|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

**Направленность программы:** *физкультурно-спортивная*

**Уровень программы:** *ознакомительный*

**Возраст обучающихся:** 3-7 лет

**Срок реализации программы**: 3 года

**Составитель:** Сарычева М. А.

**Москва, 2020 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа «Художественная гимнастика» - программа ***физкультурно-спортивной*** направленности.

Уровень программы – ***ознакомительный.***

Программа направлена на совершенствование физического развития детей и подростков.

**Новизна программы.**

Новизна программы заключается в том, что изучение спортивных акробатических и хореографических элементов проводится в режи­ме избирательности, с учетом физических способностей каж­дого конкретного ребенка. Такой педагогический подход даёт возможность заниматься гимнастикой «неперспективным» ученикам с точки зрения спортивных школ.

**Актуальность программы.**

Не надо быть особенно наблюдательным, чтобы опре­делить, занимается ли ребенок физкультурой и спортом. Дети, в распорядке дня которых есть такие занятия, подтя­нуты и стройны, ловки в движениях, и, как правило, есте­ственны и раскованны в общении.

По статистике среднесуточный объем движений у детей в нашей стране составляет чуть больше половины гигиени­ческой нормы. Известно, что снижение двигательной ак­тивности и ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьезными нарушениям в организме человека, на­чиная от состояния кожи, нарушения осанки, искривления позвоночника, ожирения, близорукости и заканчивая фун­кциями всех внутренних органов. Недостаточность физи­ческих нагрузок приводит также и к психологическим трудностям.

Часто ребенок избегает общения с другими детьми из-за своей излишней полноты или худобы, плохой коорди­нации движений. Замыкаясь в себе, ребенок находит вы­ход своим эмоциям в агрессивном поведении.

Есть только один способ избежать всех этих проблем — поощрять занятия детей физической культурой и спортом с самого раннего возраста.

Так как многие дети не посещают спортивные школы и секции, а физкультура в школе даётся в весьма ограничен­ном объеме, разработка спортивных программ для учреж­дений дополнительного образования детей является сегод­ня **чрезвычайно актуальной.**

Акцент в программе делается на то, чтобы привить ре­бенку любовь к занятиям художественной гимнастикой и к здоровому обра­зу жизни.

**Педагогическая целесообразность.**

Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармо­ничному и всестороннему развитию детей, что непосред­ственно отражается и на интеллектуальном развитии ре­бенка. Занятия гимнастикой по данной программе не бу­дут отнимать у детей много времени, но обеспечат види­мый и стойкий результат.

**Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности данной программы заклю­чаются в том, что:

* в задачи программы не входит присвоение обучающимся спортивных разрядов;
* учитывая индивидуальные способности каждого обу­чающегося в группе, в дальнейшем педагог осуществляет индивидуальный подбор изучаемых элемен­тов для каждого ребёнка, что не всегда допустимо в работе спортивных школ;
* разработана авторская методика последовательно­сти изучения акробатических и хореографических элементов
* разрабо­таны **комплексы подводящих упражнений, к** ос­новным элементам. Комплексы разра­ботаны педагогом на основе многолетнего опыта работы с детьми разных возрастов и отобраны по их доступности и эффективности усвоения для ра­боты в учреждениях дополнительного образования.
* разработаны автором критерии оценки результатив­ности с заданиями по каждому году обучения, кото**р**ыйдолжен освоить ребёнок. Критерии разработаны исходя из опыта работы педагога с детьми разных возрастов. В отличие от спортивных школ достижение результатов по дан­ным критериям доступны практически каждому ребёнку (не имеющему отводов от занятий гимнастикой по медицинским показаниям).

В процессе работы педагог осуществляет совместный с детьми подбор изучаемых элементов для показа в концерт­ных номерах, конкурсах и соревнованиях.

Обязательным условием процесса освоения акробати­ческих и хореографических элементов является музыкальное сопровождение, для чего разработано музыкально-методическое обеспечение.

Занятия выстраиваются со сменой деятельности за счет сменыгруппы упражнений.

***Главной отличительной особенностью*** данной програм­мы является индивидуальный подбор изучаемых элемен­тов для каждого ребёнка, что является успешной составля­ющей воспитательного процесса и процесса успешной са­мореализации ребенка.

**Цель программы**

Главной [целью](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fds82.ru%2Fdoshkolnik%2F3197-.html) данного программы является укрепление здоровья детей, гармоничного развития, физического и творческого начала.

**Задачи обучения:**

*Обучающая:*

- приобретение знаний и умений в художественной гимнастике, изучение истории ФК

- приобретений знаний основ художественной гимнастике

*Развивающая:*

- развитие двигательных навыков и умений у детей

- развитие коммуникативного опыта

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самостоятельного добывания знаний

*Воспитательный:*

- формирования общей культуры личности ребенка, способности адаптироваться в современном мире

- воспитание умения контролировать свое поведение, рефлексии своих действий

- формирование сценической культуры, развитие художественного вкуса

**Принципы обучения**

Очень важно грамотно **и** планомерно подходить к изу­чению техники каждогоакробатического и хореографического элемента. Дети должны не только вдумываться в детали техники, анали­зировать свои движения, но и пониматьзначение исполня­емого упражнения. Эти качества развиваются у занимаю­щихся под непосредственным руководством педагога во время объяснениязадач, анализа техники, разбора оши­бок, взаимопомощи, выполнения самостоятельных заданий, составления планов **на** следующие занятия и т. д.

Для создания правильного представленияо движени­ях большое значение при обучении имеет **наглядность.**

При изучении упражнений необходимо сравнивать изу­чаемое движение с уже освоенными ребенком движениями. Правильный показ педагогом отдельных деталей движе­ний, техники элемента, просмотр рисунков является также условием успешного освоения детьми элементов гимнастики. Все это необходимо особенно при работе с младшими детьми, не имеющими еще достаточных двига­тельных умений инавыков.

Таким образом, в основу программы положены следу­ющие ***принципы:***

- принцип доступности;

- принцип постепенности и непрерывности обучения (от простого к сложному);

- принцип наглядности;

- принцип регулярности занятий (в зависимости от возраста и подготовки 2-3 раза в неделю);

- **принцип индивидуального подхода** (учет способно­стей, возраста, ха­рактера, темперамента, уровня начальной подготовленности и т.п.). Есть одна отличительная особенность в том, что дети зачастую приходят с разным уровнем подготовленности (из различных секций напр.: танцы, аэробика, черлидинг, а также из спортивных школ, где не сумели реализовать себя, либо не набрали достаточно баллов для перехода в следующую разрядную категорию). Многие дети хотят попробовать свои силы в новом виде, либо не бросать гимнастику вовсе. И в данной программе мы должны это учитывать и подстраиваться к возрасту и подготовленности каждого ребёнка особенностям его характера и темперамента.

***Важным педагогическим принципом в реализации дан­ной программы является развитие у ребёнка веры в себя, свою успешность.***

**Возраст обучающихся.**

Программа разработана для детей от 3 до 7 лет.

**Срок реализации программы** - 3 года обучения.

**Формы и режим занятий.**

Основной формой проведения занятий являются групповые занятия. Количество занимающихся в группе 10 - 15 человек. Это связано с необходимостью индивидуального под­хода к ребенку в ходе изучения гимнастических элементов, необходимостью страховки (поддержки) детей и обеспечения безопасности на занятиях.

