Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр «Надежда»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» 08 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮЦ «Надежда»
_____ В.В.Соколов
Приказ № 32 от «01» 09 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика»

Возраст обучающихся: 4 - 8 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Талызина Мария Сергеевна, педагог дополнительного образования

Рязань, 2020.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п\п	Название темы	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
3.	Планируемые результаты	5
4.	Учебный, тематический план 1 год	7
5.	Учебный, тематический план 2 год	10
6.	Учебный, тематический план 3 год	14
7.	Методическое обеспечение программы	17
8.	Контрольно-переводные тесты 1-3 год обучения	21
9.	Приложения	23
10.	Используемая литература	27

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе:

- Федеральных государственных требований к сложно-координационным видам спорта, требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика и санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14.
- Федерального закона «Об образовании» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 05 сентября 2013 г. N 29884) (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30, ст. 4112);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной и тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125;

Настоящая программа составлена на основе собственного опыта работы, с учетом существующей в этой области литературы и с учетом качественно усложнившейся на данном этапе развития гимнастики. Программа имеет спортивную направленность и является дополнительной общеразвивающей по виду спорта художественная гимнастика.

Новизна программы - ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка, создание постановочных концертных номеров. На занятиях используются как традиционные предметы художественной гимнастики, (лента, обручи, мячи), так и предметы, даже не включенных в официальные соревнования (ленты разной длины и разного материала, другие предметы). Для большей выразительности, зрелищности и созданию определенных образов.

Актуальность разработанной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике диктуется следующими обстоятельствами**:**

- необходимостью совершенствования образовательного пространства МБУДО «ДЮЦ «Надежда» с целью оптимизации общекультурного, личностного и физического развития детей, создания условий для достижения успешности всеми учащимися; ключевой задачей развития образовательной системы становится обеспечение развивающего потенциала новых федеральных требований к общеразвивающим общеобразовательным программам, разрабатываемым на основе федеральных стандартов спортивной подготовки;

- существующим разрывом между системой физического воспитания на уровне дошкольного и начального общего образования и необходимостью сохранения единства образовательного пространства в учреждении дополнительного образования в сфере физической культуры, преемственности между этапами многолетней спортивной подготовки, создания необходимых условий для формирования и совершенствования системы отбора наиболее способных детей как можно более ранней их мотивации к занятиям художественной гимнастики.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в устранении существующего разрыва между дошкольной и школьной системой дополнительного образования, планирование результатов тренировочного процесса и формирование критериев и показателей физического и психического развития детей, необходимых для успешного освоения основ избранного вида спорта (художественной гимнастики).

Содержание программы на возрастной ступени предшкольного детства ориентировано на психологические и физические новообразования развития ребенка и укрепление физического и психического здоровья. Реализация программы способствует созданию среды для направления избыточной энергии в безопасное русло. Педагогическая целесообразность программы объясняется развитием мотивационного фактора к систематическим занятиям физической культурой посредством выступлений на соревнованиях и различных мероприятиях.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся на занятиях художественной гимнастике.

Объём и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана для детей 4 – 8 лет. ***Принимаются только девочки***. Основной отбор и более глубокая специализация проводится в конце второго года обучения, в зависимости от индивидуальных способностей ребенка. В зависимости от степени освоения программы, способностей, одаренности ребенка, может быть осуществлен перевод обучающихся в более старшую группу и наоборот, а также прием ребенка на 2 и последующие года обучения.

Объём: 396 часа; 108 часов - для первого года обучения, 144 часа - для второго и третьего годов обучения.

Программа работы объединения рассчитана на трёхгодичное обучение.

Форма обучения очная.

Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы для первого года обучения – 15-20 человек, для второго, третьего года обучения -10-14 человек.

Режим занятий объединения для первого года обучения – три занятия в неделю по 1 часу, для второго и третьего годов обучения – четыре занятия в неделю по 1 часу

В целях снятия напряжения и перегрузок при проведении занятий используются перемены, паузы.

Цель программы: гармоничное развитие занимающихся, формирование стойкого интереса к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия, отбор перспективных учащихся на обучение в группе «Юные грации».

Задачами программы являются:

Обучающие задачи:

1. Сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, сформировать правильную осанку;
2. Сформировать навыки здорового образа жизни;
3. Обучить правилам эстетического поведения.

Развивающие задачи:

1. Развить музыкальность и чувство ритма;
2. Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
3. Развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
4. Развить координационные способности, равновесие и прыгучесть;

5. Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
Воспитывающие задачи:
1. Воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
2. Воспитать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания;

Планируемые результаты

В ходе успешной реализации программы ожидаются следующие результаты:
1. Обеспечивается и поддерживается статус здорового человека;
2. Расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально-трудовую и бытовую деятельность;
3. Достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма;
4. Формируются основные навыки поведения: осанка, походка, стиль поведения и общения;
5. Развиваются координационные способности и физические качества;
(ловкость, гибкость, сила, выносливость);
6. Воспитываются моральные и волевые качества;
7. Воспитываются культурологические качества: восприятие красоты двигательных действий, управление эмоциональным состоянием, музыкальный вкус, в целом — имидж;
8. Воспитанники успешно освоившие программу являются организаторами спортивно-оздоровительных мероприятий.

