Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти

Рассмотрена и рекомендована
на методическом совете
МБОУ ДО «Икар»
протокол № 5 от 1.08.2023г

Утверждена
приказом директора МБОУ ДО
«Икар» от 1.08.2023 № 26 - ум

C=RU, O=МБОУДО ИКАР,
CN="Кирдянова Анна
Александровна,
директор",
E=ikar@edu.tgl.ru
00ff748be463b48153
2024-02-03 16:36:25

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Художественная гимнастика. Ступень к мастерству»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся – 3-7 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчики:
Кудряшова А.И.
педагог дополнительного образования
Методическое сопровождение:
Кинцель Е.А.

Тольятти, 2023

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы 3
Краткая аннотация 3
1. Пояснительная записка 4
Направленность программы 4
Актуальность программы 4
Отличительные особенности программы 5
Педагогическая целесообразность 5
Адресат программы 5
Объем программы 5
Формы обучения 5
Методы обучения 5
Тип занятия 5
Формы проведения занятий 5
Режим занятий 6
Срок освоения программы 6
2. Цель и задачи программы 6
2.1 Цель программы 6
2.2 Задачи программы 6
3. Содержание программы 6
3.1 Учебный план 6
3.2 Содержание учебно-тематического плана 7
4. Планируемы результаты 11
II. Комплекс организационно - педагогических условий 12
1. Календарный учебный график 12
2. Ресурсное обеспечение программы..... 13
3. Формы аттестации 14
4. Оценочные материалы 14
III. Список литературы 20

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Ступень к мастерству» предназначена для учащихся дошкольного и младшего школьного возраста, проявляющих интерес к занятиям художественной гимнастикой.

Художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармоничного физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на

основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предусматривает проведение групповых занятий при активном участии каждого обучающегося ребенка. Художественная гимнастика реализуется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций. В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

1.2 Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины

Высокий уровень здоровья и активное долголетие граждан являются важнейшей целью развития общества. Состояние здоровья каждого человека во многом зависит от его образа жизни. Художественная гимнастика – гармоничное сочетание искусства и спорта. Этот вид спорта помогает поддерживать здоровье на должном уровне.

Российская Федерация является страной, давшей миру гимнасток-чемпионок больше, чем все остальные государства. Школа художественной гимнастики в нашей стране считается сильнейшей в мире. Долгая и трудная дорога подготовки мастеров высочайшего уровня начинается в детстве. Перед образовательными организациями стоит задача популяризации художественной гимнастики, привлечения детей к систематическим занятиям.

Гиподинамия, отсутствие целевых ориентиров, интереса к активной позитивной деятельности – вот неполный список современных проблем детей подросткового возраста. Занятия спортом – реальное решение этих проблем.

Девочки не являются исключением в плане проблем. Упражнения художественной гимнастики составлены с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностейорганизма девочек и девушек. В процессе занятий художественной гимнастикой формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

1.3 Отличительные особенности программы

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной

траектории и *имеет 3 модуля*. Программа соответствует ***продвинутому уровню сложности***.

В содержание отбора в художественной гимнастике входят следующие компоненты:

- Оценка состояния здоровья (отсутствие отклонений в морфологии, дефектов осанки, стопы, хронических заболеваний), которую дает врач спортивного диспансера или поликлиники по месту жительства;
- Оценка увлеченности, интереса, желания заниматься художественной гимнастикой, старательности, трудолюбия, дисциплинированности.

1.4 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности спортивной направленности, цели и задачам программы. В программе отражены условия для социальной и творческой самореализации личности обучающегося.

1.5 Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 3 до 7 лет.

1.6 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Художественная гимнастика. Ступень к мастерству» составляет:

- Количество часов в неделю – 2
- Количество часов за 1 год – 72
- Общее количество часов за весь период обучения –72

1.7 Формы обучения

Форма обучения по программе «Художественная гимнастика. Ступень к мастерству» – очная.

1.8 Методы обучения

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

1.9 Тип занятия

Основными типами занятий по программе являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

1.10 Формы проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также соревнование.

1.11 Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Художественная гимнастика. Ступень к мастерству» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год
- 9 месяцев в год
- всего 1 год.

1.12 Режим занятий

Занятия по программе «Художественная гимнастика. Ступень к мастерству»проходят с периодичностью 2 раза в неделю, 2 часа в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 20-45 минут в зависимости от возраста обучающегося.