*Один из принципов реализации этой программы в ус­ловиях дополнительного образования заключается в том,* ***что*** *у каждого ребёнка разные способности к обучению и выполнению элементов художественной гимнастики (принцип индивидуального подхода). При большом количестве детей в группе этот принцип обучения осуществить трудно с учётом работы с группой одного педагога. Педагог на занятиях должен избегать травматизма детей.*

***Режим занятий*** в зависимости от года обучения, возра­ста и подготовки занимающихся:

1 год обучения 3 раза в неделю по 60 мин, всего в неделю 3 часа, всего в год 108 часов (36 недель);

2 год обучения 3 раза в неделю по 90 мин, всего в неделю 4,5 часа, всего в год 162 часов (36 недель) ;

3 год обучения 3 раза в неделю по 120 мин, всего в неделю 6 часа, всего в год 216 часов (36 недель) ;

**В объединение принимаются все желающие. Исключение составляют дети с отводом от занятий художественной гимнастикой по ме­дицинским показаниям.**

* **Планируемые результаты программы**

**1 год обучения.**

Кконцу первого года обучения дети должны приобрети знания и умения:

(начальная подготовка)

- улучшить состояние здоровья и закаливание;

- внести коррекцию недостатков физического развития;

- привлечь максимально возможное число детей и подростков 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);

**2 год обучения**

В течение второго года обучения дети должны закрепить ранее приобретённые двигательные умения и усовершенствовать их:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;

- совершенствование технического арсенала художественной гимнастики;

- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;

- организовать контроль за развитием физических качеств;

**3 год обучения**

На протяжении третьего года обучения дети продолжа­ют закреплять ранее полученные згания:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;

- совершенствование технического арсенала художественной гимнастики;

- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;

- организовать контроль за развитием физических качеств;

-воспитание специальных психических качеств;

**Формы реализации программы**

* вводное занятие
* учебное занятие
* открытое занятие для родителей
* зачётное занятие
* выступления, соревнования

В конце каждого года обучения проводится аттестация детей в форме зачётного занятия в группах и показательные выступления для родителей (с показом акробатичес­ких элементов и танцевальных композиций). Зачётные за­нятия в группах включают в себя основные акробатичес­кие элементы, элементы хореографии, умения и навыки работы с предметом, которые занимающиеся должны освоить по каждому году обучения (см. «ожидаемые результаты»). Эффективность усвоения детьми данной программы оценивается с использованием бальной системы и выявлением уровня подготовки детей по сумме набранных баллов за все зачётные задания.

Дети, освоившие данную программу, принимают учас­тие в конкурсах, фестивалях, концертах и показательных выступлениях различного уровня.

**Критерии оценки** каждого задания по баллам (Прило­жение 1):

8-10 баллов — высокий уровень,

5 -7 балла — средний уровень,

3 -4 балла — достаточный уровень.

Общая сумма баллов за каждое выполненное задание выявляет общий уровень подготовки учащегося.

**Критерии оценки общего уровня** подготовки учащихся (общее количество баллов за выполнение всех зачётных заданий):

- достаточный уровень (до 20 баллов);

- средний уровень (21 - 49 баллов);

- высокий уровень (50 - 60 баллов).

По итогам оценки для детей с малым количеством ба­лов педагог делает подбор элементов.

**Механизм реализации программы**

Основными направлениями реализации программы являются три взаимосвязанных компонента: обучение, воспитание, развитие.

***Особенности каждого года обучения***

На первом году обучения занимающиеся должны освоить базовые элементы акробатики и хореографии, получить необходимую общую физическую подготовку, соот­ветствующую возрастным и психологическим особенностям занимающихся, необходимую специальную физическую подготовку, освоить базовые виды шагов, бега и танцеваль­ных движений, используемых в современной хореографии.

Уделяется внимание умению работать под музыкаль­ное сопровождение. С первых же занятий вся разминочная и заключительная часть выполняется под музыкальное со­провождение с использованием СД или аудиозаписей.

Подбор музыки осуществляется педагогом дополнитель­ного образования в соответствии с возрастом занимающихся детей, (от детских музыкальных пьес до современной инструментальной музыки, обязательно используется клас­сическая музыка в различных обработках).

Подбор элементов в данной программе соответствует требованиям программы спортивного комитета РФ и адаптирован к условиям дополнительного образования. Это тот набор акробатических и хореографических элементов, который доступен для изучения практически каждому здоровому ребенку. Варь­ируется лишь степень овладения в зависимости от способно­стей и желания ребенка.

Задача первого года обучения по этой программе содержит цель — привить любовь к занятиям гимнастикой. Исходя из этого, последовательность упраж­нений в различной части занятия связана с их направлен­ностью на проработку всех мышечных групп. В принцип проработки «сверху-вниз». Сначала в рабо­ту включаются мышцы шеи, рук, плечевого пояса, затем туловища и ног.

При проведении занятий используются следующие ме­тоды обучения:

- репродуктивный (повторение, воспроизведение);

- словесный;

- отработка техники;

- соревновательный;

- коллективная творческая работа.

Репродуктивный метод используется педагогом в це­лях наглядности изучаемого материала. Этим методом пе­дагог пользуется как на теоретических, так и на практи­ческих занятиях с детьми всех возрастов.

Словесный метод педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения, в воспитательной работе с детьми и т. д. Словесный метод важен для детей младшего возраста.

Отработка техники исполнения гимнастических элементов является основой изучения материала данной програм­мы. Этот метод используется на каждом занятии.

Соревновательный метод является основополагающим в физкультурно-спортивной деятельности. Этот метод ис­пользуется па занятиях, конкурсах, фестивалях и способ­ствует лучшему физическому, психологическому, эстетичес­кому развитию детей. Развитию мотивации к изучению новых элементов и упражнений.

Коллективная творческая работа — основа постановки коллективных концертных номеров, способствует созданию благоприятной атмосферы на занятиях и в коллективе в целом.

**Структура и методика проведения занятий**

Основные правила построения занятий по художественной гимнастике для всех возрастов одинаковы.

Условно, каждое занятие делится на 3 части:

* подготовительная часть, включает разогревающие упражнения;
* основная часть, включает интенсивные упражнения по изучению акробатических и хореографических элементов, постанов­ки номеров;
* заключительная часть, направлена на восстановле­ние сил организма, проработку отдельных групп мышц ( ОФП ).

Эти части занятия различны по длительности и состав­ляют приблизительно 35%, 60% и 5% его времени.

Подбор элементов в данной программе соответствует требованиям программы спортивного комитета РФ иадап­тирован к условиям дополнительного образования. Это тот набор гимнастических элементов, который доступен для освоения практически каждому здоровому ребенку. Варь­ируется лишь степень овладения в зависимости от способ­ностей и желания ребенка.

На занятиях по данной программе уделяется внимание умению детей работать под музыкальное сопровождение. С первых же занятий вся разминочная и заключительная часть выполняется под музыкальное сопровождение. Под­бор музыки осуществляется педагогом в соответствии с воз­растом занимающихся детей, (от детских музыкальных пьес до современной инструментальной музыки, обязательно используется классическое сопровождение в различных обработках).

*Подготовительная часть* (разминка), направлена на разогревание, подготовку организма **к** выполнению упраж­нений основной части занятия.

В части разминки выполняются уп­ражнения на все группы мышц. Движения должны выпол­няться с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. В разминку включаются упражнения общего воздействия.

Последовательность упражнений в различной части занятия связана с их направленностью на проработку всех мышечных групп. Наиболее распространен хорошо заре­комендовавший себя на практике принцип проработки «сверху-вниз». Сначала в работу включаются мышцы шеи, рук, плечевого пояса, затем туловища и ног.

В положении сидя и лежа так же выполняются упраж­нения, чередующиеся по воздействию. Например, сначала выполняются упражнения для рук, затем для туловища, брюшного пресса, ног и т.д

*Основная часть* занятия включает в себя собственно изучение элементов акробатики, хореографии, развитию навыков работы с предметом, подготовку и постановку упражнений и показательных номеров. Изучение элементов идет от про­стого к сложному с использованием «подводящих» упраж­нений, эта часть направлена на развитие различных навыков и физических качеств, необходимых для усвоения про­граммы обучения. В нее включаются элементы гимнастики, подобранные по каждому году обучения с учетом возраст­ных и анатомических особенностей детей.

