

Управление образования Печорского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Печорская районная детско-юношеская спортивная школа»

181500, РФ, Псковская область,
г. Печоры, ул. Индустриальная, 13
ИНН 6015007426 КПП 601501001

8(81148) 2-72-20 - директор
E-mail: org577@pskovedu.ru, duchpech@rambler.ru



«Утверждаю»
Директор: Н.Г. Коханова
«31» августа 2021г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Художественная гимнастика»
(адаптивная)**

Возраст обучающихся: 5-12 лет
Нормативный срок освоения программы: 5 лет

Автор-составитель: Тренер-преподаватель МБОУ ДО
«ПР ДЮСШ»
Гродикова К.А.
Рецензент: Александрова Г.Л.
Заместитель директора по УВР МБОУ ДО «ПР ДЮСШ»

Разработана на основе приказа
Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г.
№ 675 "Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика"

Принята на заседании методического совета
Протокол №1 от 31.08.2021

г. Печоры
2021 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3- 11
Введение, направленность, актуальность программы	3-4
Педагогическая целесообразность, новизна программы	4-5
Цель и задачи программы	5
Адресат программы	5-6
Сроки реализации программы	6
Комплекс основных характеристик образования	6-7
Формы обучения	6
Формы организации деятельности	6
Режим занятий	7
Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения результативности обучения	7-11
Оценочные материалы	9-11
Критерии и способы определения результативности	
Формы контроля	
Формы подведения итогов	
Учебно- тематический план и содержание программы	11-36
Организационно - педагогические условия (методическое обеспечение программы)	36-39
Список литературы	40
Приложение №1. Календарный учебный график	41

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Детская художественная гимнастика - это красивая фигура, правильная осанка, всестороннее развитие необходимых двигательных умений и навыков. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, воспитывает вкус, музыкальность, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» - физкультурно - спортивной направленности, модифицированная. При разработке данной программы дополнительного образования соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися: *ознакомительный (1 год обучения); базовый (2-3 года обучения); продвинутый (4-5 года обучения)*. Функциональное назначение программы - общеразвивающее.

Актуальность программы

Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Художественная гимнастика формирует у обучающихся представление о здоровом образе жизни, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и нормативных документов:

Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов и комплекс мер по её реализации (концепция утверждена Президентом РФ от 03.04.2012г.); Комплекс мер (утвержденных заместителем Председателя Правительства РФ от 26 мая 2012 года № 2405п-П8) <http://президент.рф/news/14907>;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья учащихся, воспитанников: утв. приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106;

-Санитарно-эпидемиологические правила «Санитарно-эпидемиологические требования у УДОД СанПин 2.4.4.1251-03» (постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 №27);

-Устав учреждения.

Новизна программы

В программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления художественной гимнастики. Программа предусматривает изучение художественной гимнастики, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся. Отличие от имеющихся программ по художественной гимнастике в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно - тематического плана носит рекомендательный характер (общее количество часов остается неизменным. Педагог может уменьшать или увеличивать количество часов в учебном плане.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Гимнастика - это и тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают благотворное влияние на развитие не только физическое, но и интеллектуальное, способствуют улучшению осанки и развитию гибкости.

Данная программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания - эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

Цель и задачи программы

Цель: формирования физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи:

Воспитательные (личностные)

- формировать понимание красоты, гармонии;
- формировать творческую индивидуальность;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе.
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки.
- формировать умение работать в коллективе, уважать позицию каждого члена коллектива

Развивающие (метапредметные)

- развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию;
- формировать осанку;
- развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность;
- развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся;

Обучающие (предметные)

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками.
- обучить основам техники по виду спорта художественная гимнастика;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы девочки от 4-16 лет. Принцип набора детей в объединение: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья.

На первый год зачисляются дети с 4 - 6 лет. Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2, 3 года обучения.

В программе учитываются возрастные особенности детей дошкольного возраста с 4 лет, младшего школьного с 6 до 10 лет и подросткового возрастов (11-16 лет), их психологические и физические особенности.

Принцип формирования групп - свободный. Создаются разновозрастные объединения.

Уровень (год) обучения, численность состава групп и возраст обучающихся: ознакомительный: 14-15 человек (4-5 лет, 6-7 лет);

базовый: 12-15 человек (7-11 лет);

Продвинутый: 10-12 человек (12-16 лет).

Возрастные особенности детей

В возрасте от 6 до 10 лет наиболее успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость. Поэтому в младшем школьном возрасте физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости. Особенностью младшего возраста является то, что ведущей деятельностью становится переход от игровой деятельности к учебной, затем все большее значение приобретает общение со сверстниками. С детьми данной категории применяются игровые методы и приемы.

В возрасте 11-16 лет развиваются скоростно-силовые качества. В этот период основные задачи физической подготовки те же, что и в младшем школьном возрасте, но повышается интенсивность упражнений силового характера. Большое значение приобретают скоростно-силовые упражнения, но физическая нагрузка должна повышаться постепенно.

В подростковом возрасте развитие обеспечивается ситуацией встречи замысла с его результатом. На занятиях дети имеют возможность практиковать авторское, самостоятельное действие - замысел,

реализацию, получение продукта. Жизнь подростка характеризуется глубокой перестройкой организма, потребностью в общении со сверстниками в самоутверждении перед ними. Для подростка педагог организует свободный выбор, возможность самовыражаться в художественной деятельности, проявлять личное творчество и участвовать в коллективном, используя методы самовоспитания.

Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения:

- 1 год обучения - 128 учебных часа (ознакомительный уровень);
- 2 год обучения - 128 учебных часов (базовый уровень);
- 3 год обучения - 128 учебных часов (базовый уровень);
- 4 год обучения - 128 учебных часов (продвинутый уровень);
- 5 год обучения - 128 учебных часа (продвинутый уровень).

Комплекс основных характеристик образования Объем

№ п/п	Год обучения, модуль	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	Образовательный модуль «Юные надежды гимнастики»	4	32	128
2	Образовательный модуль «Юный гимнаст»	4		

№	Год обучения		Количество	Количество
			во	часов в год
2	2 год обучения			
	Образовательный модуль «Гимнастика - спорт для всех»	4	32	128
3	3 год обучения			
	Образовательный уровень «Гармония красоты и грации»	4	32	128
4	4 год обучения			
	Образовательный уровень «Искусство грации»	4	32	128
5	5 год обучения			
	Образовательный уровень «Красота и совершенство»	4	32	128

Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	32	128	01.10	31.05
2	32	128	01.10	31.05
3	32	128	01.10	31.05
4	32	128	01.10	31.05
5	32	128	01.10	31.05

Формы обучения: очная

Формы организации деятельности: индивидуальная, по группам

Образовательная деятельность	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, тесты, открытые занятия и т.д.
Воспитательная деятельность	Участие в массовых мероприятиях, показательные выступления. Участие в соревнованиях разного уровня, отчетные соревнования т.д.