2. Цель и задачи программы

2.1 Цель программы

Цель программы – формирование умений и навыков в виде спорта художественная гимнастика, вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом.

2.2 Задачи программы

Обучающие

- формирование двигательных гимнастических умений и навыков;
- ознакомление с элементами художественной гимнастики и акробатическим элементам;
- формирование культуры движений и музыкальности;
- ознакомление со специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, координации и выразительности движений.

Развивающие

- укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы в целом, закаливание организма;
- способствование устранению и предупреждению функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- формирование правильной осанки и походки;
- развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение работоспособности организма.

Воспитательные

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);
- формирование эмоционально-положительного отношения к спорту и к художественной гимнастике в частности;
- воспитание культуры движения, музыкально-эстетического вкуса, чувства ритма;
- формирование способности работать как самостоятельно, так и в команде.

3. Содержание программы

3.1 Учебный план

№	Модуль	Количество часов

		Теория	Практика	Всего
1	Физическая подготовка	2	22	24
2	Стретчинг (растяжка)	2	22	24
3	Элементы художественной гимнастики	2	22	24
	Итого:	**6**	**66**	**72**

3.2 Содержание учебно-тематического плана

Модуль «Физическая подготовка»

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	ОФП	-	10	10
3	СФП	-	10	10
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого:	**2**	**22**	**24**

Модуль «Стретчинг (растяжка)»

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Растяжка мышц спины и позвоночника	-	8	8
3	Растяжка мышц ног и тазобедренных суставов	-	8	8
4	Растяжка голеностопа	-	4	4
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого:	**2**	**22**	**24**

Модуль «Элементы художественной гимнастики»

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Равновесия	-	4	4
3	Повороты	-	4	4
4	Прыжки	-	4	4
5	Акробатическая подготовка	-	8	8
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого:	**2**	**22**	**24**

3.3 Содержание учебно-тематического плана

Модуль «Физическая подготовка»

Цель: совершенствование двигательных навыков, физических, психомоторных, морально-волевых качеств

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений без предмета;
- формирование знания о функционировании и возможностях организма;
- освоение тренировочных нагрузок большого объема и высокой интенсивности;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизирование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальность, выразительность и артистизм.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- сведения по истории гимнастики.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие физических способностей - силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости;
- находить нужную информацию в разных источниках;
- подбирать музыкальное сопровождение.

- ***Обучающийся должен приобрести навык:***
- укрепления и сохранения здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

Содержание модуля «Физическая подготовка»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в предмет. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, одежды, обуви, влияние занятий гимнастикой на физическое развитие, занятия дома, медицинский контроль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, упражнения на развитие и поддержание гибкости, силы, подвижности в суставах, упражнения на выносливость, быстроту и расслабление.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика

Упражнения на развитие координации, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия и выносливости.

4. Контрольно-проверочные мероприятия:

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Стретчинг (растяжка)»

Цель: совершенствование владения телом посредством элементов стретчинга (растяжки).

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений;
- формирование знания о функционировании и возможностях организма;
- формирование дисциплины и эмоционально-волевой выдержки в характере
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- формирование правильного положения суставов при выполнении упражнений;
- формирование максимальной амплитуды в движениях в художественной гимнастике.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- терминологию и правила выполнения упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие подвижности суставов и наих выворотность;
- самостоятельно отрабатывать технику выполнения упражнений.

Обучающийся должен приобрести навык:

- укрепления и сохранения здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств

- повышение сложности упражнений и доведение их до совершенного исполнения для дальнейшего использования навыков в художественной гимнастике

Содержание модуля «Стретчинг (растяжка)»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в предмет. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, одежды, обуви, значение разминки перед растяжкой мышц и суставов, значение стретчинга (растяжки) в художественной гимнастике. Инструктаж по технике безопасности.

2. Растяжка мышц спины и позвоночника

Практика

Упражнения на гибкость позвоночника и укрепление мышечного корсета спины: лодочка, корзиночка, коробочка, кошечка, волны (боковая, обратная, передняя, круговая).

3. Растяжка мышц ног и тазобедренных суставов

Практика

Упражнения на растяжку подколенных сухожилий, выворотность тазобедренных суставов(широкая складка, наклоны в широкой складке, уголок, лягушка, бабочка), упражнения в статическом положении (шпагат продольный, шпагат поперечный), упражнения в динамике (махи, повороты в тазобедренных суставах, ползунчик).