1-я ступень возраст детей: 4,5-6 лет, 1-2-й год обучения;

На данной ступени у девочек формируется и поддерживается интерес к занятиям художественной гимнастикой, изучаются основы техники выполнения упражнений, развиваются основные двигательные качества. Изучается основная терминология и элементарные правила соревнований.

При успешном освоении программы на данном этапе ожидаются следующие результаты:
Участие в массовых праздниках;
Владение простейшими элементами художественной гимнастики;
Участие в соревнованиях по программе юных гимнасток (3 предмета - лента, скакалка, мяч, упражнение без предмета);
Выполнение контрольных тестов по физической подготовке для групп 1 ступени;
Овладевают навыками дисциплинированности, организованности и трудолюбия.

Основные задачи данного предмета:
Совершенствовать выразительность движений;
Воспитать двигательную культуру гимнасток;
Расширить арсенал выразительных средств;
При успешном освоении программы, воспитанники:
- Владеют основами хореографической терминологии;
- Владеют техникой работы с предметами;
- Участвуют в соревнованиях на первенство секции по 5 предметам (скакалка, мяч, обруч, лента, упражнение без предмета);

2-я ступень возраст детей: 6-8 лет, 3-й год обучения;

На данной ступени совершенствуются двигательные навыки, разучиваются упражнения с предметами и без него, прививаются навыки танцевальности и выразительности.

На 3 году обучения вводится дополнительный предмет - хореографическая подготовка.

Основные задачи данного предмета:
Совершенствовать выразительность движений;
Воспитать двигательную культуру гимнасток;
Расширить арсенал выразительных средств.

При успешном освоении программы, воспитанники:
-Владеют основами хореографической терминологии;
- Владеют техникой работы с предметами;
-Участвуют в соревнованиях, первенствах по 5 предметам (скакалка, мяч, обруч, лента, упражнение без предмета);
По окончании срока обучения, девочки могут продолжить занятия в группе «Юные грации», до достижения ими возраста 9 лет.

Форма и режим занятий.

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество детей в группах			Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке к концу учебного года
			Мин.	Оптим.	Мах		
1. Группы спортивно-оздоровительного этапа							
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	4,5-5 лет	10	20	30	**3**	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2 год	5-6 лет	10	20	30	**4**	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	3 год	6-8 лет	10	20	30	**4**	Выполнение нормативов ОФП и СФП

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов, учебных занятий. Практическая деятельность: занятия, показательные выступления, соревнования.
Успешность обучения оценивается с помощью контрольных тестов различной сложности, проводимых в конце изучения каждого раздела или темы, соревнований для воспитанников младших групп, открытых занятий для родителей и младших воспитанников. Тесты носят информационный характер, дают девочкам представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья. Критериями оценки могут быть также такие качества, как пластичность, эстетичность, артистизм. Все большее внимание уделяется эстетическим аспектам занятий - культуре и выразительности движений, музыкальному сопровождению. В программу занятий включаются различные танцевальные упражнения и танцы с разнообразным ритмическим рисунком.

Учебный план 1 год обучения СОЭ

№	Название раздела, темы	теория	практика	всего	Формы аттестации/ контроля
Теоретический раздел					
1.	Введение в образовательную программу	**1**		**1**	беседа
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	**1**		**1**	опрос
3.	Основы терминологии	**1**		**1**	опрос
4.	Домашние задания для развития основных двигательных качеств	**1**		**1**	наблюдение
Раздел общей физической подготовки					
1.	Строевые упражнения		**21**	**21**	зачетные требования
2.	Общеразвивающие упражнения		**25**	**25**	зачетные требования
3.	Игры и игровые упражнения		**15**	**15**	наблюдение
Раздел технической подготовки					
1.	Базовые технические упражнения		**18**	**18**	зачетные требования
2.	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств		**17**	**17**	зачетные требования
Раздел практической подготовки					
1.	Показательные выступления перед родителями		**4**	**4**	наблюдение
2.	Контрольные испытания и соревнования		**4**	**4**	зачетные требования
Итого:		**4**	**104**	**108**	
Всего:				**108**	

Содержание программы 1 года обучения

Теоретический раздел.

Тема №1: Введение в образовательную программу

Ознакомление с особенностями обучения;

Цели и задачи образовательной программы.

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Вход и выход из спортивного зала;

Время начала и окончания занятий;

Оборудование спортивного зала и правила обращения с ним;

Освещение зала и правила включения и выключения электричества.

Тема № 3: Основы терминологии

Понятия–основная стойка, упор, разминка, полупальцы, общеразвивающие упражнения (ОРУ);

Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Тема № 4: Домашние задания для развития основных двигательных качеств.

Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества;

Здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; Повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Раздел общей физической подготовки.