Режим занятий

Занятия проводятся в соответствии часам учебно - тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий:

- 1 год обучения - 2 раз в неделю по 2 учебных часа;
- 2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа;
- 3-4 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа;
- 6 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Планируемые (ожидаемые результаты) освоения программы и способы определения результативности

Личностные результаты:

- Проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности.
- Работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор.
- Стремление к самосовершенствованию.
- Формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты:

- Умение замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.
- Умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы)
- Умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей.
- Умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
- Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- Умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

Предметные результаты:

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное

развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

Ожидаемые результаты

1 год обучения:

Обучающиеся должны знать:

- историю развития художественной гимнастики;
- о пользе занятий физическими упражнениями;

уметь:

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения

2 год обучения:

Обучающиеся должны знать:

- приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека;
- правила здорового питания;

уметь:

- контролировать свое самочувствие;
- выполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги;
- выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики

3 - 5 года обучения:

Обучающиеся должны знать:

- приемы оказания первой помощи;
- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- правила личной гигиены;
- приемы самоанализа;

уметь:

- четко выполнять базовые элементы;
- четко выполнять специальные элементы;
- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения

Коммуникативные результаты

-Эффективно сотрудничать в паре, группе.

-Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ.

-Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

-Уметь формулировать своё мнение и позицию.

-Создать адекватные условия для развития психосоциальной сферы одарённых детей.

К концу программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- повысится адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам;
- улучшится гибкость и растянутость мышц ног;
- повысится координация;
- увеличится время выполнения равновесия;

- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

Оценочные материалы

Диагностика результативности программы

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	- Результаты соревнований, конкурсы, участие в показательных выступлениях, праздниках; - Наличие грамот, дипломов

Формы и методы контроля. Педагогом оценивается:

1. Техника выполнения прыжков: скачок и открытый.
 2. Высокое равновесие на носке одной, другую назад.
 3. Контрольные упражнения на гибкость - мост, на растянутость мышц ног - продольный шпагат.
 4. Связующие элементы: волна руками; скрестный поворот; наклон назад; мягкий шаг.
 5. Выполнение зачетной композиции без предметов:
- высокое равновесие на носке одной, другая назад;
 - поворот на 360 градусов на одной, другая согнута вперед;
 - открытый прыжок;
 - волна вперед с продвижением;
 - шаг вальса в сторону.

Контроль результатов обучения

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

	Показатели	Методы определения
Первая стартовая диагностика	- Уровень физического развития; - уровень физической подготовки; - функциональное состояние систем организма; - уровень психического развития	- Антропометрические данные; - тест «Еврофит»; - медицинское обследование; - тест Айзена, наблюдения
Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)	- Уровень физической подготовленности; - уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями	- Тесты; - тесты, наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка

Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)	<ul style="list-style-type: none"> - Уровень физической подготовленности; - уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; - уровень физического развития; - уровень психического развития, воспитанности 	<ul style="list-style-type: none"> - Тест «Еврофит» (сравнительный анализ); - тесты, показательные выступления, соревнования; - медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ); - тесты, анкеты, наблюдения педагога
---	--	--

Модель личности выпускника программы художественной гимнастики

В основе данной программы составлена модель выпускника, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

- 1) *нравственность* - физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
- 2) *волевые проявления* - смелость, решительность, настойчивость и др.;
- 3) *отношение к труду* - трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
- 4) *эстетика* - ощущения и оценка красоты движений, поз;
- 5) *здоровый образ жизни* - соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
- 6) *мировоззрение* - высокий уровень знаний и убеждений.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Всего	теория	практика	Формы обучения/ аттестации/ контроля
	Образовательный модуль «Юные надежды гимнастики»	128	13	115	
1	Вводное занятие		3	—	Теоретическое занятие
2	Раздел. Общая физическая и специальная подготовка		2	50	Учебное занятие. Тестирование уровня физической подготовленности
3	Раздел. Прыжковые упражнения		3	40	Беседа, практическая демонстрация упражнений. Анализ выполнения
4	Раздел. Танцевальные упражнения		5	25	Учебное занятие. Педагогический контроль. Показ упражнений
	Образовательный модуль «Юные гимнасты»	128	6	122	
5	Раздел. Акробатика		1	40	Теоретическое занятие. Демонстрация практических действий. Текущий контроль
6	Раздел. Упражнения со скакалкой		1	40	Учебное занятие. Контроль за правильностью выполнения
7	Раздел. Упражнения с мячом		2	20	Практическое занятие. Контроль за правильностью выполнения. Текущий контроль
8	Раздел. Музыкально-ритмическая подготовка		1	20	Теоретические и практические занятия.
9	Раздел. Показательные выступления		-	-	Учебное занятие. Анализ. Соревновательные навыки
10	Итоговое занятие		1	2	Опрос, беседа. Контрольное итоговое тестирование. Показательные выступления. Анализ результатов.

Содержание программы 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Содержание программы
	Образовательный модуль «Юные надежды гимнастики»	
1	Вводное занятие	Теория. История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале. Инструктаж по технике безопасности.
1.1	Гигиенические основы занятий	Теория. Гигиена занятий: - одежда и обувь для занятий; - влияние занятий физической культурой на рост и развитие; - утренняя гимнастика
2	Раздел. Общая физическая и специальная подготовка	Теория. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Классификация и терминология художественной гимнастики. Практика. <i>Строевые упражнения:</i> - построение; - выравнивание; - ходьба на месте и в движении; - переход с шага на бег и обратно
	<i>Общая физическая подготовка</i>	
		Теория. Понятия о технике художественной гимнастики. Практика. <i>Общеразвивающие упражнения:</i> - для рук и плечевого пояса; - для шеи и туловища; - для ног; - для мышц голени и стопы; - для развития быстроты, ловкости, общей выносливости
		Теория. Техническая подготовка художественной гимнастики и факторы, ее определяющие. Практика. <i>Игры и игровые упражнения:</i> - сюжетные игры; - обучающие игры; - игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; - малые подвижные игры
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	Теория. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства

		восстановления работоспособности). Практика. <i>Техническая подготовка</i> Базовые упражнения: - элементарные позы; - движения отдельными частями тела
		Теория. Практика. Специальные упражнения: а) упражнения в равновесии: - стойка на носках; - переднее равновесие; б) волны: - вертикальные и горизонтальные; - одновременные и последовательные; в) вращения: - переступанием; - скрестные
3	Раздел. Прыжковые упражнения	Теория. 9 структурных (сходных по технике) групп движений: специфические упражнения, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, партерные элементы, ходьбу и бег. Практика. - Выпрямившись; - прогнувшись; - со сменой ног (спереди, сзади)
4	Раздел. Танцевальные упражнения	Теория. Хореографическая подготовка художественной гимнастики и факторы, ее определяющие. Практика. - Шаг на полупальцах; - бег на полупальцах; - мягкий шаг; - высокий шаг; - пружинящий шаг; - приставной шаг
	Образовательный модуль «Юные гимнасты»	
5	Раздел. Акробатика	Теория. Технические средства и тренажеры в подготовке спортсмена. Периодизация спортивной тренировки. Практика. - Стойка на лопатках; - «мост» из положения лежа; - «мост» из положения стоя с поддержкой; - «корзиночка»; - «колесо»; - полушпагат
6	Раздел. Упражнения со скакалкой	Практика.

