ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 859C6AD719D5FF9FA2130A22C27F748493B78A00
Владелец: **Глазков Юрий Олегович**
Действителен: с 09.12.2020 по 09.12.2021

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Краснодарский край
УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» Г.СОЧИ**

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ №2 г.Сочи
Протокол № 4 от 26.06 2020 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДЮСШ№2 г.Сочи
Ю.О.Глазков
м.п. «30» 06 2020 г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## физкультурно-спортивной направленности

# «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

**Уровень программы:** ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

**Срок реализации программы:** 144 часа
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

**Возрастная категория:** от 5 до 6 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется:** на бюджетной основе
(бюджетной/внебюджетной)

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 22627.

**Составители Программы:**
Русакова А.Г., Шпиро М.Л. – заместители директора,
Чикина С.В. – инструктор-методист,
Храмкова А.А., Разгонюк Н.В., Снеткова Е.А., Пяткова Е.В. – тренеры-преподаватели.

г.Сочи, 2020

# 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

## 1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа составлена в соответствии требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность МБУ ДО ДЮСШ №2 г.Сочи.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ №2 г.Сочи.

## 1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. 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.

Характерной чертой развития детей дошкольного возраста выступает то, что у детей все двигательные умения пока не сформированы до конца. Так, развивающая гимнастика для растущего организма крайне благоприятна. Она отлично воздействует на дыхательную, сердечно-сосудистую и вегетативную системы. Гимнастика для детей младшего возраста позволяет улучшить иммунитет, закаленность и стойкость.

У подрастающего малыша стремительно формируется мозг и память. К 5-6 годам каждый приобретает навыки самостоятельности, выражает много любопытства и очень активен. Здесь используют общеукрепляющую гимнастику. Она обладает развивающим эффектом.

Цель художественной гимнастики для детей от 5 до 6 лет в – внимательность к здоровью и создание правильной осанки. Для этого используются общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, разные прыжки, лазание по стенке и т.д.

К 5 годам ребенок уже довольно самостоятельный. По устной обрисовке он может создавать образы и воспроизводить их в движении. Двигательная активность существенно усложняется, и для правильного поддержания развития малыш должен делать гимнастические упражнения.

В дошкольном возрасте есть свои характеристики организма. К 5-6 годам главными параметрами физического развития выступает масса, рост, состояние костей, мышечной массы и органов, степень формирования моторики. Гимнастика для детей дошкольного возраста даст возможность повысить уровень общего состояния и множества физических показателей.

*Гимнастика для детей 5-6 лет направлена на:*

- улучшение координации;
- развитие гибкости;
- выработку ловкости;
- формирование правильной осанки;
- общее укрепление организма.

## *Цель и задачи программы*

Цель программы – обучение детей художественной гимнастике в доступной для них форме.

Работа с детьми и осуществляется в трех направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном. Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

*Оздоровительные задачи:*

– содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

– способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

*Образовательные задачи:*

– формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;

– обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

– давать знания о принципах выполнения основных движений гимнастики;

– содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;

– способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов);

– обеспечивать освоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат».

*Воспитательные задачи:*

– вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;

– приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;

– воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

– побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

– формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;

– способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

## 1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

В данной программе представлено содержание работы на ознакомительном уровне дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

**Срок реализации программы — 144 часа.**

На отделение художественной гимнастики на ознакомительный уровень зачисляются дети в возрасте от 5 до 6лет, не имеющие противопоказаний по

состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного отбора. Количество обучающихся прямо пропорционально наличию вакантных мест группах. На этом этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами художественной гимнастики.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту . Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим учебной работы.

Таблица №1

**Условия комплектования учебных групп ознакомительном уровня дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

| Уровень подготовки | Период обучения | Наполняемость групп (минимальное количество человек в группе) | Наполняемость групп (максимальное количество человек в группе) | Максимальный объем учебной нагрузки (час/нед.) |
|---|---|---|---|---|
| Ознакомительный уровень | 144 часа | 8 | 36 | 4 |

Таблица № 2

**Требования к качественному составу групп и максимальные тренировочные режимы**

| Уровень подготовки | Возраст обучающихся | Кол-во часов неделю | Кол-во трениро-вочных занятий в неделю | Общий объем подготовки (час) | Уровень спортивной подготовленности |
|---|---|---|---|---|---|
| Ознакомительный уровень | 5-6 лет | 4 | 2 | 144 | Прирост показателей ОФП и СФП |

Подготовка детей в группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами художественной гимнастики. Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана; участие в контрольных уроках; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований по художественной гимнастике.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по предметным областям.

В процессе обучения основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, СФП и технической подготовки.

Основная задача тренера-преподавателя – привить обучающимся стойкий интерес к занятиям художественной гимнастикой. Тренировка должна быть увлекательной и разнообразной. Строго контролируются объем и интенсивность нагрузок.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебного процесса юных гимнасток.