4. Растяжка голеностопа

Практика

Упражнения на растяжку голеностопа, доведение до автоматизма держать стопу в натянутом положении посредством соответствующих заданий (натяжение стоп в динамике и в статике).

5. Контрольно-проверочные мероприятия:

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Элементы художественной гимнастики»

Цель: совершенствование владения телом посредством элементов художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении сложных элементов;
- формирование техники владения гимнастическими элементами и акробатикой, чтобы формировать гимнастический стиль и быть конкурентно способной на соревнованиях;
- освоение новых элементов и совершенствование техники их выполнения;
- освоение элементов равновесия, поворота или прыжка.

Развивающие:

- развитие вестибулярного аппарата в сложных вращательных движениях;
- формирование двигательных умений и навыков гимнастки;

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- терминологию и правила выполнения элементов;
- оценочную систему элементов.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять элементы поворотов, прыжков, равновесий;
- применять акробатические элементы в своей программе;
- самостоятельно отрабатывать технику элементов.

Обучающийся должен приобрести навык:

- повышение сложности элементов и доведение их до совершенного исполнения для дальнейшего включения в произвольную программу;
- владения элементами и умения применять их в различных комбинациях.

Содержание модуля «Элементы художественной гимнастики»

1. Вводное занятие.

Теория

Введение в предмет (знакомство с программой 1-го года обучения). Правила техники безопасности во время занятий. Значение разминки перед выполнением элементов.

2. Равновесия.

Практика

Равновесия нога вперед горизонтально, цапля, ласточка, крокодил,боковое равновесие, кольцо с помощью или без помощи руки.

3. Повороты.

Поворот «пассе», нога вперед в горизонтальном положении, в ласточке.

4. Прыжки.

Прыжки толчком двух ног:

- Выпрямившись - выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотами на 90°, 180°, 360°(чупа-чупс).
- Касаясь (с прямой маховой ногой или в кольцо)
- «Разножка» (ножницы) продольно и поперек, ноги в полете максимально разведены, приземление на обе ноги.
- Прыжок «щука».

К прыжкам толчком одной относятся: скачок, открытый, шагом, перекидной и т.д.

- открытый прыжок выполняется шагом одной вперед, другая назад, руки в стороны;
- прыжок шагом (прыжок шпагат) выполняется толчком одной ноги с приземлением на другую. В фазе полета одна нога вперед, другая назад, рука противоположна маховой ноге;
- казак – нога горизонтально или выше головы, вперед или в сторону, или с наклоном туловища вперед.

5. Акробатическая подготовка.

Акробатические элементы способствуют развитию силы, ловкости, гибкости пространственной ориентации и являются прекрасным средством тренировки вестибулярного аппарата.

- стойка на лопатках с разнообразной работой ногами
- переворот боком вправо и влево
- переворот назад в положение, лёжа на животе
- кувырки вперёд, назад
- колесо на предплечьях и на прямых руках
- мостик или столик (на локтях или прямых руках)

6. Контрольно – проверочные мероприятия.

Контрольное занятие в форме зачета и соревнований.

4. Планируемы результаты по программе

Личностные:
Обучающийся

- демонстрируеттрудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность;
- проявляет доброжелательность к людям и уважение к труду;
- проявляет эстетический, музыкальный вкус;
- проявляет культуру в труде и общении.

Метапредметные
Познавательные: обучающийся может:

- действовать по алгоритму и проявлять творчество;
- выделять главное, логично рассуждать, делать умозаключения;
- проявлять положительное отношение к процессу обучения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения.

Регулятивные: обучающийся может:

- планировать свои действия и контролировать ход исполнения;
- проявлять волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, волю к победе;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- доводить начатое дело до конца и с хорошим результатом.

Коммуникативные: обучающийся может:

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- действовать единой командой.

Предметные
Обучающийся должен знать:

- физические качества и упражнения, необходимые для успешного освоения и исполнения техники различных гимнастических и хореографических упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- сведения по истории гимнастики;

Обучающийся должен уметь:

- владеть физическими навыками и умениями на базовом уровне;
- динамично перестраиваться и выполнять танцевальные движения;
- выполнить нормативы по ОФП и СФП;
- участвовать в конкурсах и соревнованиях

Обучающийся должен приобрести навык:

- постоянного самосовершенствования;
- участия в конкурсах мастерства.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного	01.09.2023

года	
Окончание учебного года	31.08.2024
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	72 часа
Продолжительность занятия (академический час)	3-4 года 20-25 мин. 5-6 лет 25-30 мин. 7 лет – 45 мин.
Периодичность занятий	2 часа в неделю, 2 дня в неделю.
Промежуточная аттестация	21 декабря – 30 декабря 2022 года 17 мая – 31 мая 2023 года
Объем и срок освоения программы	72 часа, 1 год обучения
Режим занятий	2 раза в неделю, по 1 часу, в соответствии с расписанием
Каникулы зимние	29.12.2023 – 9.01.2024
Каникулы летние	01.06.2024 – 31.08.2024

2. Условия реализации программы

2.1. Информационно-методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, обучающие могут применять их на практике.