		<ul style="list-style-type: none"> - Качания и махи скакалкой; - круги в различных плоскостях; - перепрыгивания; - прыжок вперед; - прыжок назад; - вращения вперед - назад
7	Раздел. Упражнения с мячом	Практика. <ul style="list-style-type: none"> - Перекаты по полу; - бросок и ловля двумя руками; - бросок с отбивом о стену; - бросок одной рукой и ловля двумя; - отбивы о пол; - перекат по рукам; - переброски
8	Раздел. Музыкально-ритмическая подготовка	Теория. Воспроизведение характера музыки посредством движений. Практика. <i>Отработка понятий:</i> <ul style="list-style-type: none"> - музыкальный ритм; - музыкальный размер; - музыкальный такт; - музыкальный темп; - музыкальные игры
9	Раздел. Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях
10	Итоговое занятие	Подведение итогов. Контрольное итоговое тестирование и диагностика.

Учебно - тематический план
2 года обучения
Образовательный модуль «Гимнастика - спорт для всех»

№ п/п	Название разделов, тем	Всего	теория	практика	Формы обучения/ аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	128	18	110	Теоретическое занятие
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни		2		Учебное занятие. Тестирование уровня физической подготовленности
3	Общая и специальная физическая подготовка		2	20	Беседа практическая демонстрация упражнений. Анализ выполнения
4	Прыжковые упражнения		2	20	Учебное занятие. Педагогический контроль. Показ упражнений
5	Танцевальные упражнения		2	20	Теоретическое занятие. Демонстрация практических

					действий. Текущий контроль
6	Акробатика		2	15	Учебное занятие. Контроль за правильностью выполнения
7	Упражнения со скакалкой		2	12	Практическое занятие. Контроль за правильностью выполнения. Текущий контроль
8	Упражнения с мячом		2	8	Теоретические и практические занятия.
9	Музыкально-ритмическая подготовка		2	12	Учебное занятие. Анализ. Соревновательные навыки
10	Показательные выступления		1	1	Опрос, беседа. Контрольное итоговое тестирование. Показательные выступления. Анализ результатов.
11	Итоговое занятие		1	2	

Содержание программы 2 года обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Содержание программы
1	Вводное занятие	Теория. - Правила поведения в спортзале; - медицинский контроль; - противопожарная безопасность, ТБ
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	Теория. Утренняя разминка. Режим дня начинающего спортсмена. Гигиена здоровья. Организм человека. Красивая осанка. О вредных привычках. Практика. - Режим питания, здоровое питание; - Практика. Приемы расслабления. Контроль самочувствия
3	Раздел. Общая и специальная физическая подготовка	Теория. Общая и специальная физическая подготовка предусматривает совершенствование двигательных качеств, необходимых для овладения упражнениями художественной гимнастики. Имеется в виду развитие специальной выносливости, быстроты, гибкости, прыгучести, силы, а также умения регулировать степень мышечных усилий. Задача, эта осуществляется в единстве с технической подготовкой гимнасток, особыми средствами и

		<p>методами.</p> <p>Практика. <i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - строевой шаг; - общие понятия о дистанции и интервалах <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития отдельных групп мышц; - упражнения для развития двигательных качеств <p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающие игры; - малоподвижные игры; - эстафеты; - упражнения из других видов спорта
		<p><i>Базовые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для правильной постановки ног и рук; - упражнения в равновесии; - равновесие в стойке на левой, на правой ноге; - переднее равновесие; - равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге
4	Раздел. Прыжковые упражнения	<p>Теория. Прыжки - это безопорные (полетные) положение тела гимнастки в результате отталкивания.</p> <p>Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но, в принципе, это либо:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - быстрое движение ног в нужном направлении. 2 - быстрое сгибание ног нужным образом, 3 - быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук. <p>Практика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; - разножка; - прыжок прогнувшись; - прыжок со сменой ног; - подбивной прыжок
5	Раздел. Танцевальные упражнения	<p>Теория. В художественной гимнастике применяют элементы классического балетного танца (галоп, полька, вальс и др.), народных танцев (русский переменный, припадание, веревочка, па-де-баск, ковырялочка, шаг с притопом и др.), историко-бытовых, современных танцев. Приставной шаг является наиболее простым танцевальным шагом, позволяющим успешно изучить шаг галопа.</p> <p>Выполняется вперед, в сторону, назад. Переменный шаг (так называемый тройной, музыкальный размер</p>

		<p>2/4) служит основой шагов польки, русского танца. Изучается в различных сочетаниях.</p> <p><i>Танцевальные шаги:</i></p> <p>Практика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - острый; - скрестный; - скользкий; - перекатный шаг галопа; - шаг польки; - шаг вальса
6	Раздел. Акробатика	<p>Теория. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову. Классифицируются индивидуальные акробатические элементы на две группы: статические и динамические.</p> <p>Практика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; - «колесо»; - кувырок назад; - кувырок боком
7	Раздел. Упражнения со скакалкой	<p>Теория. Упражнения с предметами составляют основное содержание технической подготовки гимнасток.</p> <p>обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов.</p> <p>Практика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Круги скакалкой; - вращения вперед, назад; - вращения скрестно, вперед, назад; - перехваты скакалки около отдельных частей тела; - прыжок вперед, назад; - переброски; - высокий бросок
8	Раздел. Упражнения с мячом	<p>Теория. При обучении упражнений с предметами необходимо:</p> <p>применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки;</p> <p>упражнения с предметами вводить в основную часть занятия, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно.</p> <p>Практика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передача около туловища; - передача над головой, под ногами; - отбивы со сменой ритма;

		<ul style="list-style-type: none"> - отбивы однократные и многократные; - бросок двумя руками; - бросок одной рукой; - ловля с броска в пережат по двум рукам; - обволакивания
9	Раздел. Музыкально-ритмическая подготовка	<p>Теория. Понятия: мотив, мелодия. Практика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - распознавание характера музыки; - музыкально-сюжетные игры; - танцы
10	Раздел. Показательные выступления	<p>Практика. Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях</p>
11	Итоговое занятие	<p>Подведение итогов. Контрольное итоговое тестирование и диагностика.</p>