Тема № 1: Строевые упражнения

Шаги и статические позы;

Построения и перестроения

Передвижения по залу: в обход, змейкой, противоходом, по диагонали Бег, стилизованный бег;

Приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.

Тема № 2: Общеразвивающие упражнения

Упражнения для голеностопного сустава;

Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища;

Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание);

Упражнения в партере;

Прыжки и их разновидности;

Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры;

Вращения- на двух, одной, скрестные повороты.

Тема № 3: Игры и игровые упражнения.

Сюжетные игры – «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «резвые мышата», «Котик идет»;

Обучающие игры - «мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»;

Малые подвижные игры - «Мяч с поля», «Лови мяч»;

Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену».

Раздел технической подготовки

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободного передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Тема № 1: Базовые технические упражнения.

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;

Упражнения для правильной постановки рук и ног;

Маховые, круговые, пружинящие движения;

Упражнения в равновесии;

Акробатические упражнения.

Тема № 2: Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

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 от 100 до 500 м, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

Раздел практической подготовки

Участие юных гимнасток в массовых праздниках (посвящение в учащиеся Центра «Надежда», новогодние представления, отчетные концерты и мероприятия).

Показательные выступления перед родителями на родительских собраниях (2 раза в год), участие воспитанниц в показательных выступлениях на открытых занятиях для родителей, студентов, гостей.

Соревнования по программе юных гимнасток (3 предмета - упражнение со скакалкой, лентой, мячом, упражнение без предмета) – в конце года.

Календарный учебный график
1 год обучения СОЭ

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных недель	Кол-во учебных занятий	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	9 сентября	31 мая	36	108	108	три раза в неделю

1 год обучения СОЭ

№ п\п	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1 Раздел: Теоретический раздел					
1	сентябрь	Введение в образовательную программу	**1**	беседа	опрос
2	сентябрь	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	**1**	беседа	наблюдение\ опрос
3	сентябрь	Основы терминологии	**1**	беседа	опрос
4	сентябрь	Домашние задания для развития основных двигательных качеств	**1**	практическая работа	текущий контроль
2 Раздел: Раздел общей физической подготовки					
5-25	сентябрь\ октябрь	Строевые упражнения	**21**	групповое занятие	Текущий контроль
26-50	ноябрь\ январь	Общеразвивающие упражнения.	**25**	групповое занятие	Текущий контроль
51-65	январь-февраль	Игры и игровые упражнения	**15**	групповое занятие	Комплексный контроль
3 Раздел: Раздел технической подготовки					
66-83	февраль-март	Базовые технические упражнения	**18**	групповое занятие	текущий контроль
84-100	март-апрель	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	**17**	групповое занятие	текущий контроль
4 Раздел: Раздел практической подготовки					
101-103	апрель \май	Участие в массовых праздниках	**3**	практическая работа	Текущий контроль
104-106	май	Показательные выступления перед родителями	**3**	практическая работа	Комплексный и индивидуальный контроль
107-108	май	Соревнования по программе юных гимнасток	**2**	соревнования	Итоговый контроль

Учебный план 2 год обучения СОЭ

№	Название раздела, темы	теория	практика	всего	Формы аттестации/ контроля
1. Теоретический раздел					
1.	Введение в образовательную программу	2		**2**	беседа
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	4		**4**	опрос
3.	Основы терминологии	2		**2**	опрос
4.	Домашние задания для развития основных двигательных качеств	2		**2**	наблюдение
5.	Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливание с помощью солнца, вод	2		**2**	практическая работа
2. Раздел общей физической подготовки					
1.	Строевые упражнения		16	**16**	зачетные требования
2.	Общеразвивающие упражнения		20	**20**	зачетные требования
3.	Игры и игровые упражнения		14	**14**	наблюдение
3. Раздел технической подготовки					
1.	Базовые технические упражнения		30	**30**	зачетные требования
2.	Специальные технические упражнения		30	**30**	зачетные требования
3	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств		14	**14**	
4. Раздел практической подготовки					
1.	Показательные выступления перед родителями		2	**2**	наблюдение
2.	Контрольные испытания и соревнования		6	**6**	зачетные требования
Итого:		**12**	**132**	**144**	
Всего:				**144**	

Содержание программы 2 года обучения

Теоретический раздел.

Тема №1: Введение в образовательную программу

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Тема № 3: Основы терминологии

Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Тема № 4: Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды.

Физические упражнения и полезные навыки;
Утренняя гимнастика;
Закаливание в режиме дня;
Форма одежды и обуви;
Режим питания, сна, отдыха и восстанавливающих процедур.
Тема № 5: Домашние задания для развития основных двигательных качеств.
Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества;
Здоровье и систематические занятия физическими упражнениями;
Повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Раздел общей физической подготовки.

Тема № 1: Строевые упражнения
Шаги и статические позы;
Построения и перестроения
Передвижения по залу: в обход, змейкой, противоходом, по диагонали
Бег, стилизованный бег;
Приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.
Тема № 2: Общеразвивающие упражнения
Упражнения для голеностопного сустава;
Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища;
Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание);
Упражнения в партере;
Прыжки и их разновидности;
Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры;
Вращения - на двух, одной, скрестные повороты.
Тема № 3: Игры и игровые упражнения.
Сюжетные игры – «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «Резвые мышата», «Котик идет»;
Обучающие игры - «мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»;
Малые подвижные игры - «Мяч с поля», «Лови мяч»;
Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену».