В основной части используются наиболее интенсивные упражнения, дающие так называемые « пиковые нагруз­ки», возрастающие постепенно в зависимости от усвоения детьми программного материала. В зависимости от задач, которые педагог ставит на занятии, может использоваться как одна из форм «круговая тренировка». Эта форма эф­фективна па этапе, где особое внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП). Можно использовать круговую тренировку с целью повышения эффективности использо­вания тренировочного времени.

Одни дети осваивают элементы быстрее других, поэто­му целесообразно строить тренировку по различным «стан­циям».

*Заключительная часть* тренировки включает силовые упражнения на различные группы мышц.

Все эти упражнения эффективнее использовать в ком­плексе ОФП , чередуя использование различных упражнений и отводя в конце каждого занятия на вы­полнение — 10 минут. К концу 1 года обучения можно прак­тиковать самостоятельное выполнение детьми заключитель­ной части занятия, или проведение ребенком комплекса ОФП, для всей группы.

В заключительную часть обязательно должны входить несколько упражнений с малой интенсивностью. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после напряженной физической работы.

Если эти правила соблюдены, то частота сердечных со­кращений (ЧСС), должна плавно возрастать в подготови­тельной части занятия, находиться на заданном уровне в основной части и постепенно снижаться к концу занятия. Только в этом случае можно говорить о правильнопостро­енном занятии.

**Воспитывающая деятельность**

При построении занятий немаловажным является об­щая дисциплина в зале. Педагог должен быть требователь­ным к посещаемости, поведению, аккуратности и точности выполнения заданий. Выполнение этих требований имеет воспитательное значение, постепенно переходит в привыч­ку без опозданий являться на занятия, опрятно одеваться, быстро выполнять задания, оказывать помощь, «страхов­ку», другим детям при выполнении элементов, помогать в работе с младшими детьми.

В ходе реализации программы предусмотрено участие детей в различных по­казательных и концертных выступлениях, посещение в качестве зрителей конкурсов, соревнований, фестивалей различного уровня. Участие детей объединения в различных коллек­тивных мероприятиях является частью учебно - воспитатель­ного процесса, согласуется со всеми принципами образовательной программы и придаёт дополнительный стимул занимающимся к занятиям спортивной акробатикой, к ведению здорового образа жизни.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**I год обучения**

**Начальная подготовка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | | |  |
|  |  | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Контроль** |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 9 | 1 | 8 | Открытое занятие |
| 3. | Упражнения па растяжку | 10 | 2 | 8 | Открытое занятие |
| 4. | Упражнения па гибкость | 10 | 2 | 8 | Открытое занятие |
| 5. | Базовые элементы хореографии | 10 | 2 | 8 | Открытое занятие |
| 6. | Базовые вольтижные элементы | 7 | 2 | 5 | Открытое занятие |
| 7. | Упражнения в ходьбе, беге, прыжках | 11 | 2 | 9 | Открытое занятие |
| 8. | Упражнения на силу | 5 | 1 | 4 | Открытое занятие |
| 9. | Базовые балансовые элементы | 5 | 1 | 4 | Открытое занятие |
| 10. | **Базовые акробатические элементы** | **14** | **4** | **10** | Зачётное занятие |
| 10.1 | Стойка на лопатках | 4 | 1 | 3 | Зачётное занятие |
| 10.2 | Стойка махом | 4 | 1 | 3 | Зачётное занятие |
| 10.3 | Колесо с опорой на две руки | 6 | 2 | 4 | Зачётное занятие |
| **11** | **Упражнения с предметами** | **14** | **3** | **11** | Открытое занятие |
| 11.1 | Упражнения со скакалкой | 9 | 2 | 7 | Открытое занятие |
| 11.2 | Упражнения с мячом | 5 | 1 | 4 | Открытое занятие |
| **11.** | Общая физическая подготовка | **7** | **1** | **6** | Зачётное занятие |
| **12** | Итоговые занятия | **5** | **1** | **4** | Зачётное занятие |
|  | **Всего:** | **108** | **23** | **85** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**I год обучения**

**1. Вводное занятие.**

*Теоретическая часть.* Знакомство с залом, с обору­дованием и спортивным инвентарем. Знакомство с истори­ей возникновения гимнастики. Правила техники безопас­ности. Правила работы с гимнастическим оборудованием и спортивным инвентарём в зале.

**2. Общеразвивающие упражнения.**

*Теоретическая часть.* Знакомство с упражнениями на основные группы мышц.

*Практическая часть.* Упражнения общего воздействия на основные группы мышц:

- упражнения на осанку; разновидности ходьбы **и** бега;

- разминка кистей (вращения, волны);

- разминка шейного отдела позвоночника (наклоны, круговые вращения головой);

- наклоны (вперед, назад, в сторону);

- круговые вращения корпусом (разновидности);

- приседания (разновидности);

- упражнения на растяжку (складки);

- упражнения на гибкость (наклоны);

- танцевальные движения, шаги с продвижением;

- простейшие прыжки.

**3. Упражнения на растяжку.**

*Теоретическая часть.* Обучение безопасному выполне­нию упражнений на растяжку. Объяснение: для правильного технического выполнения каких элементов гимнастики необходима растяжка.

*Практическая часть.* Результатом выполнения упраж­нений на растяжку для первого года обучения должно стать исполнение шпагата.

Подводящие упражнения:

- «бабочка» и складка в «бабочке»;

- «лягушка»;

- «складка» ноги вместе (с наклонами и в статике);

- «складка» ноги врозь (с наклонами и в статике);

- выполнение шпагата на полу (правая , левая, прямой).

**4. Упражнения на гибкость.**

*Теоретическая часть.* Необходимость развития гибко­сти для исполнения элементов гимнастики, безопасное выполнение упражнений на гибкость.

*Практическая часть.* Базовым изучаемым элементом на гибкость в гимнастике является мост. На первом году обучения необходимо освоить мост из положения лёжа. Дети обучаются правильной постановке рук и ног в мосту, для развития гибкости возможна работа в парах (поддержка «партнера» во время выполнения упражнения).

Подводящие упражнения и упражнения, развивающие гибкость:

- «колечко» (в положении лежа);

- «корзиночка» (в положении лежа);

- «лодочка» (в положении лёжа);

- «качалочка» (в положении лёжа);

- мост на коленях;

- «обезьянка» (с постановкой рук для моста);

- мост из положения лёжа;

- мост из положения стоя.

**5. Базовые элементы хореографии.**

*Теоретическая часть.* Знакомство с историей возник­новения хореографии. Разнообразие современных стилей и направлений в хореографии. Необходимость хореогра­фической подготовки для исполнения элементов гимнастики.

*Практическая часть.* Первое, что должен освоить ре­бенок — это научиться держать прямыми колени, держать натянутой стопу.

Используется следующий набор подводящих упражнений:

- одновременная работа стопой в положении сидя;

- поочередная работа стопой в положении сидя;

- круговые вращения стопой (одновременные и по­очередные);

- «выстреливания» ногами (одновременно и поочеред­но) в положении сидя;

- «выстреливания» ногами в положении лежа;

- «барабанчики» (в положении сидя и лежа);

- «дощечки» (в положении сидя и лежа).

**6. Базовые вольтижные элементы.**

*Теоретическая часть.* Вольтижные элементы в современной акробатике. Изучение наглядных пособий с изображением техники исполнения вольтижных элементов.

*Практическая часть.* Освоение кувырков в группи­ровке. Кувырки отличаются своим разнообразием в испол­нении. На первом году обучения важно научить ребенка исполнять «группировки», поэтому целесообразно начать изучение с кувырков в группировке. Дети изучают кувыр­ки вперед и назад через группировки.

Подводящие упражнения:

- «группировки» (в положении сидя и лежа);

- «перекресты» на гимнастических матах в группи­ровке на спине;

- перекаты из «упор — присев» в «упор-присев» в группировке;

- кувырок вперёд (в группировке;

- «кувырок назад» на колени (в группировке);

- «кувырок через бочок» (в группировке) .