**Учебно-тематический план
3 года обучения
Образовательный модуль «Гармония красоты и грации»**

№ п/п	Название разделов, тем	Всего	теория	практика	Формы обучения/ аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	128	1	116	Теоретическое занятие
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни		1		Учебное занятие. Расчет и анализ учебно-тренировочной нагрузки за прошедший этап
3	Раздел. Общая и специальная физическая подготовка		1	18	Теоретическое, практическое занятие. Этапный контроль для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта.
4	Раздел. Прыжковые упражнения		1	15	Учебное занятие. Педагогический контроль. Показ упражнений
5	Раздел. Танцевальные упражнения		1	18	Теоретическое занятие. Демонстрация практических действий. Текущий контроль
6	Раздел. Акробатика		1	12	Учебное занятие. Контроль за правильностью выполнения
7	Раздел. Упражнения со скакалкой		1	12	Практическое занятие. Контроль за правильностью выполнения. Текущий

					контроль
8	Раздел. Упражнения с мячом		1	12	Теоретические и практические занятия.
9	Раздел. Упражнения с обручем		1	12	Практическое занятие. Контроль за правильностью выполнения. Текущий контроль
10	Раздел. Музыкально-ритмическая подготовка		1	12	Теоретическое занятие. Демонстрация практических действий. Текущий контроль
11	Раздел. Показательные выступления		1	3	Учебное занятие. Соревновательные навыки. Анализ.
12.	Итоговое занятие		1	2	Опрос, беседа. Контрольное итоговое тестирование. Показательные выступления. Анализ результатов.

Содержание программы 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Содержание программы
1.	Вводное занятие	Теория. - Правила поведения в спортзале; - медицинский контроль; - противопожарная безопасность, ТБ
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	Теория. - Профилактика травматизма; - оказание первой медицинской помощи; - гигиена девочки Практика. - дневник самоконтроля; - самомассаж
3.	Раздел. Общая и специальная физическая подготовка	Теория. Всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем. Использование приемов, развивающих осмысленное выполнение упражнений (команды, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования)
3.1	Раздел. Общая физическая подготовка	Теория. Правильность выполнения упражнений под музыку. Индивидуальная дозировка.

		<p>Разучивание упражнений у опоры. Мышечное напряжение в соответствующих частях тела. Строгая дозировка выполнения упражнений.</p> <p>Практика.</p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в движении (ходьба на полу-пальцах; ходьба на пятках); - повороты на месте; - построение в колонну; - движение по кругу; - мягкий шаг; острый шаг; приставной шаг; -легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием ног назад; - подскоки; галоп; полька; - комбинация различных беговых и прыжковых упражнений
	<i>Общеразвивающие упражнения:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы - комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов - комплекс упражнений на развитие силы мелких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы - комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов - комплексы упражнений для развития прыгучести
	<i>Игры и игровые упражнения:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры; - эстафеты; - упражнения из других видов спорта
		<p><i>Упражнения в равновесии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - заднее; - переднее; - боковое <p><i>Волнообразные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - боковая волна; - боковой взмах; - волна туловищем <p><i>Вращения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименные повороты от 110° до 540°; - разноименные повороты от 180° до 360°
4.	Раздел. Прыжковые упражнения	<p>Теория. При разучивании сложных прыжков применять метод расчленения на отдельные составляющие.</p> <p>Практика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжок шагом с разбега; - подбивной прыжок в кольцо с лета; - подбивной прыжок в кольцо с разбега;

		- прыжок шагом, сгибая и разгибая ногу
5.	Раздел. Танцевальные упражнения	<p>Теория. Выполнение комбинаций танцевальных шагов, меняющихся от занятия к занятию, резко повышает интерес к занятиям, позволяет незаметно поднять физическую нагрузку, улучшить координацию движений.</p> <p>Практика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вальсовый шаг поворотом; - вальс в парах; - элементы русского танца; - элементы современного танца
6.	Раздел. Акробатика	<p>Теория. При выполнении сложных акробатических элементов педагог обязательно должен страховать учащихся, в обучении использовать наглядные пособия и показ. Целесообразно прибегать к образным сравнениям, которые активизируют подражательные способности.</p> <p>Практика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Мост» из положения стоя; - «паучок»; - стойка на руках; - «колесо»; - кувырок вперед через плечо; - кувырок назад
7.	Раздел. Упражнения со скакалкой	<p>Теория. Упражнения способствуют развитию динамичности, реакции, быстроты, пространственной ориентировки. После освоения отдельных элементов они соединяются в связки и композиции.</p> <p>Практика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подкрутки; - высокий бросок; - бросок с ловлей за середину; - «мельница»; - бросок с кувырком; - прыжки различной сложности; - качание, махи: - круги скакалкой; - вращение скакалки:
8.	Раздел. Упражнения с мячом	<p>Теория. Необходимо добиваться выполнения движений с мячом синхронно с музыкой.</p> <p>Практика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перекаты по рукам и груди; - перекат с броска; - повороты с мячом; - броски через плечо; - броски с ловлей одной рукой; - броски и ловля за спиной; - бросок с кувырком; - отбивы разными частями тела; - удержание мяча на кисти; - переброски мяча;

		<ul style="list-style-type: none"> - выкруты кистью; - перекаты мяча; - отбивы мячом; - броски и ловля:
9.	Раздел. Упражнения с обручем	<p>Теория. Упражнения с обручем развивают ловкость, быстроту реакции. На начальном этапе обучения целесообразно использовать пластмассовый обруч уменьшенного диаметра (80-90 см).</p> <p>Практика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Махи одной и двумя руками; - вращение вокруг туловища; - вращения на кисти; - перекаты по полу; - «вертушка»; - бросок и ловля одной рукой; - ловля во вращении с броска; - прыжки через обруч
10.	Раздел. Музыкально-ритмическая подготовка	<p>Теория. Постановка спортивных упражнений. Замена звучания одного инструмента оркестровой записью, новые трактовки, аранжировки известных музыкальных произведений.</p> <p>Практика. Использование музыкальных игр соревновательного характера.</p>
11.	Раздел. Показательные выступления	Практика. Участие в различных соревнованиях и выступления на мероприятиях
12.	Итоговое занятие	Подведение итогов за год. Итоговое тестирование. Показательные выступления в группе, индивидуально.

