

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №3
от «18» июня 2021 года

Утверждена педагогическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»

Протокол №7 от «22» июня 2021 г.

Директор МАУ ДО «ЦДТ»

 О.Е. Жданова
приказ №28/1 от «26» июня 2021 г

**Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В ГРУППАХ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»**

Возраст обучающихся: 5-9 лет
Срок реализации – 3 года

Составитель:
педагог дополнительного
образования:
Гимадетдинова Марина Борисовна

Серовский городской округ
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей по художественной гимнастике в группах общей физической подготовки для МАОУ ДОД ЦДТ разработана на основе учебной программы дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» (авторы Винер И.А., Горбунова Н.М. Цыганкова О.Д.) Москва «Просвещение» 2011г. Данная программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания и подростков и может быть использована в качестве программы начального этапа в рамках многолетней программы подготовки спортсменов.

Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапах многолетней спортивной подготовки, и является более приемлемой для условий нашего учреждения.

Цель программы: выявление способных детей и формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно координационных движений.

Задачи спортивной подготовки:

1. Вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом.
2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.
3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
5. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

Нормативный срок реализации программы – 3 года. Программа предусматривает организацию образовательного процесса на этапе начальной подготовки, где осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 5 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей к занятиям художественной гимнастикой, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучить основам техники художественной гимнастики;
- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;
- выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.

1. Нормативная часть

Учебный план программы «Художественная гимнастика»

| Этап подготовки | Год обучения | Возраст учащихся (лет) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) | Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели |
|----------------------|--------------|------------------------|---|--|
| Начальной подготовки | 1 | 5-7 | 4 | 144 |
| | 2 | 8-9 | 6 | 216 |
| | 3 | 9-12 | 6 | 216 |

Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Учебно-тематический план

Продолжительность учебного года 36 недель.

Распределение учебных часов в группах начальной подготовки 1 года обучения

| Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-------------------------------------|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|--------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | 36 недель | | | | | | | | | | | | |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 9 |
| Общая физическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | | | | 25 |
| Специальная физическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | 26 |
| Техническая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 10 | | | | 80 |
| Контрольные испытания | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 2 |
| Медицинское обследование | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 2 |
| Итого | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | | | | 144 |

Распределение учебных часов в группах начальной подготовки 2-3 года обучения

| Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-------------------------------------|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|--------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | 36 недель | | | | | | | | | | | | |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 9 |
| Общая физическая подготовка | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | 22 |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 5 | | | | 55 |
| Техническая подготовка | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 21 | 20 | 10 | | | | 121 |
| Соревнования | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | 4 |
| Контрольные испытания | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 3 |
| Мед. обследование | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|-----|
| Итого | 22 | 23 | 20 | 21 | 21 | 20 | 34 | 34 | 21 | | | | 216 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|-----|

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|-----|
| Мед. обследование | 3 | | | | 3 | | | | 3 | | | | 9 |
| Итого | 60 | 62 | 56 | 58 | 58 | 56 | 84 | 84 | 58 | | | | 576 |

3. Содержание программы

3.1. Общая характеристика системы спортивной подготовки гимнасток

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания обучающихся.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку

Виды и компоненты спортивной подготовки

| № п/п | Виды подготовки | Компоненты (подвиды) | Направленности работ |
|-------|-----------------|-------------------------------|--|
| 1. | Физическая | Общефизическая | Повышение общей дееспособности |
| | | Специально-физическая | Развитие специальных физических качеств |
| | | Специально-двигательная | Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами |
| | | Функциональная | «Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок |
| 2. | Техническая | Беспредметная | Освоение техники упражнений без предмета |
| | | Предметная | Освоение техники упражнений с предметами |
| | | Хореографическая | Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев |
| | | Музыкально-двигательная | Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности |
| | | Композиционно-исполнительская | Составление и отработка соревновательных программ |
| 3. | Психологическая | Базовая | Психологическое развитие, образование и обучение |
| | | К тренировкам | Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам |
| | | К соревнованиям | Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации |
| 4. | Тактическая | Индивидуальная | Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения |
| | | Групповая | Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток |
| | | Командная | Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления |
| 5. | Теоретическая | Лекционная | Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике |
| | | В ходе практических занятий | |

| | | | |
|----|------------------|----------------------|---|
| | | Самостоятельная | |
| 6. | Соревновательная | Соревнования | Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений |
| | | Модельные тренировки | |
| | | Прикидки | |

3.2. Средства спортивной подготовки

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные.

Основные средства – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток;

Вспомогательные – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток;

Восстановительные средства особо значимы на этапе высшего спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

Классификация средств художественной гимнастики

| № | Типы | Виды | Структурные группы элементов |
|---|-------------------|-----------------------------|--|
| 1 | Основные | Без предмета (телодвижения) | равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; акробатические элементы; шаги-бег; танцевальные и партерные движения. |
| | | С предметами | броски, переброски, отбивы, ловли; перехваты, передачи, перекаты; вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; круги, спирали, змейки, мельницы; элементы входом и прыжком через предметы. |
| 2 | Вспомогательные | Спортивные | строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки. |
| | | Танцевальные | Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев. |
| | | Музыкально-двигательные | Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры. |
| 3 | Восстановительные | Педагогические | Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию. |
| | | Психологические | Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия. |
| | | Гигиенические | Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры. |
| | | Физиотерапевтические | Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны. |

3.3. Физическая подготовка гимнасток

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности;

3. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

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

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

- **соразмерность** – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- **сопряженность** – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- **опережение** – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относят:

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках.