Методы работы:

При работе с обучающимися в учебных группах используются следующие методы:

- Групповой метод (мини-группы). Групповое задания предполагает организацию малой группы (2–4 человека), выполняющую одно задание.
- Словесный метод. Вербальное описания заданий и оценки результатов;
- Метод визуального воздействия. Демонстрация видео-материалов с различными танцами;
- Дискуссия. Смысл данного метода состоит в обмене взглядами по конкретной проблеме. С помощью дискуссии, обучающиеся приобретают новые знания, укрепляются в собственном мнении, учатся его отстаивать. Так как главной функцией дискуссии является стимулирование познавательного интереса, то данным методом в первую очередь решается задача развития познавательной активности обучающихся.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общефизической и специально физической подготовке, 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, акробатические упражнения, различные виды прыжков, упражнения на связь движений с музыкой.

Занятия 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.

Составные части занятия

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 техники предметами.
6. Изучение и совершенствование специальных упражнений х/г.

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

Назначение заключительной части — завершение занятия.

Частные задачи:

1. Постепенное снижение нагрузки.
2. Подведение итогов.

Средства: упражнения ОФП и СФП, 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.

В группах начальной подготовки задания подбираются по принципу индивидуального подхода.

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

К основным упражнениям гимнастики 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.

Средства гимнастики

1. Строевые упражнения – совместные действия в строю (в том числе одиночные). Содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку, делают фигуру более стройной и подтянутой. Строевые упражнения имеют большое педагогическое значение, так как благодаря им преподаватель имеет возможность правильно организовать учащихся, целесообразно разместить их в зале или на площадке для проведения совместных действий, а также решать двигательные задачи на уроке.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) способствую совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями (в том числе с предметами). В эту группу входят самые разнообразные упражнения для развития силы. Гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы. Общеразвивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно выполнять без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, резиновые амортизаторы и т.д.). К этой же группе относятся упражнения в парах с сопротивлением напарника. ОРУ классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнения для шеи, рук и плечевого пояса;
- для туловища;
- для ног;
- для всего тела.

ОРУ составляют основное содержание занятий корригирующей, гигиенической, производственной, основной, атлетической и спортивно-прикладной гимнастикой.

3. Прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. При помощи прикладных упражнений совершенствуется общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные мышечные группы. Применяемые в комплексе прикладные упражнения – одно из действенных средств разностороннего физического развития.

4. Прыжки – хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи с чем занимают в гимнастике важное место.

5. Акробатические упражнения – имеют широкий диапазон трудности – от простых до самых сложных. Простые по координации и мышечным усилиям упражнения включаются в программу подготовки гимнастов первого года обучения. Сложные упражнения, требующие очень высокой степени развития всех физических способностей человека, доступны только высококвалифицированным спортсменам. Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и морально-

волевых качеств, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности и других. Они воспитывают ориентацию в пространстве при различных положениях тела и являются важным средством в тренировке вестибулярного аппарата. Акробатические упражнения выполняются как индивидуально, так и вдвоем, втроем и так далее. Акробатические упражнения делятся на две группы:

а) динамические (кувырки, перевороты);

б) статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки).

6. Упражнения ритмической гимнастики включают в себя самые разнообразные движения, в том числе и танцевальные. Они органически связаны с музыкальным сопровождением и содействуют эстетическому воспитанию занимающихся.

7. На занятиях гимнастикой широко применяют разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты для совершенствования и закрепления многих важных навыков, умений, а также повышения эмоционального тонуса занимающихся.

Вышеперечисленные основные средства гимнастики, учитывая их преимущественное воздействие, целесообразно объединить следующим образом:

а) упражнения, направленные на общее развитие физических качеств и двигательных способностей (это строевые упражнения, ОРУ, подвижные игры и эстафеты);

б) на формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений (прикладные упражнения, прыжки);

в) на интенсивное развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств (акробатические упражнения и упражнения ритмической гимнастики).