**7.Упражнения в ходьбе, беге, прыжках.**

*Теоретическая часть.* Задачей данных упражнений является выработка лёгких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног

*Практическая часть.* Разновидности ходьбы, бега и прыжков.

Необходимо освоить ходьбу мягким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе. Затем разучить эти движения с различными положениями рук.

Виды бега:

- медленный, быстрый;

- бег на месте;

- сгибая колени;

- по кругу;

- змейкой, оббегая ориентиры.

Самые простые по форме прыжки:

- на двух на месте ;

- в передвижении вперёд, назад, в сторону;

- подскоки с ноги на ногу;

- прыжок «скачок»;

- прыжок касаясь.

**8.Упражнения на развитие силовых качеств.**

*Теоретическая часть.* Необходимость силовых нагру­зок для формирования гимнастических навыков.

*Практическая часть.* Выполняются упражнения на все группы мышц в положении сидя и лёжа .

Выполняются упражнения на основные группы мышц:

- мышцы спины;

- мышцы живота;

- мышцы рук;

- мышцы ног.

**9. Базовые балансовые элементы.**

*Теоретическая часть.* Многообразие балансовых эле­ментов в гимнастике.

*Практическая часть.* «Ласточка» — базовое упражне­ние на равновесие (баланс), которое дает возможность дви­гаться ребенку дальше в освоении более сложных балансо­вых упражнений в гимнастике.

Используются следующие подводящие упражнения:

- «цапля» (повторяется многократно);

- шаги в положении «цапля»;

- растяжка — как подготовка к исполнению ласточки;

- растяжка в парах складка ноги вместе, складка ноги врозь;

- шаги разнообразные: с прямой, согнутой ногой с акцентом на остановку в равновесии;

- изучение «ласточки» у опоры;

- изучение «ласточки» на середине зала (с поддерж­кой);

- выполнение «ласточки» на середине зала.

**10.Базовые акробатические элементы.**

*Теоретическая часть.* Многообразие акробатических элементов. Последователь­ность освоения техники любого акробатического элемента. Определение склонностей и желания занимающихся к изу­чению групп акробатических элементов.

*Практическая часть.* Стойка на лопатках.

**10.1.** **Стойка — базовое положение тела в изучении элементов спортивной акробатики.** Изучение стоек - важ­ная составляющая занятий по спортивной акробатике. На­чинают изучение стоек со стойки на лопатках («березка»).

Подводящие упражнения для «березки»:

- «обезьянка» (стойка с опорой на стопы согнутой ноги);

- «дощечка» в положении лежа; постановка рук на «березку»;

- «березка» с поддержкой педагога;

- «березка» с опорой на руки (без поддержки педагога);

- «березка» («свеча») без опоры на руки (с выпрям­лением рук ).

**10.2. Стойка на руках.** Ребенок осваивает необходи­мые упражнения и выполняет стойку на руках без опоры в течении 2- 3 секунд.

Подводящие упражнения к изучению стойки на руках:

- «махи» ногами назад;

- «шаг-мах» на середине зала;

- «стойка-махом» (стойка на руках) у стены с под­держкой педагога;

- «стойка-махом» (стойка на руках) у стены без поддержки педагога;

- изучение стоек на полу (с поддержкой педагога);

**10.3. Колесо на двух руках.** Только после освоения ребенком стоек па руках с фиксацией не менее 2-3 секунд и в самостоятельном исполнении можно приступать к изу­чению акробатического элемента «колесо». Это происхо­дит к концу 1 года обучения, когда ребенок приобрел не­обходимые двигательные навыки, освоил необходимый ба­ланс и стойки на руках в уверенном исполнении. Колесо лучше всего изучать по рисунку — соответствующему тех­нике исполнения элемента.

Подводящие упражнения для изучения «колеса»:

- «колесо» (с поддержкой педагога) с остановкой в стойке ноги врозь;

- «колесо» (с поддержкой педагога) без остановки в стойке ноги врозь;

- «колесо» без поддержки (самостоятельное исполне­ние) по рисунку;

- «колесо» - самостоятельное исполнение без рисунка.

**11. Упражнения с предметом.**

**11.1**. **Упражнения со скакалкой.**

*Теоретическая часть:* Упражнения с этим предметом являются прекрасным средством для тренировки быстроты, выносливости, прыгучести. Они развивают координацию и ритмичность движений.

*Практическая часть:* При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её , сохраняя форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания.

Последовательность обучения:

- махи и круги скакалкой (одной рукой);

- прыжки (вперёд, назад с прямыми ногами).

**10.2. Упражнения с мячом.**

*Теоретическая часть:* Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, быстроте двигательной реакции, развитию глазомера, ориентировке в пространстве.

*Практическая часть:* При выполнении данных упражнений хорошую нагрузку получают мышцы туловища, ног, рук, кистей. При выполнении упражнений нужно сохранять осанку, перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивая амплитуду движений.

Последовательность изучения упражнений:

- способы удержания мяча;

- передача мяча;

**12.Общая физическая подготовка.**

*Теоретическая часть.* Объяснение необходимости об­щей физической подготовки (ОФП) для усвоения матери­алов данной программы. Изучение комплекса по общей физической подготовке для выполнения в заключительной части занятия.

*Практическая часть.* Комплекс ОФП для первого года обучения:

- упражнения на мышцы живота (10 повторов);

- упражнения на мышцы спины (10 повторов);

- упражнения на мышцы ног («пистолетики» 5повторов на каждую ногу);

- прыжки через скакалку одна минута без остановки (вращение скакалки вперёд).

**13. Итоговые занятия:** проведение открытого занятия для родителей.

Проведение отчётного спортивного мероприятия объединения « Художественная гимнастика». Подведение итогов года. Награждение. Рекомендации проведения домашних занятий на летние каникулы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**II год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | | |  |
|  | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Контроль** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - |  |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 8 | 1 | 7 | Открытое занятие |
| 3 | Упражнения на растяжку | 12 | 2 | 10 | Открытое занятие |
| 4. | Упражнения на гибкость | 12 | 2 | 10 | Открытое занятие |
| 5. | Общая хореографическая подготовка | 15 | 3 | 12 | Открытое занятие |
| 6. | Упражнения без предмета | 17 | 3 | 14 | Соревнования |
| 7. | Упражнения в прыжках | 17 | 3 | 14 | Открытое занятие |
| 8. | Упражнения на силу | 7 | 1 | 6 | Открытое занятие |
| 9 | **Акробатические элементы** | **24** | **7** | **17** | Зачётное занятие |
| 9.1 | Стойка на груди | 4 | 1 | 3 | Зачётное занятие |
| 9.2 | Колесо с опорой на две руки | 5 | 2 | 3 | Зачётное занятие |
| 9.3 | Колесо с опорой на одну руку | 6 | 2 | 4 | Зачётное занятие |
| 9.4 | Перекидка на две руки | 9 | 2 | 7 | Зачётное занятие |
| **10** | **Упражнения с предметами** | **31** | **7** | **24** | Соревнования |
| 10.1 | Упражнения со скакалкой | 11 | 3 | 8 | Соревнования |
| 10.2 | Упражнения с мячом | 10 | 2 | 8 | Соревнования |
| 10.3 | Упражнения с обручем | 10 | 2 | 8 | Соревнования |
| **11** | **Общая физическая подготовка** | **11** | **1** | **10** | Зачётное занятие |
| **12** | **Итоговые занятия** | **7** | **1** | **6** | Зачётное занятие |
|  | **Всего:** | **162** | **32** | **130** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**II год обучения**

**1.** **Вводное занятие.**

*Теоретическая часть.* Рассказ о современной гимнастике.