Раздел технической подготовки

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободного передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.
Тема № 1: Базовые технические упражнения.
Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
Упражнения для правильной постановки рук и ног;
Маховые, круговые, пружинящие движения;
Упражнения в равновесии;
Акробатические упражнения.
Тема № 2: Специальные технические упражнения
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, 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;
Упражнения с мячом: (средний мяч) – махи во всех направлениях, круги, передачи, отбивы (однократные, многократные, со сменой ритма), броски и ловли, перекаты и их разновидности;

Упражнения со скакалкой: (по росту гимнастки)- способы держания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги скакалки (в одной и двух руках), вращения (вперед, назад, скрестно вперед- назад, двойное), броски и ловли, передачи, «мельницы»;
Упражнения с лентой: (длина ленты 4 метра, длина палочки 60 см) – махи, круги, «восьмерки», спирали, змейки, передачи.
Тема № 3 Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.
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 от 100 до 500 м, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.
Раздел практической подготовки
Участие юных гимнасток в массовых праздниках (посвящение в учащиеся Центра «Надежда», новогодние представления, отчетные концерты и мероприятия).
Показательные выступления на родительских собраниях (2 раза в год), участие воспитанниц в показательных выступлениях на открытых занятиях для родителей, студентов, гостей.
Соревнования по программе юных гимнасток (3 предмета - упражнение со скакалкой, лентой, мячом, упражнение без предмета) – в конце года.

Календарный учебный график
2 год обучения СОЭ

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных недель	Кол-во учебных занятий	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	3 сентября	25 мая	36	144	144	Четыре занятия в неделю

№ п\п	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1 Раздел: Теоретический раздел					
1-2	сентябрь	Введение в образовательную программу	**2**	беседа	опрос
3-6	сентябрь	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	**4**	беседа	наблюдение\ опрос
7-8	сентябрь	Основы терминологии	**2**	беседа	опрос
9-10	сентябрь	Домашние задания для развития основных двигательных качеств	**2**	практическая работа	текущий контроль
11-12		Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливание с помощью солнца, вод	**2**	практическая работа	текущий контроль
2 Раздел: Раздел общей физической подготовки					
13-28	сентябрь\ октябрь	Строевые упражнения	**16**	групповое занятие	Текущий контроль
29-49	ноябрь\ январь	Общеразвивающие упражнения	**20**	групповое занятие	Текущий контроль

50-63	январь-февраль	Игры и игровые упражнения	**14**	групповое занятие	Комплексный контроль
3 Раздел: Раздел технической подготовки					
64-93	февраль-март	Базовые технические упражнения	**30**	групповое занятие	текущий контроль
94-123	март-апрель	Специальные технические упражнения	**30**	групповое занятие	текущий контроль
124-137		Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	**14**		
4 Раздел: Раздел практической подготовки					
137-138	апрель \май	Показательные выступления перед родителями	**2**	практическая работа	Текущий контроль
139-144	май	Контрольные испытания и соревнования	**6**	практическая работа	Комплексный и индивидуальный контроль

Учебный план 3 год обучения СОЭ

№	Название раздела, темы	теория	практика	всего	Формы аттестации/ контроля
1. Теоретический раздел					
1.	Введение в образовательную программу	2		**2**	беседа
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	4		**4**	опрос
3.	Основы терминологии	2		**2**	опрос
4.	Домашние задания для развития основных двигательных качеств	2		**2**	наблюдение
5.	Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливание с помощью солнца, вод	2		**2**	практическая работа
2. Раздел общей физической подготовки					
1.	Строевые упражнения		16	**16**	зачетные требования
2.	Общеразвивающие упражнения		20	**20**	зачетные требования
3.	Игры и игровые упражнения		14	**14**	наблюдение
3. Раздел технической подготовки					
1.	Базовые технические упражнения		30	**30**	зачетные требования
2.	Специальные технические		30	**30**	зачетные

	упражнения				требования
3	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств		14	**14**	
4. Раздел практической подготовки					
1.	Показательные выступления перед родителями		2	**2**	наблюдение
2.	Контрольные испытания и соревнования		6	**6**	зачетные требования
Итого:		**12**	**132**	**144**	
Всего:				**144**	

Содержание программы 3 года обучения

Теоретический раздел
Тема № 1: Вводное занятие.
Цели и задачи обучения на данном этапе;
Краткое содержание программы для групп второй ступени.
Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.
Беседы по правилам поведения;
Тема № 3: Основы хореографической терминологии
Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю и т.д.;
Равновесия;
Прыжки в позициях.
Тема № 4: Элементарные правила соревнований
Понятие судейства;
Арбитр и его функции;
Судья и его функции;
Система судейства;
Выразительность, техничность, виртуозность;
Ошибки и их «стоимость», состав судейской коллегии.
Раздел общей физической подготовки