Такое деление основных гимнастических упражнений облегчает их подбор для решения тех или иных педагогических задач.

Педагог:

- 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.

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 притязали, 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 гимнастов, методы ослабления и невротический реакций.

На каком бы этапе спортивного пути ни находился бы гимнаст, перед ним всегда необходимо ставить далекие, многолетние перспективные цели, вплоть до целей самого высокого порядка. Каких бы успехов он ни достиг, ему 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. Осуществляются следующие виды психологической подготовки:

- психологическая подготовка гимнастов к продолжительному (в том числе многолетнему) тренировочному процессу;
- общая психологическая подготовка обучающегося к соревнованиям;
- специальная психологическая подготовка ребенка к конкретному соревнованию;
- коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты гимнастов на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

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.

Физическая подготовка

Физическая подготовка спортсменок в художественной гимнастике включает в себя общую и специальную физическую подготовку, специально-двигательную, функциональную и реабилитационно-восстановительную подготовку.

ОФП и СФП.

7 основных физических способностей, необходимых для успешности в художественной гимнастике:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;
- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Упражнения выстраиваются от простого к сложному. Медленные движения чередуются с быстрыми.

Современные упражнения гимнасток отличаются большой плотностью и насыщенностью. Перед тренером (хореографом) всегда стоит проблема в ограниченное количество времени уместить максимальное количество необходимых элементов наивысшей трудности. Поэтому часто просто не до хореографических изысков, хотя эмоционально насытить упражнение, конечно, нужно. В народно-характерном танце музыка и движение конкретного народа неразрывно связаны, и именно эта связь является залогом эмоциональной яркости и выразительности. Безусловно, гимнастка никогда не будет танцевать на спортивной площадке, как танцуют исполнители народных танцев на сцене (у них разные цели и задачи), однако правильно подсказанные ей нюансы, такие как наклон головы, положение рук, поза, помогли бы решить проблему, а соответствия музыки и хореографии и достичь максимальной выразительности и эмоциональности исполнения при максимальной технической насыщенности. Кроме того, использование народно-характерного танца в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками благотворно влияет на формирование у них координационных, музыкальных и выразительных способностей, а также – на развитие танцевальности и артистичности. Помимо этого, народно-характерные танцы широко применяются и в показательных выступлениях спортсменок.

Многие движения, изученные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются, и где к ним добавляются новые движения. На этой основе строятся небольшие танцевальные комбинации, которые занимают от 32-х до 64-х тактов музыки. Исполняются эти комбинации в характерах различных народностей и называются этюдами. Основной задачей этюда является стремление передать в танце характер народа, его темперамент, особенности мироощущения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.

2.2. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Спортивный зал.

2. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 10-12 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

3. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

4. Специальное оборудование: ковер гимнастический; гимнастический станок; стулья; зеркала; магнитофон; электронные носители информации.

3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Формы промежуточной аттестации: педагогическое наблюдение, опрос или практическая работа.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

III. Список литературы

1. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития [Текст]: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2014. – 216 с.

2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. Теория и методика [Текст]: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2015. – 120 с.

3. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике [Текст]: учебное пособие / В.Ю. Сосина – К.: Олимп.л-ра, 2009. – 235 с.

4. Коултер Д. Анатомия Хатха-йоги. Руководство для студентов, преподавателей и практикующих [Текст]: учебное пособие / Д. Коултер, пер. Ю. Синявской. – М.: Постум, 2018.

5. Крючек Е.С. Аэробика: Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учебное пособие / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.

6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа занятий [Текст]: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.

7. Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе [Текст]: учебное пособие / Э.Г. Мартиросов, Э.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010. – 120 с.

8. Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник [Текст]: учебное пособие / В.С. Родченко. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

9. Под ред. Савельевой Л. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Текст]: учебное пособие / Л. Савельева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2014. – 148 с.

10. Сосина В.Ю. Акробатика для всех [Текст]: пособие / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – Киев: Олимпийская литература, 2014. – 200 с.

11. Торстен Г. Спортивная анатомия [Текст]: учебное пособие / Г. Торстен, пер. С. Борича. – Минск: Попурри, 2018. – 272 с.

12. Хаас Ж.Г. Анатомия танца [Текст]: учебное пособие / Ж.Г. Хаас, пер. С. Борича. – Минск: Попурри, 2014. – 200 с.

13. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету Физическая культура [Текст]: учебник / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2005.