Правила техники безопасности. Правила работы с гимнастическим оборудованием и спортивным инвентарём в зале.

**2.** **Общеразвивающие упражнения.**

*Теоретическая часть.* Необходимость общеразвивающих упражнений для всех групп мышц Ознакомление с упражнениями на все основные группы мышц.

*Практическая часть.* Освоение упражнений на все группы мышц:

упражнения для ног; упражнения для рук; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц спины; упражнения для шейного отдела.

Добавляются упражнения, используемые на первом году обучения, но в более сложных вариантах:

- упражнения на осанку;

- разновидности ходьбы и бега;

- разминка кистей (вращения, волны);

- разминка шейного отдела позвоночника (наклоны, круговые вращения, головой);

- наклоны (вперед, назад, в сторону);

- круговые вращения корпусом (разновидности);

- приседания (разновидности);

- упражнения на растяжку (складки, шпагаты);

- упражнения на гибкость (мосты, наклоны);

- танцевальные движения, шаги с продвижением; прыжки.

**3.Упражнения на растяжку.**

*Теоретическая часть.* Ознакомление с основными уп­ражнениями на растяжку. Обучение безопасному выполне­нию упражнений на растяжку. Объяснение: для правиль­ного технического выполнения каких элементов акробати­ки необходима растяжка.

*Практическая часть.* Результатом выполнения упраж­нений на растяжку для второго года обучения должно стать исполнение шпагата с гимнастической скамейки. Исполь­зуются все упражнения на растяжку, освоенные детьми па первом году обучения.

Подводящие упражнения:

- «бабочка» и складка в «бабочке»;

- «лотос» и складка в «лотосе»;

- «складка» ноги вместе (с наклонами и в статике);

- «складка» ноги врозь (с наклонами и в статике);

- выполнение шпагата на полу.

Усложняется выполнение упражнения шпагат - добав­ляется гимнастическая скамейка в качестве возвышения. Для получения результата растяжки уделяется на заняти­ях больше времени, растяжка выполняется с помощью пе­дагога, детьми в парах или в тройках. В качестве возвы­шения используется и более высокие приспособления: стул или горка гимнастических матов.

**4. Упражнения на гибкость.**

*Теоретическая часть.* Объяснение необходимости гиб­кости для изучения элементов акробатики, безопасного выполнения упражнений на гибкость.

Знакомство с жанром «каучук» (история возникнове­ния, лучшие цирковые номера в этом жанре).

*Практическая часть.* Результат второго года изуче­ния упражнений на гибкость — выполнение моста из поло­жения «стоя» (опускание и вставание с моста).

Подводящие упражнения в положении лежа:

- «колечко» (в положении лежа);

- «корзиночка» (в положении лежа);

- «лодочка» (в положении лёжа);

- «качалочка» (в положении лёжа);

- мост на коленях;

- стойка на груди;

- мост из положения лежа;

- раскачивания в мосту;

- «узкий» мост из положения лежа.

В положении «стоя» используются следующие подво­дящие упражнения:

- «скала» (правильная постановка ног);

- «качек бедрами вперед» (оставить вес тела на йогах);

- «наклоны в положении стоя назад (одна рука вверх, две руки вверх);

- наклоны назад и встать руками на горку матов;

- наклоны (с поддержкой педагога) две руки вверх;

- опускание в мост из положения «стоя» (с поддерж­кой педагога);

- опускание в мост без поддержки (самостоятельное выполнение упражнения);

- опускание в мост и вставание с моста без поддерж­ки (самостоятельное выполнение упражнения).

**5.Общая хореографическая подготовка.**

*Теоретическая часть.* Знакомство с различными танцевальными направлениями в современной хореографии.

*Практическая часть.* Закрепление ранее изученного материала:

- одновременная работа стопой в положении сидя;

- поочередная работа стопой в положении сидя;

- круговые вращения стопой (одновременные и по­очередные);

- «выстреливания» ногами (одновременно и поочеред­но) в положении сидя;

- «выстреливания» ногами в положении лежа;

- «барабанчики» (в положении сидя и лежа);

- «дощечки» (в положении сидя и лежа).

Закрепление классических позиций. Хореография у опоры. Хореография на середине зала . Обучение элементам классической хо­реографии. Обучение современным танцевальным движе­ниям различных стилей и направлений.

**6. Упражнения без предмета.**

*Теоретическая часть.*В процессе овладения этими упражнениями совершенствуются физические качества и координационные способности, формируются двигательные навыки.

*Практическая часть. «Волны»*. Волнообразные движения характеризуютсяпоследовательным и непрерывным движением во всех сутавах. Это специфические упражнения , в которых проявляется пластичность. Волнообразные движения выполняют руками и туловищем. Виды волн:

- волны руками (одновременно и последовательно);

- волны туловищем (волна вперёд);

Повороты. Это особая группа динамических упражнений, правильное выполнение которых зависит от умения сохранять равновесие. Поскольку выполнение поворотов влечёт за собой раздражение вестибюлярного аппарата, вначале целесообразно проделать следующие подготовительные упражнения:

- стоя по двое и взявшись за руки, выполнить кружение;

- лёжа на полу на спине, руки вверх, выполнить перекаты по полу на 360 градусов вправо и влево;

- проделать наклоны, повороты и круговые движения головой в различном темпе.

Наиболее лёгкими для обучения являются следующие повороты:

- повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов;

- повороты переступанием ;

- поворот скрестным шагом;

- поворот нога согнута вперёд в колене (пасе).

Равновесия-это по преимуществу разновидности стоек на ногах, выполняемых в условиях, требующих развитого навыка сохранения устойчивости. В качестве подготовительных упражнений , формирующих функцию равновесия , можно использовать удержание различных поз до 8 счетов , ходьбу по гимнастической скамейке на всей стопе, на носках, спиной вперёд и т.д.

**7. Упражнения в прыжках.**

*Теоретическая часть.* Задачей данных упражнений является выработка лёгких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног.

*Практическая часть.* При изучении прыжков необходимо обращать внимание на предварительный полуприсед, во время которого мышцы ног растягиваются, а затем во время толчка интенсивно сокращаются. Толчок должен быть энергичным. Во время приземления необходимо смягчить силу взаимодейстия с опорой за счёт приземления на носки, а затем опускания на всю стопу с последующим сгибанием ног во всех суставах.

Формы прыжков:

- на двух на месте ;

- в передвижении вперёд, назад, в сторону;

- подскоки с ноги на ногу;

- прыжок «скачок»;

- прыжок «касаясь»;

- прыжок «шагом».

**8. Развитие силовых качеств.**

*Теоретическая часть.* Объяснение необходимости уп­ражнений на силу для успешного освоения элементов ак­робатики.

*Практическая часть.* Включаются упражнения на все группы мышц. Выполняются упражнения на основные груп­пы мышц:

- мышцы спины;

- мышцы живота;

- мышцы рук;

- мышцы ног.

**9. Акробатические элементы.**

*Теоретическая часть.* Разнообразие акробатических элементов. Индивидуальные и парно — групповые элемен­ты акробатики.

*Практическая часть.* Отработка акробатических эле­ментов.

**9.1. Колесо на двух руках.** Только после освоения ребенком стоек па руках с фиксацией не менее 2-3 секунд и в самостоятельном исполнении можно приступать к изу­чению акробатического элемента «колесо». Это происхо­дит к концу 1 года обучения, когда ребенок приобрел не­обходимые двигательные навыки, освоил необходимый ба­ланс и стойки на руках в уверенном исполнении. Колесо лучше всего изучать по рисунку — соответствующему тех­нике исполнения элемента.

Подводящие упражнения для изучения «колеса»:

- «колесо» (с поддержкой педагога) с остановкой в стойке ноги врозь;

- «колесо» (с поддержкой педагога) без остановки в стойке ноги врозь;

- «колесо» без поддержки (самостоятельное исполне­ние).