## 1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ 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.

В процессе занятий художественной гимнастикой по данной программе предполагается получение следующих *результатов*:

- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие элементарных навыков координации движений;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- формирование интереса и потребности к регулярным занятиям гимнастикой;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, терпеливость, самостоятельность и инициатива);
- развитие морально-нравственных качеств (дисциплинированность, организованность, чувство ответственности).

# 2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

## 2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Учебный план охватывает 144 часа учебных занятий непосредственно в условиях спортивной школы **.**

Таблица 3.

**Учебный план, рассчитанный на 144 часа учебных занятий, в условиях спортивного зала МБУДО ДЮСШ №2 г.Сочи.**

| **Наименование предметных областей** | **Количество часов за период обучения** |
|---|---|
| Теоретическая подготовка | 9 |
| Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка | 65 |
| Вид спорта | 35 |
| Хореография | 33 |
| Контрольные испытания | 2 |
| **Всего часов** | **144** |

## 2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Согласно Правил отнесения расходов всех бюджетов бюджетной системы Российской Федерации на соответствующие разделы и подразделы классификации расходов (приказ Минфина России от 1 июля 2013 г. № 65н «Об утверждении Указаний о порядке применения бюджетной классификации Российской Федерации»), расходы на целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства подлежат отражению по разделу 0700 «Образование».

Реализацию данной программы осуществляют тренеры-преподаватели, имеющие высшее образование в области физической культуры и спорта.

Для реализации программы используется спортивный зал 36х14 м с высотой потолка 7м, оборудованный всем необходимым инвентарем.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется путем проведения периодических медицинских осмотров согласно Приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической

культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## 2.3.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕННОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

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.

Таблица 4.

**Оценочные материалы по ОФП для контроля эффективности занятий.**

| № | Упражнение | Единица оценки | Норматив (ОМУ) |
|---|---|---|---|
| 1 | И.П.- сед «УГЛОМ», ноги вместе . Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов | балл | «5» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;<br>«4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены;<br>«3» - в наклоне кисти находятся перед линией стоп, спина округлена, ноги выпрямлены;<br>«2» - в наклоне кисти находятся перед линией стоп, спина округлена, ноги согнуты. |
| 2 | Упражнение «МОСТ» | балл | «5» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 16-25 см;<br>«4» - мост выполнен с пола , расстояние от кистей рук до пяток 26-35 см;<br>«3» - мост выполнен с пола , расстояние от кистей рук до пяток 36-40 см;<br>«2» - мост выполнен с пола , расстояние от кистей рук до пяток более 41 см, руки согнуты |
| 3 | Упражнение «МОСТ» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | балл | «5» - в захвате руки прямые, ноги врозь менее 15 см;<br>«4» - в захвате руки прямые, ноги врозь более 16 см;<br>«3» - в захвате руки согнуты, ноги врозь более 25 см;<br>«2» - не захватил ноги, ноги врозь более 26 см. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | Прыжок в длину с места. И.П. ноги врозь, толчком двумя ногами прыжок вперед. | балл | «5» - 91см и более;<br>«4» -85-90 см;<br>«3» -79-84 см;<br>«2» - 70-78 см. |
| 5 | Шпагат с правой ноги | балл | «5» - сед с касанием пола таза;<br>«4» - расстояние от пола до бедер 1-10 см;<br>«3» - расстояние от пола до бедер 11-15см;<br>«2» - расстояние от пола до бедер 16 см и более. |
| 6 | Шпагат с левой ноги | балл | «5» - сед с касанием пола таза;<br>«4» - расстояние от пола до бедер 1-10 см;<br>«3» - расстояние от пола до бедер 11-15 см;<br>«2» - расстояние от пола до бедер 16 см и более. |
| 7 | И.П.- стойка на всей стопе, шаг-поднять одну ногу в пассе (стопа касается колена). Руки разведены в стороны. Выполнение с одной ноги Удержание равновесия | балл | «5» - в течение 5 сек;<br>«4» - в течение 4 сек;<br>«3» - в течение 3 сек;<br>«2» - в течение 2 сек и меньше |
| 8 | 10 прыжков на двух ногах | балл | «5» - туловище и ноги выпрямлены, ноги вместе ,стопы оттянуты;<br>«4» - туловище и ноги выпрямлены, ноги врозь, стопы расслаблены;<br>«3» - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая;<br>«2» - не смог прыгнуть 10 прыжков. |

## 2.4.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (1 астрономический час = 45 минут академических). В возрасте 5–6 лет юные гимнасты овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. Понятия и представления детей также развиваются. В этот период жизни улучшаются наблюдательность и зрительно-осязательная ориентировка. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе тренировки 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 юных гимнастов показ можно предварять описанием движения.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого

спортсмена, при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

Таблица 5.