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- Бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики, акробатики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии упражнений, как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

3. 4. Методика развития физических качеств

3.4.1. Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

1. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;

1. На силу мышц ног и туловища;

2. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:

а) Выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";

2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;

3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;

4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

3.4.2. Быстрота и методика ее развития

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
1. Время одиночного движения;
2. Резкость - быстрое начало;
3. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;

1. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).

2. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;

1. Выполнение заданий "за лидером";

2. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;

3. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;

4. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;

5. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

3.4.3. Прыгучесть и методика ее развития

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;

1. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;

2. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;

3. Упражнения для изучения и совершенствования техники:

а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы - прыжковых поз;

1. Прыжки в глубину;

5. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;

2. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;

- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

3.4.4. Координация и ловкость. Методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями

3.4.5. Гибкость и методика ее развития

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прилагаемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

1. повторный;
2. помощь партнера;
3. применение отягощений и амортизаторов;
4. игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

3.4.6. Функция равновесия и методика его развития

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

3.4.7. Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Методы развития выносливости:

1. равномерный - выполнение задания за заданное время;
2. повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
3. переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

3.5. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;
- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Вырабатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем (Прил.2):

1. классической;
2. народно-характерный;
3. историко-бытовой;
4. современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

6. Контрольно-переводные нормативы Общефизическая подготовка

| Упражнения | ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 |
|---|-------|-------|-------|
| 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | 2 | 4 | 5 |
| 2.«Прыжок вверх» (см) | 15 | 17 | 20 |
| 3.«Книжечка» за 15 сек (количество раз) | 2 | 4 | 5 |

Гимнастка считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прямое положение туловища, сгибание рук производить до касания грудью пола, руки на ширине плеч. Подсчитывается количество правильно выполненных движений.

2. «Прыжок вверх» На гимнастку надевается пояс с сантиметровой лентой так, чтобы отметка «100 см» была на сантиметровой ленте. И.п.- основная стойка. Выполняется выпрыгивание точно вверх точком двумя ногами (без прогибания). По вытяжению сантиметровой ленты определяется высота выпрыгивания. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат, см.

3.«Книжечки». Из положения лежа на спине сед углом, касаясь руками носков. Учитывается количество выполненных движений за 15 секунд.

Специальная физическая подготовка

| Упражнения | ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 |
|---|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. «Мост» (см) | 30 см от рук до пяток | 20 см от рук до пяток | 15 см от рук до пяток |
| 2.«Складка, сидя на полу» | 5 счетов | - | - |
| 3. «Наклон вперед, стоя на скамейке» (см) | - | 5 | 9 |
| 4. «Шпагат с опоры» (см) «Шпагат с пола» | 15 см от пола до паха | исполнен | исполнен |
| 5. «Перевод палки» (см) | 55 см | 50 см | 45 см |
| 6. «Рыбка» (см) | до 5 см | - | - |
| 7. «Поднимание туловища назад» 15 раз (угол в градусах) | - | 80 градусов | 90 градусов |
| 8. Равновесие на одной ноге (сек) | «Пассе» на ступне 5 сек | «Пассе» на полупальце 6 сек | «Пассе» на полупальце 5 сек |

| | | | |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 9. Прыжки через скакалку на двух ногах | 10 прыжков без учета времени | 18 прыжков без учета времени | 25 прыжков без учета времени |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|

1. «Мост». И.п.- стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см.

2. «Складка, сидя на полу». И.п.- сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов.

3. «Наклон вперед, стоя на скамейке». И.п.- стойка на скамейке. Выполнить наклон вперед-вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки., см

4. «Шпагат с опоры». Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояние от пятки до пола.

5. «Перевод палки». Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измерить расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.

6. «Рыбка». И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.

7. «Поднимание туловища назад». Из положения лаж на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Поднимание туловища до вертикали. 15 повторений движения.

8. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на всей ступне. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на полупальце. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

9. Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Без учета времени.

Гимнастика считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по СФП.

6. Методическое обеспечение образовательной программы.

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

Методы организации занятий.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык

7. Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного курса

В результате изучения курса «Художественная гимнастика для ГНП» должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения курса «Художественная гимнастика»:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах музыкальной деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения художественной гимнастики отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

- формирование представления о необходимости регулярного выполнения гимнастических упражнений для укрепления здоровья (физического, социального и психического) человека; о позитивном влиянии художественной гимнастики на общее развитие организма (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесформирующую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств, (координация, гибкость, быстрота);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр и эстафет;
- планирование занятий гимнастическими упражнениями в режиме дня; организация отдыха и досуга с использованием предложенных методик развития средствами гимнастики, включая музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты;
- изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и ее значения в жизнедеятельности человека, ее места в спорте, физической культуре;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных, для данной возрастной категории, физических качеств и специальных навыков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

– анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

– видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

– оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

– выполнение технических действий с предметами без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;

– нахождение отличительных особенностей в выполнении гимнастических упражнений разными учениками;

– выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Планируемые результаты.

По окончании изучения программы «Художественная гимнастика для ГНП» воспитанницы должны уметь:

– организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;

– объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических, акробатических упражнений, упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;

– находить, анализировать ошибки и исправлять их;

– соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;

– выполнять гимнастические, музыкально-гимнастические, сценические комбинации;

– передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

Литература:

1. «Концепция развития дополнительного образования детей», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р
2. [Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам"](#)
3. Устав МАОО ДО «Центр детского творчества»
4. Бирюк Е.В. Художественная гимнастика - К.: Радянська школа, 1981.
1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. М., «Физкультура и спорт», 1978
2. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Москва, 2011
3. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003.
4. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.