**9.2.** **Колесо с опорой на одну руку.**

Выполняется на базе выученного элемента - «колеса» с опорой па две руки.

Подводящие упражнения:

- «стойка» на одной руке, ноги врозь (с поддержкой педагога);

**-** «стойка» на одной руке, ноги врозь у стены;

- постановка руки (убираем как на «винт»);

- выполнение по рисунку с поддержкой педагога;

- выполнение па полу (самостоятельно).

**10. Упражнения с предметом.**

**10.1**. **Упражнения со скакалкой.**

*Теоретическая часть:* Упражнения с этим предметом являются прекрасным средством для тренировки быстроты, выносливости, прыгучести. Они развивают координацию и ритмичность движений.

*Практическая часть:* При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её , сохраняя форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания.

Последовательность обучения:

- махи и круги скакалкой (одной рукой);

- прыжки (вперёд, назад, скрестно с прямыми ногами).

**10.2. Упражнения с мячом.**

*Теоретическая часть:* Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, быстроте двигательной реакции, развитию глазомера, ориентировке в пространстве.

*Практическая часть:* При выполнении данных упражнений хорошую нагрузку получают мышцы туловища, ног, рук, кистей. При выполнении упражнений нужно сохранять осанку, перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивая амплитуду движений.

Последовательность изучения упражнений:

- способы удержания мяча;

- передача мяча;

- отбивы (руками, телом);

- перекаты.

**10.3.Упражнения с обручем.**

- хваты обруча;

- повороты обруча;

- перекаты обруча по полу;

- махи и круги;

- прыжки в обруч и через него;

- вращения обруча.

**11.**  **Итоговые занятия:** проведение открытого занятия для родителей.

Проведение отчётного спортивного мероприятия объединения « Художественная гимнастика». Подведение итогов года. Награждение. Рекомендации проведения домашних занятий на летние каникулы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**III год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | | |  |
|  |  | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Контроль** |
| 1**.** | Вводное занятие | 1 | 1 | - |  |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 5 | 1 | 4 | Открытое занятие |
| 3. | Упражнения на растяжку | 12 | 2 | 10 | Открытое занятие |
| 4. | Упражнения на гибкость | 12 | 2 | 10 | Открытое занятие |
| 5. | Хореографическая подготовка | 18 | 2 | 16 | Открытое занятие |
| 6. | Упражнения без предмета | 18 | 2 | 16 | Соревнования |
| 7. | Упражнения в прыжках | 18 | 2 | 16 | Открытое занятие |
| 8 | Совершенствование силовых качеств | 8 | 1 | 7 | Открытое занятие |
| **9.** | **Акробатические элементы** | **16** | **4** | **12** | Зачётное занятие |
| **9.1** | Перекидка вперёд на две ноги | 8 | 2 | 6 | Зачётное занятие |
| 9.2 | Перекидка на одну ногу вперёд | 8 | 2 | 6 | Зачётное занятие |
| **10.** | **Упражнения с предметом** | **82** | **9** | **73** | Соревнования |
| 10.1. | Упражнения со скакалкой | 21 | 2 | 19 | Соревнования |
| 10.2. | Упражнения с мячом | 21 | 2 | 19 | Соревнования |
| 10.3 | Упражнения с обручем | 21 | 2 | 19 | Соревнования |
| 10.4 | Упражнения с булавами | 19 | 3 | 16 | Соревнования |
| **11** | **Общая физическая подготовка** | **11** | **1** | **10** | Зачётное занятие |
| **11.** | **Итоговые занятия** | **15** | **1** | **14** | Зачётное занятие |
|  | **Всего:** | **216** | **28** | **188** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**III год обучения**

**1.Вводное занятие.**

*Теоретическая часть.* Рассказ об истории художественной гимнастики в целом, а также обсуждение достижений российской художественной гимнастики в мировом спорте. Правила техники безопасности. Правила рабо­ты с гимнастическим оборудованием и спортивным инвен­тарём в зале. Объяснение планов работы на год.

**2.0бщеразвивающие упражнения.**

*Теоретическая часть.* Объяснение планов работы на год по общеразвивающим упражнениям. Значение общеразвивающпх упражнений для успешного освоения дан­ной программы.

*Практическая часть.* В программу занятий входят все общеразвивающие упражнения, освоенные детьми за два года, но в более сложных вариантах:

- упражнения на осанку;

- разновидности ходьбы и бега; разминка кистей (вращения, волны);

- разминка шейного отдела позвоночника (наклоны, круговые вращения головой);

- наклоны (вперед, назад, в сторону);

- круговые вращения корпусом (разновидности);

- приседания (разновидности);

- упражнения на растяжку (складки, шпагаты);

- упражнения на гибкость (мосты, наклоны);

- танцевальные движения, шаги с продвижением;

- прыжки;

упражнения для шейного отдела; упражнения для рук; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц спины.

**3. Упражнения на растяжку.**

*Теоретическая часть.* Объяснение необходимости по­стоянной работы над растяжкой.

*Практическая часть.* Сюда входят все изученные уп­ражнения на растяжку за два года обучения. Возможно использование растяжки в парах или по **три** человека (кол­лективная работа детей). Выполнение упражнений на рас­тяжку для обучения шпагату:

Подводящие упражнения.

- «бабочка» и складка в «бабочке»;

- «складка» ноги вместе (с наклонами и в статике);

- «складка» ноги врозь (с наклонами и в статике);

выполнение шпагата на полу.

В качестве возвышения используется **и** более высокие приспособления: (например, стул или горка гимнастичес­ких матов).

**4.Упражнения на гибкость.**

*Теоретическая часть.* Объяснение необходимости со­вершенствования гибкости для успешного овладения эле­ментами гимнастики. Рассказ о современных цирковых номерах в жанре «каучук».

*Практическая часть.* Используются все ранее изучен­ные упражнения на гибкость. Добавляются более сложные варианты исполнения упражнений.

Изучается мост на одной ноге из **положения** «стоя» (опускание и вставание с моста) на базе выполнения моста на двух ногах из положения стоя. Ребенку необходимо ис­пользовать и освоение балансового упражнения (удержа­ние равновесия на одной ноге).

Подводящие упражнения:

- «колечко» (в положении лёжа);

- «колечко» (достать руками до ног);

- «качалочка» (в положении лёжа);

- мост на коленях;

- стойка на груди;

- мост из положения стоя;

- мост из положения стоя (достать руками до ног)

- равновесие на одной ноге (удержание ноги вперед);

- из моста на двух ногах — одну согнутую ногу дер­жать вверх;

- из моста на двух ногах — одну прямую ногу дер­жать вверх;

- опускание в мост на одной ноге у стены;

- опускание в мост на одной ноге с поддержкой;

- опускание в мост на одной ноге на горку матов;

- опускание в мост на одной ноге без поддержки.

**5.** **Хореографическая подготовка.**

*Теоретическая часть.* Необходимость хореографичес­кой подготовки для постановки концертных номеров. Зна­комство с разнообразием хореографии, использование хореографических навыков в постановке упражнений и концертных номеров.

*Практическая часть.* Изучение разновидностей хоре­ографических шагов (приставной, переменный, шаг галопа, шаг польки, шаг вальса), прыжков, танцевальных движений.

Хореография у опоры (классическая). Выполнение упражнений у опоры способствуют укреплению мышц ног и туловища, развитию физических качеств, формированию правильной осанки. Упражнения у опоры выполняются стоя лицом, боком или спиной к ней.

Хореография на середине зала .

Постановка упражнений и концертных номеров в различных танце­вальных стилях.

1. **Упражнения без предмета.**

*Теоретическая часть.* Изучение упражнений без предмета с учётом приобретённых ранее навыков.