Тема № 1: Различные виды ходьбы, бега, прыжков
Острый шаг;
Высокий шаг;
Галоп, шаги вальса, польки;
Прыжки с продвижением, с ноги на ногу, разножки;
Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере;
Сочетание вальсовых и простых прыжков.
Тема № 2: Общеразвивающие упражнения
Упражнения для туловища;
Упражнения на гибкость, силу, растяжку;
Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.
Тема № 3: Волны, взмахи и их разновидность
Пружинное движение рук;
Пружинные движения на носках с поворотами туловища;
«Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках;
Взмахи – руками вперед, в строну, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды;
Целостный взмах.
Раздел технической подготовки

Тема № 1: Базовые технические упражнения
Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки;
Маховые и круговые упражнения;
Упражнения в равновесии.
Тема № 2: Упражнения с предметами
Упражнения с мячом: (из резины или пластика, диаметр 18-20 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.

Упражнения со скакалкой: (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.
Упражнения с обручем: (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.
Упражнения с лентой: (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см)
- махи, круги, восьмерки в различных плоскостях;
-змейки, спирали, передачи, броски и ловли.
Упражнения с булавами: (стандартные гимнастические булавы)
- способы держания булав;
- махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие;
- передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами.
В данной теме при овладении техникой работы с предметами девочкам предлагается разучивание обязательных упражнений без предмета и с предметами для выполнения их на контрольных соревнованиях (Показательные выступления Центра «Надежда», традиционные соревнования «Новогодние снежинки» и «Весенние цветочки»). Также обучающиеся участвуют в постановке номеров с предметами для выступлений на различных площадках.
Тема № 3: Ритмические и танцевальные задания
Задания на изменение темпа;
Музыкальные задания в форме игры;
Воспроизведение характера музыки через движение;
Танцы на любимые мелодии.
Тема № 4: Акробатика
Кувырки вперед, назад, в упор присев;
Стойка на руках с помощью партнера;
Переворот боком;
«Мост» с наклоном назад на одну ногу;
Медленный переворот вперед;
Стойка на лопатках;
«Шпагат».

Тема № 5: Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.
Ритмико – пластические навыки;
Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой;
Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств;
Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины.

Раздел практической подготовки

Участие юных гимнасток в массовых праздниках (посвящение в учащиеся Центра «Надежда», новогодние представления, отчетные концерты и мероприятия).

Участие в показательных выступлениях перед родителями (2 раза в год), на торжественных мероприятиях, праздниках, во время открытия и закрытия соревнований Центра «Надежда», в праздновании Новогодних представлений.

Календарный учебный график
3 год обучения СОЭ

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных недель	Кол-во учебных занятий	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	3 сентября	25 мая	36	144	144	Четыре занятия в неделю

№ п\п	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1 Раздел: Теоретический раздел					
1-2	сентябрь	Введение в образовательную программу	**2**	беседа	опрос
3-6	сентябрь	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	**4**	беседа	наблюдение\ опрос
7-8	сентябрь	Основы терминологии	**2**	беседа	опрос
9-10	сентябрь	Домашние задания для развития основных двигательных качеств	**2**	практическая работа	текущий контроль
11-12		Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливание с помощью солнца, вод	**2**	практическая работа	текущий контроль
2 Раздел: Раздел общей физической подготовки					
13-28	сентябрь\ октябрь	Строевые упражнения	**16**	групповое занятие	Текущий контроль
29-49	ноябрь\ январь	Общеразвивающие упражнения	**20**	групповое занятие	Текущий контроль
50-63	январь-февраль	Игры и игровые упражнения	**14**	групповое занятие	Комплексный контроль
3 Раздел: Раздел технической подготовки					
64-93	февраль-март	Базовые технические упражнения	**30**	групповое занятие	текущий контроль
94-123	март-апрель	Специальные технические упражнения	**30**	групповое занятие	текущий контроль

124-137		Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	**14**		
4 Раздел: Раздел практической подготовки					
137-138	апрель \май	Показательные выступления перед родителями	**2**	практическая работа	Текущий контроль
139-144	май	Контрольные испытания и соревнования	**6**	практическая работа	Комплексный и индивидуальный контроль

Методическое обеспечение программы

Методы и приемы обучения на занятиях художественной гимнастикой.

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, и наконец;

3-й этап - его совершенствование.

Создание предварительного представления о движении осуществляется через применение методов и приемов. Основными из них являются следующие:

1. Использование точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.
2. Показ упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движений и другие нюансы.
3. 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, педагог 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 гимнастка перешла к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

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 воспитанницы, 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, гран батман и др.).
Метод расчленения применятся при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок при работе над выразительностью движений в отдельных
его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий движений.
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».

1. **Оперативный комментарий и пояснение.** В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого воспитанница может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда четко реагирует на характер движения девочки, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.
2. **Музыка как фактор обучения.** Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на воспитанниц в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями обучающихся, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.
3. **Приемы физической помощи** применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия ученицы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате девочка получает возможность лучше почувствовать характер действия при исполнении этого движения. 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 фаза движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.
Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:
- всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;

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

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика.

Движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине зала.

Необходимо требовать от занимающихся четкого начала и завершения упражнений; это дисциплинирует, приучает к точности и законченности в работе.

Полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы гимнастки учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Уроки хореографии должны проводиться под музыкальное сопровождение, применяя два способа – импровизации и использовании музыкальной литературы.

Во время проведения урока преподаватель должен сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ

должен быть технически грамотным и чётким, с определённой выразительной окраской. Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений. Особенно важно это учитывать при работе с детьми старшего возраста.

Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и гибкость.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся

необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться

учитывая особенности психики детей. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и гибкость.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Наклоны – важнейшие упражнения художественной гимнастики, требующие широкой амплитуды движения и умения найти правильное положение ОТЦ над опорой. Наклоны из положения стоя, наклоны в сторону, наклон назад, наклоны стоя на коленях. Прежде чем разучивать наклоны, необходимо включать упражнения на повышения подвижности позвоночного столба.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счёт мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счёт приложения внешних сил.

Скакалка. При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся. Упражнения со скакалкой способствуют развитию динамичности, экспрессивности.

Мяч. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. Для упражнений с мячом характерна пластичность движений, мягкость переходов. Движения с мячом тесно связаны с упражнениями без предмета, в особенности волнами, взмахами, пружинными движениями и другими упражнениями этого рода.

Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастикой с детьми. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

Булавы. Специфика упражнения с булавами определяется не только особенностью формы предмета, но и использованием одновременно двух предметов. Комбинации с булавами отличаются разнообразием движений, широким применением элементов. Необходимость одновременно манипулировать двумя предметами до известной степени ограничивает выразительную сторону упражнений и тем самым ставит перед гимнасткой дополнительные задачи. Для композиций с булавами характерно динамизм, непрерывность движений. От гимнастки требуются повышенное внимание, высокая скорость двигательной реакции.

Лента. Упражнения с лентой влияют на общую координацию и чувства ритма, особенно проявляются присущая художественной гимнастике взаимосвязанность, слитность и пластичность движений.

Контрольно-переводные тесты по специальной физической подготовке – 1-2 год обучения (5-6 лет)

№ п\п	Содержание контрольного испытания	Требования
Гибкость		
1.	И.П. – лежа на спине 1-2 – «Мост»	Руки держать вертикально, прямые в локтях, колени прямые.
2.	И.П.-сед на полу, 1-2- наклон вперед, «складка»	Полное касание грудью коленей
Прыгучесть		
1.	Прыжки на двух ногах вверх, руки на поясе (5 раз)	Колени и носки во время вылета вверх оттянуты. Заметный отрыв от пола.
Ловкость		
1.	Бросок теннисного мяча в цель	Учитывается точное попадание мяча в цель
Равновесие		
1.	Встать на высокие полупальцы, руки на поясе	Колени прямые, пятки как можно выше от пола
Музыкальность		
1.	Размер 2\4, 4\4 Выполнение простых прыжков на двух ногах или одной, танцевальные шаги	Учитывается ритмичное выполнение прыжков или шагов.

Примечание: данные тесты оцениваются из 10 баллов и проводятся через каждые три месяца занятий, (сравниваются результаты достижений воспитанниц с их предыдущим результатом).

Контрольно-переводные тесты по специальной физической подготовке – 3 год обучения (7, 8 лет)

№ п\п	Содержание контрольного	Требования

	испытания	
Гибкость		
1.	«Мост» из положения, стоя на двух ногах	Расстояние между руками и ногами 25 см, колени прямые
2.	«Складка» из положения, стоя на двух ногах	Наклон вперед до касания грудью бедер, голова касается ног, держать 5 сек.
3.	«Шпагат» вперед и в сторону на правую и левую ногу, нога на скамейке	Незначительное касание бедрами пола
Прыгучесть		
1.	Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед-двойной, простой прыжок.	Колени и носки оттянуты, повторить 10 раз, заметный отрыв от пола
2.	Прыжки на двух ногах через скакалку без промежуточных подскоков	Колени и носки оттянуты, заметный отрыв от пола, 50 прыжков за 30 сек.
Упражнения на силу		
1.	Поднимание ноги вперед и в сторону – с опорой	Поднять ногу до уровня груди – держать 5 сек
2.	Поднимание ноги назад, стоя лицом к опоре	Поднять ногу до угла 45 градусов, по отношению к полу, держать 5 сек.
3.	Лежа на животе, на полу - удерживая ноги с помощью партнера, поднимание туловища	Поднять туловище до угла 90 градусов, держать 5 сек
Упражнения для брюшного пресса		
1.	Из положения, лежа на спине, «складка»- руками коснуться ног.	Выполнить 6 раз, колени и носки оттянуты
2.	Лежа на полу, на спине удержание ног под углом 45 градусов по отношению к полу	Руки вдоль туловища, колени и носки оттянуты. Держать 10 сек.