**Учебно-тематический план
4 года обучения
Образовательный модуль «Искусство грации»**

№ п/п	Название разделов, тем	Всего	теория	практика	Формы обучения/ аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	128	9	119	Теоретическое занятие
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни		1		Учебное занятие. Расчет и анализ учебно-тренировочной нагрузки за прошедший этап
3	Раздел. Общая и специальная физическая подготовка		-	18	Теоретическое, практическое занятие. Этапный контроль для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта.
4	Раздел. Прыжковые упражнения		1	16	Учебное занятие. Контроль

					учебно-тренировочной деятельности. Показ упражнений
5	Раздел. Танцевальные упражнения		1	14	Теоретическое занятие. Демонстрация практических действий. Текущий контроль
6	Раздел. Акробатика		1	14	Учебное занятие. Контроль за правильностью выполнения
7	Раздел. Упражнения со скакалкой		1	14	Практическое занятие. Контроль за правильностью выполнения. Текущий контроль
8	Раздел. Упражнения с мячом		1	14	Теоретические и практические занятия
9	Раздел. Упражнения с обручем		1	14	Учебное занятие. Оперативный контроль
10	Раздел. Музыкально-ритмическая подготовка		1	8	Теоретические и практические занятия
11	Раздел. Показательные выступления		-	5	Учебное занятие. Анализ. Соревновательные навыки. Текущий контроль объема учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий
12.	Итоговое занятие		-	2	Опрос, беседа. Контрольное итоговое тестирование. Показательные выступления. Анализ результатов

Содержание программы 4 года обучения

№ п/п	Название разделов, темы	Содержание программы
1.	Введение	Теория - Правила поведения в спортзале; - медицинский контроль; - противопожарная безопасность, ТБ
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	Теория - Профилактика травматизма; - оказание первой медицинской помощи; - дневник самоконтроля; - гигиена девочки; - самомассаж.

		Практика Приемы оказания первой медицинской помощи при травматизме
3.	Раздел. Общая и специальная физическая подготовка	Практика Выполнение комплексов развивающих упражнений. Подвижные игры и упражнения.
	<i>Общая физическая подготовка</i>	Практика <i>Строевые упражнения:</i> - ходьба в движении; - повороты на месте
		<i>Общеразвивающие упражнения:</i> - различные комплексы ОРУ; - упражнения для развития двигательных качеств Упражнения выполняются под музыку. Дозировка индивидуальна.
		<i>Игры и игровые упражнения:</i> - подвижные игры; - эстафеты; - упражнения из других видов спорта
	<i>Специальная физическая подготовка (техническая)</i>	Теория Разучивание упражнений у опоры. Мышечное напряжение в соответствующих частях тела. Строгое дозирование выполнение упражнений. Практика <i>Упражнения в равновесии:</i> - заднее; - переднее; - боковое <i>Волнообразные движения:</i> - боковая волна; - боковой взмах; - волна туловищем <i>Вращения:</i> - одноименные повороты от 110° до 540°; - разноименные повороты от 180° до 360°
4.	Раздел. Прыжковые упражнения	Теория Применение метода расчленения на отдельные составляющие в сложных прыжках. Практика - Прыжок шагом с разбега; - подбивной прыжок в кольцо с лета; - подбивной прыжок в кольцо с разбега; - прыжок шагом, сгибая и разгибая ногу
5.	Раздел. Танцевальные упражнения	Теория Выполнение отдельных танцевальных элементов. Составление танцевальных композиций.
		Практика

		<ul style="list-style-type: none"> - Вальсовый шаг поворотом; - вальс в парах; - элементы русского танца; - элементы современного танца
6.	Раздел. Акробатика	<p>Теория</p> <p>Обязательная страховка при выполнении сложных акробатических элементов. Использование в обучении наглядных пособий и метода показа. Подражательные способности.</p> <hr/> <p>Практика</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Мост» из положения стоя; - «паучок»; - стойка на руках; - «колесо»; - кувырок вперед через плечо; - кувырок назад
7.	Раздел. Упражнения со скакалкой	<p>Теория</p> <p>Упражнения, способствующие развитию динамичности, реакции, пространственной ориентировки, быстроты,</p> <hr/> <p>Практика</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подкрутки; - высокий бросок; - бросок с ловлей за середину; - «мельница»; - бросок с кувырком; - прыжки различной сложности
8.	Раздел. Упражнения с мячом	<p>Теория</p> <p>Выполнение движений с мячом синхронно с музыкой</p> <hr/> <p>Практика</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перекаты по рукам и груди; - перекат с броска; - повороты с мячом; - броски через плечо; - броски с ловлей одной рукой; - броски и ловля за спиной; - бросок с кувырком; - отбивы разными частями тела
8.1	Упражнения с обручем	<p>Теория</p> <p>Упражнения с обручем развивают ловкость, быстроту реакции. На начальном этапе обучения целесообразно использовать пластмассовый обруч уменьшенного диаметра (80-90 см)</p> <hr/> <p>Практика</p> <ul style="list-style-type: none"> - Махи одной и двумя руками; - вращение вокруг туловища; - вращения на кисти;

		<ul style="list-style-type: none"> - перекаты по полу; - «вертушка»; - бросок и ловля одной рукой; - ловля во вращении с броска; - прыжки через обруч
9.	Раздел. Музыкально-ритмическая подготовка	<p>Теория Используются музыкальные игры соревновательного характера. Беседы о знаменитых композиторах;</p> <p>Практика — музыкальные игры на распознавание темпа музыки; - танцы.</p>
10.	Раздел. Показательные выступления	Практика Участие в различных соревнованиях и выступления на мероприятиях.
11.	Итоговое занятие	Подведение итогов. Контрольное итоговое тестирование и диагностика.

**Учебно-тематический план
5 года обучения
Образовательный модуль «Красота и совершенство»**

№ п/п	Название разделов, тем	Всего	теория	практика	Формы обучения/ аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	128	10	118	Теоретическое занятие
2	Общая и специальная физическая подготовка		1	10	Учебное занятие. Расчет и анализ учебно-тренировочной нагрузки за прошедший этап
3	Специальная физическая подготовка(техническая)		1	10	Теоретическое, практическое занятие. Этапный контроль для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта.
4	Базовые технические упражнения		-	10	Учебное занятие. Контроль учебно-тренировочной деятельности. Показ упражнений
5	Специальные технические упражнения		-	10	Теоретическое занятие. Демонстрация практических действий. Текущий контроль

6	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств		-	10	Учебное занятие. Контроль за правильностью выполнения
7	Танцевальные упражнения		1	10	Практическое занятие. Контроль за правильностью выполнения. Текущий контроль
8	Акробатика		1	10	Теоретические и практические занятия
9	Упражнения без предметов		1	10	Учебное занятие. Оперативный контроль
10	Упражнения с предметами		1	10	Учебное занятие. Текущий контроль объема учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий
11	Позиции ног		1	6	Теоретические и практические занятия. Демонстрация навыков при выполнении упражнений
12.	Позиции рук		1	5	Теоретические и практические занятия. Демонстрация навыков при выполнении упражнений
13.	Музыкально-ритмическая подготовка		1	10	Теоретические и практические занятия
14.	Показательные выступления		-	5	Учебное занятие. Анализ. Соревновательные навыки.
15.	Итоговое занятие Итого		-	2	Опрос, беседа. Контрольное итоговое тестирование. Показательные выступления. Анализ результатов

Содержание программы 5 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Содержание
1.	Введение	Теория - Правила поведения в спортзале; - медицинский контроль; - противопожарная безопасность, ТБ
2.	Раздел. Общая и специальная физическая подготовка	<i>Общая физическая подготовка</i> Теория Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения

		<p>строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.</p> <p>Практика <i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в движении; - повороты на месте <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - различные комплексы ОРУ; - упражнения для развития двигательных качеств <p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры; - эстафеты; - упражнения из других видов спорта <p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса:</i> поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.</p> <p><i>Упражнения для шеи и туловища:</i> наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.</p> <p><i>Упражнения для ног:</i> сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно).</p> <p><i>Упражнения для мышц бедра:</i> лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд. <i>Упражнения для развития быстроты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег с ускорениями; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке. <p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p>
--	--	--

		<p>Сюжетные игры: «Веселая бабочка» -свободная ходьба и бег с размахиванием руками.«Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.«Резвые мышата» -ползание на коленях.</p> <p>понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.</p>
2.1	Специальная физическая подготовка(техническая)	<p><i>Практика</i></p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - заднее; - переднее; - боковое <p><i>Волнообразные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - боковая волна; - боковой взмах; - волна туловищем <p><i>Вращения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименные повороты от 110° до 540°; - разноименные повороты от 180° до 360° <p><i>Упражнения для развития амплитуды и гибкости: Наклоны</i> вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений -сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.</p> <p><i>Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:</i> Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 -с закрытыми).</p> <p><i>Упражнения для развития координации движений:</i> Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).</p> <p><i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</i> Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.</p>
3.	Раздел. Базовые технические упражнения	<p><i>Практика</i></p> <p>Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.</p>

		<p>Упражнения для правильной постановки рук и ног. Маховые, круговые, пружинящие движения. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения.</p>
4.	Раздел. Специальные технические упражнения	<p>Практика Виды шагов: мягкий, высокий, пружинящий, галоп, перекатный, вальса, острый. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинный. Подскоки и прыжки: с двух ног с места, с двух ног после наскока. Подскоки и прыжки: толчком одной с места, толчком одной с ходу, подбивной. Волны: волны руками, полная волна, боковая волна, целостный взмах. Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 540 градусов.</p>
5.	Раздел. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	<p>Практика Музыкально- двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально- двигательные задания). Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления). Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем. Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе.</p>
6.	Раздел. Танцевальные упражнения	<p>Теория Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере. Сочетание вальсовых и простых прыжков. Задания на изменение темпа. Музыкальные задания в форме игры. Воспроизведение характера музыки через движение.</p> <p>Практика - Вальсовый шаг поворотом; - вальс в парах; - элементы русского танца; - элементы современного танца. Танцы на любимые мелодии.</p>
7.	Раздел. Акробатика	<p>Теория Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств.</p> <p>Практика - «Мост» из положения стоя; - «паучок»; - стойка на руках; - «колесо»; - кувырок вперед через плечо;</p>

		- кувырок назад
8.	Упражнения без предметов	<p>Теория Развитие координации, быстроты, формирование правильной осанки. Ходьба и бег. Виды ходьбы. Виды бега. Равновесие. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Повороты.</p> <p>Практика Повороты: у опоры (лицом, боком), затем на середине зала. четыре характерные фазы: подготовительная, фаза разгона, фаза поворота, завершающая. Повороты: на месте, с продвижением по диагонали, дуге, кругу. Более сложные повороты на одной ноге. Поворот вперед. Прыжки. Простейшие из них - подскоки, для которых характерны малая высота и небольшая амплитуда движений. Виды прыжков.</p>
7	Упражнения с предметами	<p>Практика <i>Упражнения с мячом:</i> (из резины или пластика, диаметр 1820 см, вес не менее 400 грамм) -махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами; - отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела; - броски и ловли двумя руками, одной рукой; -перекаты по полу, туловищу, рукам. <i>Упражнения со скакалкой:</i> (длина скакалки по росту гимнастки из пеньки или синтетического шнура) -махи скакалки, качания, круги- одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое; - вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад; -броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые. <i>Упражнения с обручем:</i>(пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см). - способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях; - вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища; - перекаты по полу в различных направлениях - вертушки однократные и многократные; - передачи обруча из руки в руку. <i>Упражнения с лентой:</i> (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см) - махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; -змейки, спирали, передачи, броски и ловли. <i>Упражнения с булавами:</i> (стандартные гимнастические булавы). <i>Упражнения с мячом:</i> (из резины или пластика, диаметр 1820 см, вес не менее 400 грамм). <i>Упражнения со скакалкой:</i> (длина скакалки по росту</p>

		<p>гимнастки из пеньки или синтетического шнура).</p> <p><i>Упражнения с обручем:</i> (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см).</p> <p><i>Упражнения с лентой:</i> (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см).</p>
8	Раздел. Позиции ног	<p>Теория</p> <p>Движения перехода от одной позиции к другой должны выполняться точно, с необходимым мышечным напряжением. Давать упражнения в основном из 1-й, 2-й и 3-й позиций.</p> <p>Практика</p> <p>Позиции ног</p> <p><i>1-я позиция:</i> пятки вместе, носки в стороны (ступни развернуты под углом 180°), тяжесть тела равномерно распределена по всей стопе, живот и таз подтянуты, плечи слегка опущены.</p> <p><i>2-я позиция:</i> то же, что 1-я позиция, но между пятками расстояние, равное одной ступне.</p> <p><i>3-я позиция:</i> пятка передней ноги плотно прижата к середине ступни задней ноги, носки развернуты.</p> <p><i>4-я позиция:</i> ступни развернуты горизонтально, пятка передней ноги точно на уровне носка задней ноги, расстояние между ступнями равно одной ступне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.</p> <p><i>5-я позиция:</i> то же, что 4-я позиция, но пальцы передней ноги плотно прилегают к пятке задней ноги, и наоборот.</p>
9	Раздел. Позиции рук	<p>Теория</p> <p>Добиваться мягкой округлой линии рук и минимального мышечного напряжения (движения рук осваиваются труднее, так как требуют тонкой координации); необходим постоянный самоконтроль за плавностью и выразительностью движений рук при смене позиций, следить за осанкой, движениями головы, направлением взгляда.</p> <p>Практика</p> <p><i>Подготовительная:</i> руки внизу, слегка скруглены (венцом), ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев «смотрят» друг на друга на расстоянии 10-15 см, плечи слегка развернуты.</p> <p><i>1-я позиция:</i> руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу.</p> <p><i>2-я позиция:</i> руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед-внутрь.</p> <p><i>3-я позиция:</i> руки вперед-вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены.</p>
10.	Раздел. Музыкально ритмическая подготовка	<p>Теория</p> <p>Запись на магнитофон музыкальных отрывков для разучивания различных комбинаций, с предметами и без предметов.. Запись музыкального отрывка целиком для исполнения всей комбинации.</p>

		Отдельные звуки имеют ударения, т.е. звучат более громко и отчетливо. Практика Подбор для ходьбы и бега музыкального материала двух- и четырехдольного размера: марш, песня, полька.
11.	Показательные выступления	Практика Участие в массовых мероприятиях, концертных программах. Показательные выступления для родителей.
12.	Итоговое занятие	Подведение итогов. Контрольное итоговое тестирование и диагностика.