*Практическая часть. «Волны»*. Волнообразные движения характеризуютсяпоследовательным и непрерывным движением во всех сутавах. Это специфические упражнения , в которых проявляется пластичность. Волнообразные движения выполняют руками и туловищем. Виды волн:

- волны руками (одновременно и последовательно);

- волны туловищем (волна вперёд);

- волны туловищеим и руками (волна вперёд, обратная волна, боковая волна).

Повороты. Это особая группа динамических упражнений, правильное выполнение которых зависит от умения сохранять равновесие. На данном этапе будем изучать повороты на одной ноге, используя изученные ранее формы поворотов на двух .

- повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов;

- поворот скрестным шагом, переступанием;

- поворот «пассе» ( 360-720 градусов);

- одноимённый поворот (нога вперёд 180-360 градусов);

- одноимённый поворот (нога назад 180-360 градусов);

- поворот «аттитюд» (180 градусов).

Равновесия. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое туловище, втянутый живот, фиксированные в определённом положении руки.

В качестве подготовительных упражнений, формирующих функцию равновесия , можно использовать:

- удержание различных поз до 8 счетов;

- ходьбу по гимнастической скамейке на всей стопе, на носках, спиной вперёд, боком приставными шагами.

Далее приступаем к выполнению следующих основных упражнений:

- равновесие на носках руки вверх (удержание 8 секунд), медленно опуститься на всю стопу;

- равновесие на одной ноге на полупальце – «пасэ» (удержание 5секунд);

- переднее равновесие (удержание 3-5 секунд);

- боковое равновесие (удержание рукой 3-5 секунд).

**7. Упражнения в прыжках.**

*Теоретическая часть.* Задачей данных упражнений является выработка лёгких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног.

*Практическая часть.* На данном этапе обучения приступаем к выполнению более сложных технически прыжков, используя полученный ранее опыт и знания в выполнении простых форм прыжков.

Простые прыжки (подводящие):

- на двух ногах с выпрямленными носками и прямыми коленями (с продвижением вперёд) ;

- подскоки с ноги на ногу (колено согнуто вперёд на 90 градусов);

- прыжки с выпрямленными ногами вперёд;

- перескоки с ноги на ногу (стараться выпрямить ноги в воздухе);

- прыжок скачок;

- прыжок наскок, с двух.

Более сложные формы прыжков:

- прыжок касаясь с двух;

- прыжок касаясь («оленёк»);

- прыжок шагом ;

- прыжок в кольцо.

**8.Совершенствование силовых качеств.**

*Теоретическая часть.* Необходимость силовых качеств для успешного освоения акробатических элементов.

*Практическая часть.* Включаются упражнения на все группы мышц. Выполняются упражнения на основные груп­пы мышц:

- мышцы спины;

- мышцы живота;

- мышцы рук;

- мышцы ног.

**9. Акробатические элементы.**

*Теоретическая часть.* Разнообразие акробатических элементов. Безопасное исполнение и страховка при испол­нении акробатических элементов.

*Практическая часть.* В программу третьего года обу­чения входит закрепление акробатических элементов 1 и 2 года обучения.

К концу 3 года обучения, дети должны освоить акробатические элементы:

**9.1.** **Перекидка вперед на две ноги.**

Подводящие упражнения:

- шпагаты;

- махи ногами в шпагат;

- стойка махом у стены (самостоятельно);

- опускание в мост и вставание с моста без поддерж­ки (самостоятельное выполнение упражнения);

Основное упражнение:

- стойка на руках переход в мост на две и вставание (с поддержкой педагога);

- стойка на руках с переходом в мост на две и вставание (самостоятельно) на гимнастических матах;

- перекидка вперёд на две (самостоятельно) без гимнастических матов.

**9.2.** **Перекидка вперёд через одну ногу.**

Подводящие упражнения:

- шпагаты;

- махи ногами в шпагат;

- стойка ноги врозь (с поддержкой педагога);

- стойка ноги врозь на середине зала (самостоятель­ное исполнение);

- мост на одной ноге.

Основное упражнение:

- перекидка через одну ногу вперед с поддержкой педагога;

- перекидка через одну ногу вперед самостоятельное исполнение на гимнастических матах;

- перекидка через одну ногу вперед самостоятельное исполнение без гимнастических матов.

**10. Упражнения с** предметом**.**

*Теоретическая часть:*  Изучение данных упражнений оказывает значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, а также двигательных качеств и способностей.

*Практическая часть:* На данном этапе обучения нужно укрепить навыки работы с предметом (скакалка, мяч), приобретённые ранее + изучение новых упражнений и элементов с данными предметами. А также развить двигательные умения и приобрести некоторые навыки в работе с обручем и лентой.

**10.1. Упражнения со скакалкой.**

- общеразвивающие упражнения со скакалкой;

- прыжки с прямыми ногами (вперёд, назад, скрестно);

- прыжки через сложенную скакалку с согнутыми в коленях ногами ;

- махи и круги скакалкой ( одной и двумя руками, по часовой и против часовой стрелки, в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях);

- вращение «мельница»;

- ловля скакалки за один конец.

**10.2. Упражнения с мячом.**

Последовательность изучаемых упражнений:

- способы удержания, передача мяча;

- перекаты по телу;

- броски и ловля мяча (выполняются одной или двумя руками вверх или по дуге в различных направлениях);

- отбивы мяча (могут выполняться перед собой или сбоку, одной или двумя руками, один или несколько раз подряд, могут выполняться различными частями тела).

**10.3. Упражнения с обручем.**

- хваты обруча;

- повороты обруча;

- перекаты обруча по полу;

- махи и круги;

- прыжки в обруч и через него;

- вращения обруча.

**11. Итоговые занятия:** проведение открытых занятий для родителей.

Проведение отчётного спортивного мероприятия секции « Художественная гимнастика». Подведение итогов года. Награждение. Рекомендации проведения домашних занятий на летние каникулы.

**Методическое обеспечение программы**

Для проведения занятий по художественной гимнастике не­обходимо просторное и светлое помещение с гимнастичес­ким покрытием и зеркалами, раздевалки для девочек.

Необходимые средства и оборудование:

- гимнастическне маты;

- гимнастические скамейки;

- шведские лестницы;

- резиновые мячи;

- верёвочные скакалки;

- музыкальный центр;

- костюм для занятий (футболка, велосипедки или купальник , гимнастические полутапки),

- купальники для выступлений.

**Дидактический материал**

- наглядные пособия,

- фотографии гимнасток ;

- видео и DVD записи конкурсов, фести­валей и соревнований.

**Методика проведения занятий**

На занятиях по данной программе уделяется внимание умению детей работать под музыкальное сопровождение. С первых же занятий вся разминочная и заключительная часть выполняется под музыкальное сопровождение. Под­бор музыки осуществляется педагогом в соответствии с воз­растом занимающихся детей, (от детских музыкальных пьес до современной инструментальной музыки, обязательно используется классическое сопровождение в различных обработках).

*Подготовительная часть* (разминка), направлена на разогревание, подготовку организма **к** выполнению упраж­нений основной части занятия.

В части разминки выполняются общеразвивающие уп­ражнения па все группы мышц. Движения должны выпол­няться с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. В разминку включаются упражнения общего воздействия.

Последовательность упражнений в различной части занятия связана с их направленностью на проработку всех мышечных групп. Наиболее распространен хорошо заре­комендовавший себя на практике принцип проработки «сверху-вниз». Сначала в работу включаются мышцы шеи, рук, плечевого пояса, затем туловища и ног.

В положении сидя и лежа так же выполняются упраж­нения, чередующиеся по воздействию. Например, сначала выполняются упражнения для рук, затем для туловища, брюшного пресса, ног и т.д

*Основная часть* занятия включает в себя собственно изучение элементов акробатики, хореографии, подготовку и постановку упражнений и показательных номеров. Изучение элементов идет от про­стого к сложному с использованием «подводящих» упраж­нений, эта часть направлена на развитие различных навыков и физических качеств, необходимых для усвоения про­граммы обучения. В нее включаются элементы гимнастики, подобранные по каждому году обучения с учетом возраст­ных и анатомических особенностей детей.