Примечание: данный тест оценивается из 10 баллов, проводится 3 раза в год (оцениваются результаты воспитанниц с их предыдущими результатами).

Приложения

Методика развития гибкости.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной направленности, но и по характеру работы мышц. Различают динамические, статические, а также смешанные стато-динамические упражнения на растягивание.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3—4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% — активные, 40% — пассивные и 20% — статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше — статических.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки. Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание способствует гармоничному развитию гибкости: растут показатели активной и пассивной гибкости, причем уменьшается разность между ними. Именно этот режим работы можно рекомендовать спортсменам всех специализаций для увеличения активной гибкости, проявляющейся в специальных упражнениях. Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных — 1 повторение в 1—2 с; «выдержка» в статических положениях — 4—6 с.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

Для развития гибкости используются различные приёмы:

1. Применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания.
2. Выполнение движений по возможно большей амплитуде.
3. Использование инерции движения какой-либо части тела.
4. Использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой.
5. Применение активной помощи партнера.

При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

Примерные упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки на двух, сгибая ноги через препятствие высотой 50% от максимальной высоты прыжка. Выполняются сериями (от 1 до 3) длительностью от 30 с до 1 минуты в каждой. Возможно выполнение прыжков через гимнастическую скамейку.

2. Прыжки с возвышенности от 20 до 60 см (в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся) с последующим отскоком в прыжок ноги врозь (2-3 раза). Выполняются в течение 30-40 сек, после отдыха 2-3 минуты, задание повторяется.
3. Прыжки на возвышение (20-30 см) в максимальном темпе в течение 30-40 с. Упражнение выполняется сериями с интервалом отдыха от 30 с до 2-3 минут.
4. В и.п. стойка на одной, другая согнута, носок у колена опорной. Прыжки на одной при жесткой фиксации свободной ноги. Выполняется без помощи и с помощью рук. В фазе полета обращается внимание на оттянутый носок толчковой ноги. Дозировка подбирается индивидуально, количество прыжков постепенно увеличивается.
5. Выполнение серии прыжков до предела: 4 прыжка на двух ногах, 4 прыжка сгибая ноги (бедра параллельно полу), 4 прыжка ноги врозь с максимальным их разведением.

Проведение занятий по хореографической подготовке

Существуют определенные правила проведения занятий по хореографической подготовке:
1. Все движения в равной степени выполняются правой (левой) рукой, (ногой).
2. Все движения классического танца изучаются сначала у опоры, а затем на середине зала.
3. Одним из ведущих приемов обучения, кроме корректирующей помощи тренера является устранение ошибок методом контроля у зеркала.
4. Основными методами на начальном этапе являются показ и рассказ.
Классификация занятий по хореографической подготовке.
В зависимости от педагогических задач занятия можно классифицировать следующим образом:
Обучающее;
Тренировочное;
Контрольное;
Разминочное;
Показательное.
Обучающее занятие - основная задача данного вида урока – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.
Тренировочное занятие - главная задача этого вида занятия – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня спортивного мастерства.
Контрольное занятие - задача такого занятия – подытожить освоение очередного раздела хореографической подготовки.
Разминочное занятие - цель такого занятия – разогревание организма и снятие излишней психологической напряженности. Этому способствуют привычные, индивидуально подобранные упражнения, которые по мере освоения гимнастка выполняет самостоятельно (индивидуальная, самостоятельная) разминка.
Показательное занятие - главное здесь – это зрелищность, которая будет определяться оригинальностью подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений, синхронностью и согласованностью работы, мастерством воспитанниц.
Для правильного построения занятия принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха. Важное место в построении занятия занимает и методика составления учебных комбинаций (комбинированных заданий), т.е. различных соединений из движений классического и народного танцев, прыжков, равновесий, поворотов, акробатических элементов и т.д. здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от квалификации педагога, его творчества, однако существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать:
1. Возраст и возможности воспитанниц, этап тренировки;
2. Логическую связь движений, а именно:
- положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего;

- все компоненты комбинации должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи).
3. Оптимальную трудность композиции, не следует умалять или переоценивать возможности гимнастки;
4. Элемент новизны и многообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

Двигательные тесты разработанные Ф. Л. Доленко.

Для шейного отдела позвоночника 1. Наклон головы вперед. Подбородок должен коснуться груди. 2. Наклон головы назад. При вертикальном положении туловища прямой взгляд направляется точно вверх или несколько назад. 3. Наклон головы вправо (влево). Контролируется с помощью зеркала. При максимальном наклоне верхний край одного уха должен оказаться почти на одной вертикали с нижним краем другого. 4. Поворот головы направо (налево). В конце поворота взгляд должен быть обращен строго прямо по направлению.