Примечание: Количество учебных часов тем занятий носит рекомендательный характер с учетом возрастных особенностей обучающихся. Но в обязательном порядке должно быть обеспечено общее количество учебных часов в год.

Организационно - педагогические условия (методическое обеспечение) программы

Организационно- методическое обеспечение

Для обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации образовательных модулей создан учебно-методический комплект. Его содержание:

- Методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- перечень игр и упражнений (по темам программы);
- конспекты занятий;
- набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств;
- тематический указатель литературы для педагогов, обучающихся и родителей.
- методические пособия.

Комплект учебно-методических материалов способствует:

- достижению высокой результативности всего образовательного процесса;
- освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;
- позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия.

Кадровое обеспечение

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

Материально-техническое обеспечение

1. Хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами (13 м. х 6 м.)
2. Магнитофон для музыкального сопровождения номеров (аудио кассеты)
3. Гимнастические коврики (180 см х 80 см)
4. Балетная обувь (тапочки, кожаные туфли, пальцевые туфли - пуанты) По необходимости

Успешная реализация данной программы требует светлого просторного помещения. Упражнения выполняются на гимнастическом ковре площадью 13 кв.м, окруженном дополнительной площадью для страховки. Есть некоторые ограничения для снарядов, но они незначительны.

Скакалка - сделана из пеньки или подобного материала, не имеет стандартной длины, потому что длина зависит от роста гимнастки.

Обруч - изготовлен из дерева или пластика, внутренний диаметр 80-90 см. Обруч должен весить не менее 300 г.

Мяч - должен быть изготовлен из резины или мягкого пластика. Диаметр мяча 18-20 см, вес - не менее 400 г.

Лента - длиной 7 м изготавливается из атласа или подобного материала. Она крепится к цилиндрической палочке 50-60 см длиной.

Булавы. Используются две бутылочной формы булавы равной длины (40-50 см), в узкой части заканчивающиеся небольшим закруглением. Изготавливаются из дерева или пластика. Вес каждой - не менее 150 г. Имеют широкую часть - тело, узкую - шейка, и круглый наконечник - головка (максимальный диаметр - 30 мм).

Для музыкального сопровождения занятий требуется магнитофон, записи с произведениями классической музыки.

Художественная гимнастика — один из видов спорта, в основе которой выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Используются фонограммы. Каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Занятия способствуют правильному оформлению стопы и осанки. Первые шаги в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте — в 3-6 лет, так как организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений.

Занимающиеся гимнастикой выполняют массу упражнений, которые, укрепляя тело и растягивая мышцы, закаляют характер. Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности выполнять мягкие, плавные движения, это одно из средств общей и специальной подготовки занимающихся. Следовательно, они содействуют

развитию специальных двигательных качеств, позволяющих выполнять движения в заданном сочетании, темпе и ритме.

Немаловажное значение имеет то, что в процессе занятий художественной гимнастикой формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Гимнастические упражнения оказывают благоприятное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, улучшается работа внутренних органов, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

Общая характеристика художественной гимнастики

Основными средствами являются:

- упражнения без предмета (равновесие, волны, взмахи, прыжки и т.д.);
- элементы танца;
- акробатические упражнения (различные перевороты, колеса, кувырки);
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- растяжка (шпагаты, мосты, кольца);

Художественная гимнастика включает в себя:

- разновидности ходьбы, бега и скачки;
- танцевальные шаги и их соединения;
- упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие;
- упражнения с предметами (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы);
- прыжки на месте и с продвижением;
- упражнения для расслабления мышц рук, ног, туловища.

Формат занятия:

1. ОФП (общая физическая подготовка)
2. Растяжка (шпагаты, мосты)
3. Основная часть (разучивание основных гимнастических элементов)
 - a. равновесия
 - b. повороты
 - c. прыжки
 - d. махи
4. Заминка (упражнения малой интенсивности)

Особенности обучения на занятиях (4-6 лет и 7-16 лет) представлены практическим показом, наглядностью, комплексностью, игровым началом, творчеством на уроке.

В программе используются принципы обучения: систематичность, постепенность и последовательность.

Проводя занятия, необходимо руководствоваться следующими правилами: увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчленив каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их, разучивая и закрепляя, добиваясь их исполнения. В процессе занятий у детей необходимо формировать такие качества, как внимание, собранность, целеустремленность, работоспособность и коллективизм.

Общая характеристика художественной гимнастики

Основными средствами являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. д.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);

- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

Упражнения в рамках программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимы, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики). Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике является *искусство выразительного движения. Особенности занятий художественной гимнастикой*

Применение средств художественной гимнастики на учебных занятиях позволяет значительно повысить уровень развития быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, равновесия, координации движений.

Занятия художественной гимнастикой оказывает значительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Средние значения пульса при исполнении в основной части урока упражнений с предметами составляют около 165 уд/мин.

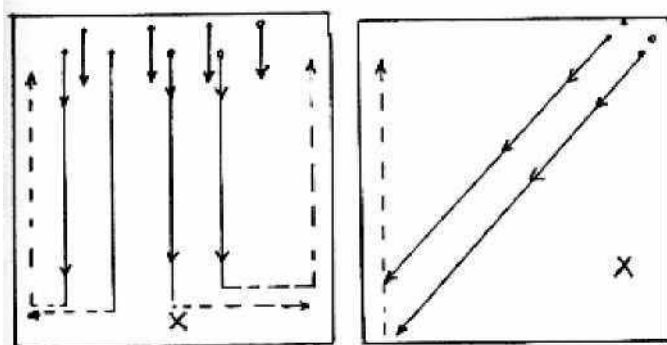
В зависимости от структуры элементов, а также от их направленности как в педагогическом плане, так и по характеру воздействия на организм занимающихся учебный материал можно условно разделить на 6 видов:

- 1) разновидности ходьбы, бега и скачки;
- 2) танцевальные шаги и их соединения;
- 3) упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие;
- 4) упражнения с предметами;
- 5) прыжки на месте и с продвижением;
- 6) упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища.

В подготовительную часть занятия длительностью до 8 мин. входят упражнения 1-го вида, в основную (30 мин.) - 2, 3, 4 и 5-го видов, а в заключительную (7 мин.) - упражнения 6-го вида. *Подготовка к занятию и его проведение*

Готовясь к занятию, педагог должен прежде всего определить его задачи, содержание, направленность. Начинающему педагогу рекомендуется составлять конспект подробно в письменном виде, с указанием дозировки, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. В дальнейшем, с приобретением педагогического опыта, можно не записывать полностью урок, но тщательно продумывать его построение. Однако план-конспект не должен превращаться в догму, исключать творческое начало. Практически это означает, что, сохраняя методическую последовательность, целенаправленность, учитель может усложнять, облегчать задания, вводить новые и т. д.