В основной части используются наиболее интенсивные упражнения, дающие так называемые « пиковые нагруз­ки», возрастающие постепенно в зависимости от усвоения детьми программного материала. В зависимости от задач, которые педагог ставит на занятии, может использоваться как одна из форм «круговая тренировка». Эта форма эф­фективна па этапе, где особое внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП). Можно использовать круговую тренировку с целью повышения эффективности использо­вания тренировочного времени.

Одни дети осваивают элементы быстрее других, поэто­му целесообразно строить тренировку по различным «стан­циям». Смена предметов может проходить с учетом подго­товленности того или другого ребенка.

*Заключительная часть* тренировки включает упражнения растяжку, силовые упражнения на различные группы мышц.

Все эти упражнения эффективнее использовать в ком­плексе ОФП или, чередуя использование различных упражнений и отводя в конце каждого занятия на вы­полнение 7-10 минут. К концу 1 года обучения можно прак­тиковать самостоятельное выполнение детьми заключитель­ной части занятия, или проведение ребенком комплекса ОФП для всей группы.

В заключительную часть обязательно должны входить несколько упражнений с малой интенсивностью. Это, в ос­новном, упражнения на расслабление и дыхание, поскольку самое важное после аэробной нагрузки — продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к цен­тральным сосудам. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после напряженной физической работы.

Если эти правила соблюдены, то частота сердечных со­кращений (ЧСС), должна плавно возрастать в подготови­тельной части занятия, находиться на заданном уровне в основной части и постепенно снижаться к концу занятия. Только в этом случае можно говорить о правильнопостро­енном занятии по художественной гимнастике.

При построении занятий немаловажным является об­щая дисциплина в зале. Педагог должен быть требователь­ным к посещаемости, поведению, аккуратности и точности выполнения заданий. Выполнение этих требований имеет воспитательное значение, постепенно переходит в привыч­ку без опозданий являться на занятия, опрятно одеваться, быстро выполнять задания, оказывать помощь, «страхов­ку», другим детям при выполнении элементов, помогать в работе с младшими детьми.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреева Г. М. Социальная психология. - М., 1990.

2. Бодалев А. А. Воспитание и понимание человека человеком. - М., 1983.

3. Добрович А. Воспитателю о психологии и психоги­гиене общения. - М., 1992.

4. Дерябо С, Левин В. Гроссмейстер общения. - М.: Изд-во «Раритет», 1998.

5. Кои И. С. Психология ранней юности. - М.: Изд-во «Просвещение», 1989.

6. Козлов II. Как относится к себе и к людям или Прак­тическая психология на каждый день. - М.: Изд-во «Новая школа», 1993.

7. Коркии В. П. Учебник по спортивной акробатике. -М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1975.

8. Коркин В. II. Юбилей спортивной акробатики. -Краснодар.: Кубань, 1993.

9. Лабиринты психологии, (под ред. Трушковой СВ.) - М.: МГУ, 1996.

10. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. - М.: Изд-во «Московская правда», 1987.

11. Попов А. Л. Психология спорта. — М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1997.

12. Рыбакова Н. А. Путеводитель профессионального саморазвития. - Псков, 1998.

13. Собинов Б., Суворов Н. Поддержка в танце. - М.: Искусство, 1962.

14. Теннов В. Руки золотые» издательство. — М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1956.

15. Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти. - М., 1979.

16. Назарова О. М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет - М., 2001.

17. Мари-Лаура-Медова Классический танец - М.: АСТ-Астрель 2004.

18. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике - Киев. Олимпийская литература.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Структура и методика проведения занятий по художественной гимнастике**

Основные правила построения занятий:

Условно, каждое занятие делится на 3 части:

* подготовительная часть, включает разогревающие упражнения;
* основная часть, включает интенсивные упражнения по изучению акробатических, хореографических элементов, постанов­ки упражнений и показательных номеров;
* заключительная часть, направлена на восстановле­ние сил организма, проработку отдельных групп мышц (комплекс ОФП).

Эти части занятия различны по длительности и состав­ляют приблизительно 20%, 70% и 10% его времени.

**Методика проведения занятий**

На занятиях по данной программе уделяется внимание умению детей работать под музыкальное сопровождение. С первых же занятий вся разминочная и заключительная часть выполняется под музыкальное сопровождение. Под­бор музыки осуществляется педагогом в соответствии с воз­растом занимающихся детей, (от детских музыкальных пьес до современной инструментальной музыки, обязательно используется классическое сопровождение в различных обработках).

*Подготовительная часть* (разминка), направлена на разогревание, подготовку организма **к** выполнению упраж­нений основной части занятия.

В части разминки выполняются общеразвивающие уп­ражнения на все группы мышц. Движения должны выпол­няться с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. В разминку включаются упражнения общего воздействия.

Последовательность упражнений в различной части занятия связана с их направленностью на проработку всех мышечных групп. Наиболее распространен хорошо заре­комендовавший себя на практике принцип проработки «сверху-вниз». Сначала в работу включаются мышцы шеи, рук, плечевого пояса, затем туловища и ног.

В положении сидя и лежа так же выполняются упраж­нения, чередующиеся по воздействию. Например, сначала выполняются упражнения для рук, затем для туловища, брюшного пресса, ног и т.д

*Основная часть* занятия включает в себя собственно изучение элементов акробатики, хореографии, подготовку и постановку упражнений и показательных номеров. Изучение элементов идет от про­стого к сложному с использованием «подводящих» упраж­нений, эта часть направлена на развитие различных навыков и физических качеств, необходимых для усвоения про­граммы обучения. В нее включаются элементы гимнастики, подобранные по каждому году обучения с учетом возраст­ных и анатомических особенностей детей.

В основной части используются наиболее интенсивные упражнения, дающие так называемые « пиковые нагруз­ки», возрастающие постепенно в зависимости от усвоения детьми программного материала. В зависимости от задач, которые педагог ставит на занятии, может использоваться как одна из форм «круговая тренировка». Эта форма эф­фективна па этапе, где особое внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП). Можно использовать круговую тренировку с целью повышения эффективности использо­вания тренировочного времени.

Одни дети осваивают элементы быстрее других, поэто­му целесообразно строить тренировку по различным «стан­циям». Смена снарядов может проходить с учетом подго­товленности того или другого ребенка.

*Заключительная часть* тренировки включает упражнения на равновесие, растяжку, силовые упражнения на различные группы мышц.

Все эти упражнения эффективнее использовать в ком­плексе ОФП , чередуя использование различных упражнений и отводя в конце каждого занятия на вы­полнение — 15 минут. К концу 1 года обучения можно прак­тиковать самостоятельное выполнение детьми заключитель­ной части занятия, или проведение ребенком комплекса ОФП для всей группы.

В заключительную часть обязательно должны входить несколько упражнений с малой интенсивностью. Это, в ос­новном, упражнения на расслабление и дыхание, поскольку самое важное после аэробной нагрузки — продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к цен­тральным сосудам. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после напряженной физической работы.

Если эти правила соблюдены, то частота сердечных со­кращений (ЧСС), должна плавно возрастать в подготови­тельной части занятия, находиться на заданном уровне в основной части и постепенно снижаться к концу занятия. Только в этом случае можно говорить о правильнопостро­енном занятии по художественной гимнастике.

При построении занятий немаловажным является об­щая дисциплина в зале. Педагог должен быть требователь­ным к посещаемости, поведению, аккуратности и точности выполнения заданий. Выполнение этих требований имеет воспитательное значение, постепенно переходит в привыч­ку без опозданий являться на занятия, опрятно одеваться, быстро выполнять задания, оказывать помощь, «страхов­ку», другим детям при выполнении элементов, помогать в работе с младшими детьми.