Для грудного и поясничного отделов позвоночника

1. Встать спиной к стене (на некотором расстоянии от нее) и, поднимая руки вверх и прогибаясь, стараться дотянуться до стены одновременно обеими руками. Максимальное расстояние, с которого это удается сделать, и есть критерий гибкости: чем оно больше, тем выше гибкость. 2. Боковые наклоны. Для этого, стоя боком к стене, предельно наклоняться вправо или влево. Определяется уровень, до которого дотягиваетесь кончиком пальцев поднятой вверх руки, не теряя равновесия. Чем ниже эта отметка, тем выше гибкость.

Для плечевого пояса (все движения выполняются из основной стойки):

1. Отведение плеч назад до соприкосновения внутренних концов лопаток.
2. Одновременное движение плечами вперед до уровня грудины.
3. Одновременное поднимание плеч до уровня подбородка (контролировать с помощью зеркала).
4. Выкрут палки с хватом прямыми руками. Ширина хвата (в см), позволяющая выполнить выкрут, то есть переместить палку вперед—вверх—за вертикаль назад - вниз с прямыми руками, является показателем амплитуды движений в плечевом суставе и суставах плечевого пояса.

Для локтевого сустава

1. Сгибание-разгибание рук. При полном выпрямлении предплечье должно стать продолжением плеча, составить с ним прямую линию. Неполное разгибание из-за специфического строения костей очень трудно поддается коррекции. Излишнее разгибание предплечья резко снижает опорную прочность сустава. Этот недостаток исправляется путем ограничения разгибания с помощью силовых упражнений (упоров, отжиманий и т. п.), а также при катании на лыжах. 2. Ротация предплечья. Вращение предплечья внутрь и наружу (ротация). Положить на стол (прямо перед собой) руку, согнутую в локте под прямым углом. При вращении внутрь - к себе кисть должна скользить по столу ладонью, а при вращении наружу — тыльной стороной.

Для лучезапястного сустава

1. При активном сгибании свободной кисти ее тыльная поверхность должна быть перпендикулярна предплечью.
2. При разгибании, например, в упоре на полу предплечье должно принимать перпендикулярное полу (вертикальное) положение.
3. При движении кисти в сторону мизинца (приведении) основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья. При этом пальцы выпрямлены, ладонь обращена вверх.

Для тазобедренного сустава

1. Сгибание (поднимание) ноги, согнутой в коленном суставе. Должно выполняться беспрепятственно, вплоть до соприкосновения с передней поверхностью туловища (например, в группировке сидя на корточках или лежа на спине, притянув колено к груди).
2. Отведение бедра. При строго вертикальном туловище ноги раздвигаются как можно шире плеч точно в стороны (например, из основной стойки, поочередно передвигая носки и пятки). Расстояние между внутренними краями стоп и будет показателем предельного отведения бедер от вертикали. Хорошим считается результат, когда стопы отстоят на ширину разведенных в стороны рук.
3. Поворот прямой ноги внутрь - наружу. Следы стоп (на снегу, песке) при разведении и сведении носков, разведении и сведении пяток вместе должны образовать ромб.

Для коленного сустава

1. Сгибание и разгибание ног. В норме голень должна быть естественным продолжением бедра. Неполное разгибание врожденного происхождения коррекции не поддается. Амплитуда отведения, приведения и ротации голени весьма незначительна. В норме (при выпрямленной в коленном суставе ноге) эти движения почти отсутствуют. При сгибании голени на 90 градусов у 30—50-летних людей сумма ее отведения - приведения в этом положении не достигает и 10 градусов. Однако эти движения играют заметную роль в расширении двигательного диапазона. Тренировать их специально не следует из-за уязвимости связочного аппарата и менисков сустава. Необходимая амплитуда движений будет поддерживаться за счет ходьбы и бега в среднем темпе по неровному грунту, а также за счет нагрузки, получаемой во всех без исключения спортивных играх.

Для голеностопного сустава

1. Сгибание стопы (движение носка от себя). Считается нор мой, если, сидя на пятках, вы касаетесь пола тыльной поверхностью стопы. Носки при этом не должны быть обращены внутрь.
2. Разгибание стоны (движение носка на себя). Оптимальную амплитуду движения имеет тот, кто в положении основной стойки (без обуви), не разводя колени и вытягивая руки вперед, может сохранить равновесие в положении глубокого приседа. У кого разгибание отличное, может выполнить упражнение, держа руки за спиной.

При способе Ф.Л.Доленко гибкость тела определяют путем измерения степени максимального прогиба из заданного исходного положения. Прогиб выполняется из основной стойки с фиксированным положением рук на внешней опоре. Величиной прогиба считается минимальное расстояние от вертикальной стенки до крестцовой точки. Индекс гибкости получается от деления величины прогиба к длине тела до седьмого шейного позвонка. Прогиб измеряется у вертикальной стенки с горизонтальными перекладинами в 40 мм.

Длина и положение перекладин должны обеспечивать ширину хвата руками от 40 до 100 см. Лучше, если перекладины будут передвижными, с возможностью их фиксации на необходимой высоте.

5. Используемые источники

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.-

5. Доленко Ф.Л. Берегите суставы**.** М., Физкультура и спорт, 1990, серия "Физкультура и здоровье". 6.Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастике6 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.-