Важным условием правильной организации занятия является продуманное, спланированное размещение занимающихся. Подготовительную часть рекомендуется проводить в движении колонной по кругу. При выполнении упражнений у опоры нужно расставлять обучающихся так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении упражнений на середине зала лучше всего размещать обучающихся в шахматном порядке, причем через 2-3 занятия следует менять линии. При выполнении упражнений с продвижением рекомендуется перемещение в направлении от задней к передней линии по 3-4 человека с возвращением по боковым линиям назад в исходное положение. При выполнении больших прыжковых соединений без предмета и с предметами рационально перемещение по диагонали с продвижением от задней линии к передней (рис. 1).



Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определенной выразительной окраской. Необходимо помнить, что показ не может заменить собой те указания и замечания, которые учитель может сделать устно.

Одно из средств физического и эстетического воспитания - это хореография, в которой важное место занимают танец и музыка. Они способствуют развитию координации движений, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Музыкальное сопровождение занятий развивает музыкальный слух, чувство ритма, учит согласовывать движения с музыкой и в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Музыкальное сопровождение занятий

Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций:

- благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством *эстетического воспитания*. В процессе занятий обучающиеся знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус.

Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как, например, воспитание чувства красоты движения, культуры поведения;

- музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;

- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия;

- под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления;

- музыка на занятиях должна быть простой, доступной и выразительной;

- для музыкального сопровождения используются классические произведения, мелодии народных песен и танцев, а также современная музыка.

Обучение и техническая подготовка. Этапы обучения

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа.

1- й этап - *создание предварительного представления о разучиваемом движении;*

2- й - *его углубленное разучивание*

3- й этап - *его совершенствование.*

Создание предварительного представления опирается на ряд характерных методов и приемов. Основными из них являются следующие:

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.

2. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения.

3. Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.

4. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное, исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*.

В художественной гимнастике широко применяется показ самим преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, учитель добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

Разучивание упражнения. Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что ученица перешла к процессу совершенствования.

Совершенствование движения - наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над

выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

Формы и методы, используемые в работе

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод. Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки ученицы, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее.

В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения.

Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, батман девлопэ, гран батман жэтэ и др.).

Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий действий.

Подготовительная стадия:

- 1- я фаза - «разгон» (в прыжках с места отсутствует);
- 2- я фаза - «наскок с замахом» (в прыжках с места - «замах»);
- 3- я фаза - «амортизация» (в прыжках с места - «подседание»).

Основная стадия:

- 4- я фаза - «выталкивание»;
- 5- я фаза - «отрыв».

Стадия реализации:

- 6- я фаза - «формообразующие действия»;
- 7- я фаза - «фиксация позы» (необязательна).

Завершающая стадия:

- 8- я фаза - «подготовка к приземлению»;
- 9- я фаза - «амортизация»;
- 10- я фаза - «связующие и корректирующие действия».

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы:

1. *Оперативный комментарий и пояснение.* В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает учитель в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого ученица может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда чутко реагирует на характер движения воспитанницы и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. *Музыка как фактор обучения.* Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на воспитанницу в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями ученицы, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

3. *Приемы физической помощи* применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия воспитанницы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате занимающийся получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога воспитанница может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются учителем. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

4. В процессе обучения движениям важен *самоконтроль действий со стороны ученицы*. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием - это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

Техническая подготовка

В данной работе используются следующие из перечисленных средств: упражнения без предмета, элементы классического танца, элементы народных танцев, элементы историко-бытовых и современных танцев, ритмика, элементы основной гимнастики. Все эти средства можно объединить в одно общее, из которого состоит основная «школа» движений художественной гимнастики - хореография.

На рисунке показаны основные навыки, относящиеся к технической подготовке. Условно можно выделить такие основные компоненты технической подготовки: хореографическую, музыкально-ритмическую, подготовку без предмета.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-поход (прогулка), показательные выступления, беседа, беседа-игра.

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы обучение по мере необходимости проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

Особенности методики преподавания 1 года обучения

В возрасте 6 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. В 6 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

Особенности методики преподавания 1- 2 года обучения

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Ученик должен использовать объяснение, показ. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

Особенности методики преподавания 3 - 5 года обучения

К 7-10 годам у детей начинаются структурные изменения в сердечной мышце и органах дыхания. Они повышают свои функциональные возможности и могут переносить более высокие нагрузки. Расширяется пространственная ориентация, повышаются наблюдательность и устойчивость внимания. Двигательная память ускоренно совершенствуется. Образное, конкретное мышление постепенно меняется, развивается способность к логическому мышлению. Имитационно-подражательная способность сменяется анализом, сенсомоторные связи улучшаются. Происходит переход от способности самостоятельно решать задачи к самостоятельному принятию решения и многократному повторению двигательного действия. Изменяются методы обучения - становится целесообразно использовать метод программированного обучения и метод круговой тренировки.

Материально - техническое обеспечение

Занятия проводятся в хорошо проветриваемом и освещенном помещении. Так же для занятий необходимы:

1. Коврики для занятий;
2. Мячи (разного диаметра);
3. Аудио-видео аппаратура .
4. Зеркала.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности

Список литературы

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 328 с.
2. Бернштейн, Н.А. «О ловкости и ее развитии» /Н.А.Бернштейн . - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 288с.
3. Вишнякова, С.В. История развития художественной гимнастики: Учеб.-метод. Пособие /С.В.Вишнякова.- Волгоград: ВГАФК, 2001.-45с
4. Григорьянц, И.А. Содержание и методика психологической подготовки гимнастов: Метод. Разраб.для студентов ГЦОЛИФКа (специализирующихся по гимнастике) / И.А.Григорьянц.- М.: ГЦОЛИФК, 2001.- 155 с.
5. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. М., Физкультура и спорт, 1990, серия "Физкультура и здоровье". б.Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастикеб м., ФиС, 2004 г.,-93 с.
7. Кравчук, А.И. Начальная техническая подготовка юных гимнастов: Лекция /А.И.Кравчук. - Омск: ОГИФК, 1983. - 23с.
8. Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: Монография / А.И.Кравчук.- ч.1.- 102с.; ч.2,3.- Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998 - 136с.
9. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. - М., 1989 г.
10. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В.Менхин.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 224с.
11. Морель Ф. Хореография в спорте - Л., 2006 г.
12. Наклонов Ю.И., Быстрова И.В., Кудашов В.Ф. Режиссура спортивно-художественных представлений и праздников // Художественная гимнастика - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - С. 267 - 281.
13. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика: Учеб./ В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. - Киев: Олимп.лит.,1999.- 462с. 14. Художественная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ./ Под ред. Т.С.Лисицкой.- М.: Физкультура и спорт, 2007г.-

