимнасток по результатам соревнований или специального тестирования.

Перспективными считаются квалифицированные гимнастки:

1. с высоким уровнем мотивации и хорошо развитыми волевыми качествами, быстро и качественно обучающиеся новым движениям, отличающиеся надежностью соревновательной деятельности;

2. с внешними данными, соответствующими разработанным стандартам для художественной гимнастики;

3. с уровнем физической и технической подготовленности, соответствующей их возрасту, спортивной квалификации или превышающей ее.

4. с хорошим состоянием здоровья, быстро и качественно восстанавливающиеся после нагрузок.

Отбор в сборную команду для участия в соревнованиях

При отборе в сборную команду для участия в соревнованиях учитываются **следующие показатели гимнасток:**

- ✓ результаты серии последних соревнований;
- ✓ соответствие произвольных комбинаций современным требованиям;
- ✓ стабильность гимнасток на тренировках и соревнованиях;
- ✓ состояние спортивной формы;
- ✓ наличие состояния психической готовности к участию в соревнованиях;
- ✓ состояние здоровья;
- ✓ опытность и перспективность гимнастки;
- ✓ тактические соображения и условия зачета.

При отборе гимнасток в сборную команду для участия в групповых соревнованиях, кроме вышеперечисленных, учитываются следующие соображения: 1) сходство телосложения и роста, 2) одинаковость физической и технической подготовленности, 3) наличие коллективистических чувств.

Воспитательная работа

Процесс воспитания это органическое сочетание разнообразных видов активного двигательного досуга с различными формами образовательной деятельности.

Воспитательная система включает в себя:

- ✓ общую оценку нравственного настроя, индивидуальных склонностей и познавательных интересов, других характеристик как одного спортсмена, так и учебной группы в целом;
- ✓ определение педагогически целесообразных воздействий на сознание и поведение воспитанников, формирование у них необходимых моральных качеств, на обогащение их опыта полезной деятельности и многообразных отношений;
- ✓ создание воспитывающей среды, формирующей навыки самовоспитания, в соответствии с нормами спортивной этики, направленной на развитие различных сфер проявления личности: воли, смелости, решительности, целеустремленности, честности и др.;

- ✓ создание доброжелательной образовательной среды и развивающего общения.

Тренер-преподаватель:

- ✓ обеспечивает целостность и последовательность личностной направленности воспитания;
- ✓ создает благоприятные условия для самовыражения детей подростков, развития их спортивной индивидуальности и успешного вхождения в социум;
- ✓ создает ситуацию психологического и эмоционального комфорта;
- ✓ взаимодействует с семьей в целях развития совместной жизнедеятельности (детей, родителей), построенной на началах сотрудничества;
- ✓ использует силу воспитательного коллектива, его традиций, общественного мнения для нравственного воспитания и регуляции межличностных отношений.

В процессе воспитания применяются, в основном, четыре метода, включающие систему методических приемов:

1. Убеждение, включающее разъяснение, наставление, доказательство, пример собственного поведения.
2. Приучение, включающее требования, показ, объяснение, поручение, упражнение, переключение.
3. Принуждение, включающее внушение, осуждение, порицание, предупреждение.
4. Стимулирование, включающее похвалу, одобрение, поощрение, доверие.

Психологическая подготовка

Психологическое сопровождение юных спортсменов обеспечивает повышение эффективности учебно-тренировочного процесса; профилактику физических и эмоциональных перегрузок, срывов: выявляет резервные возможности развития ребенка.

Решая задачи психологической подготовки, принимаются во внимание индивидуальные особенности, мотивы, уровень притязаний, общительность, тревожность, другие эмоционально-волевые черты личности ребенка. Это позволяет установить наиболее рациональную тактику взаимодействия с ним, найти способы предотвращения возможных конфликтов, определить средства управления активностью гимнасток, методы ослабления и невротической реакции.

Осуществляются следующие виды психологической подготовки:

1. психологическая подготовка гимнасток к продолжительному (в том числе многолетнему) тренировочному процессу;
2. общая психологическая подготовка обучающегося к соревнованиям;
3. специальная психологическая подготовка ребенка к конкретному соревнованию;

4. коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты гимнасток на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

На каком бы этапе спортивного пути ни находилась бы гимнастка, перед ней всегда необходимо ставить далекие, многолетние перспективные цели, вплоть до целей самого высокого порядка. Каких бы успехов ни достигла она, ей постоянно прививается мысль, что достигнутый результат далек от его реальных возможностей, что вслед за достигнутой встает новая, более высокая, далеко поставленная цель. Последняя через серию промежуточных целей тренировочном процессе определяет систематическую установку: качественную тренировку на любом этапе спортивного совершенствования. Поэтапное достижение этих целей обеспечивает спокойное и уверенное состояние спортсмена, формирует и укрепляет называемый чемпионский характер.

Психика, сознание человека, личность в целом не только проявляются, но и формируются в деятельности. Чтобы стать закаленным бойцом в спорте, надо чаще выступать в соревнованиях, пройти школу значимых выступлений. Соревновательный опыт в спорте имеет особое значение, и лучшей школой психологической подготовки является именно участие в соревнованиях.

В ходе психологической подготовки необходимо формировать и совершенствовать спортивный характер. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступления в соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значимости, более высокие результаты в соревнованиях по сравнению с тренировочными. Чем выше по статусу соревнования, тем спортсмен меньше допускает ошибок на дистанции.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Работа с родителями

- открытые занятия
- открытые соревнования
- совместные тренировки с родителями

Дидактическое обеспечение:

- «Правила по художественной гимнастике 2017-2020 г.»
- дневник спортсмена
- CD-диски с музыкальными композициями

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования

Материально-техническое обеспечение

- мячи
- скакалки
- обручи
- булавы
- ленты
- ковёр гимнастический
- скамейки
- шведские стенки
- хореографический станок
- весы
- магнитофоны

Список используемой литературы

1. Ашарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания» - учебное пособие - М. «просвещение», 1979г. '
2. Боброва Г.А. «Художественная гимнастика в школе» - Мю, «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой» - М., «Советский спорт», 1988г.
4. Ванкова М., Чипрянова М. «Обучение детей художественной гимнастике» - М., «Физкультура и спорт», 1985г.
5. Коробейнцов Н.К., М.А., Николенко И.Г.«Физическое воспитание» - учебное пособие - М., 1989г.
6. Лисицкая Г.С.«Аэробика на все вкусы» - М., «Просвещение» 1994 г.
7. Михайлова Э.И., Иванова Ю.И. «Ритмическая гимнастика» - справочник - «Московская правда», 1987г.
8. Розин Е.Ю.«Спортивная гимнастика» - программа для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, М., 1977г.
9. Таджиев М.У. «Вольные упражнения гимнастов» - методические рекомендации - Л., 1988г.
10. Фирилева Ж.Е. «Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе» - Д., 1988г.
11. Лукьяненко В.П. «Физическая культура: основа занятий» - учебное пособие - М., «Советский спорт» 2003 г.
12. Родиченко В.С. и др. «Твой Олимпийский учебник» - учебное пособие - М., «Физкультура и спорт» 2004г.
13. Чесноков Н.Н. «Олимпиада по предмету Физическая культура» - М., «Физическая культура» 2005г.
14. Под ред. Чеснокова Н.Н. «Всероссийская Олимпиада школьников по физической культуре» - М.,АПК и ППРО 2006г.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. Боброва Г.А. «Искусство границ» Детская литература 1986г.
2. Лях В.И. «Гибкость и методика ее развития»1999г.
3. Мавроматия Д. «Упражнения в художественной гимнастике» Физкультура и спорт 1972г.
4. Укран М.Н. «Спортивная гимнастика» Физкультура и спорт.1971 г.

5. Филин В.П. «Тренировка юных спортсменов». Физкультура и спорт. 1965г.
6. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М.Физкультура и спорт.– 1988 г.
7. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
- 8.Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.