**Содержание видов подготовки по предметным областям.**

| *№ п/п* | *Наименование предметных областей* | *Содержание* | *Методические рекомендации* |
|---|---|---|---|
| 1 | Теоретическая подготовка 9 часов | 1.История развития избранного вида спорта<br>2.Гигиенические основы занятий.<br>3.Здоровый образ жизни<br>4.Общие требования безопасности: к занятиям художественной гимнастикой.<br>5.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | Форма проведения: беседа, рассказ |
| 2 | Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка 65 часов | ***Строевые упражнения:***<br>– строевой шаг;<br>– общие понятия о дистанции и интервалах | Уделять внимание, качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку Повторяется ранее усвоенный материал |
| | | ***Общеразвивающие упражнения:***<br>упражнения для развития отдельных групп мышц;<br>– упражнения для развития двигательных качеств | Составляется комплект ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется развитию гибкости. Комплексы составляются в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости |
| | | ***Игры и игровые упражнения:***<br>– обучающие игры;<br>– малоподвижные игры;<br>– эстафеты;<br>– упражнения из других видов спорта | Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды). Важно воспитывать чувство уважения к сопернику |
| | | ***Базовые упражнения.***<br>- упражнения для правильной постановки ног и рук; | Правильная постановка ног и рук достигается с помощью классического экзерсиса. Основные элементы выполняются из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат |
| | | ***Специальные упражнения***<br>*а) упражнения в равновесии:* | Можно включить соревновательный элемент: |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - равновесие в стойке на левой, на правой ноге;<br>– переднее равновесие | «А кто сможет сделать без ошибки?» |
| | | *б) волны:*<br>– вертикальные и горизонтальные;<br>– одновременные и последовательные; | При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением |
| | | *в) вращения:*<br>– переступанием;<br>– скрестные | Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат |
| | | *г) Прыжки*<br>выпрямившись с поворотом от 45° до 90°;<br>– прыжок прогнувшись;<br>– прыжок со сменой ног;<br>– подбивной прыжок | Прыжки выполняются после разминки. Переходить к более сложным прыжкам можно лишь после освоения простых. Дозировка должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить деформацию стопы |
| 3 | Вид спорта<br>35 часов | ***Акробатика***<br>- «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее;<br>– «колесо»;<br>– кувырок назад;<br>– кувырок боком | По мере усвоения акробатических элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку.<br>Важно обеспечить страховку на начальном этапе обучения |
| | | ***Упражнения со скакалкой***<br>- Круги скакалкой;<br>– вращения вперед, назад;<br>– прыжок вперед, назад;<br>– высокий бросок | Упражнения следует тщательно дозировать ввиду их высокой интенсивности. Изученные элементы можно закреплять, используя игры-эстафеты |
| | | ***Упражнения с мячом***<br>- Передача около туловища;<br>– передача над головой, под ногами;<br>– отбивы однократные и многократные;<br>– бросок двумя руками | Упражнения с мячом способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, а также формированию пластичности и мягкости движений.<br>Используются мячи диаметром – 12 см |
| 4 | Хореография<br>33 часа | ***Танцевальные шаги***<br>- – острый;<br>– скрестный;<br>– скользкий;<br>– перекатный шаг галопа;<br>– шаг польки;<br>– шаг вальса | При разучивании танцевальных шагов используется целостный метод обучения, а при разучивании более сложных танцевальных шагов (полька, вальс) движения расчленяют |
| | | ***Музыкально-ритмическая подготовка*** | При показе и объяснении заданий следует учитывать |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | *Понятия: мотив, мелодия;*<br>– распознавание характера музыки;<br>– музыкально-сюжетные игры;<br>– танцы | возрастные особенности, чтобы дети правильно осмыслили характер и содержание музыки и сумели выразить это посредством движений.<br>Задания надо стремиться делать творческими, разнообразными, активно воздействуя на воображение детей |
| 5 | Контрольные испытания<br>2 часа | | |

**Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.

**Специальная физическая подготовка** - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют

упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания,

ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

**Вид спорта** - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

**Задачи**:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты:**

**1) Беспредметная подготовка** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

**2) Предметная подготовка** - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

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

## Методическое обеспечение программы.

На спортивно-оздоровительном этапе обучения для детей главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между детьми и тренером. Тренер предлагает спортсменам двигаться под музыку, передавая характер, оттенки музыки. Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к  и стремление овладеть необходимыми умениями и знаниями. Атмосфера сотворчества позволяет детям развиваться и приобщаться к специфике  гимнастики. Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей спортсменов и далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием юных гимнастов.

**Формы проведения занятий.**

- занятие-игра;
- занятие-соревнование;

– показательные выступления.

**Гибкость, прыгучесть и равновесия: методика развития у детей 5-6 лет.**

Основными средствами развития гибкости у детей в возрасте 5 – 6 лет являются упражнения на растяжку динамического и статистического характера. Нагрузка в таких упражнениях плавно увеличивается за счет увеличения количества упражнений и числа повторений от занятия к занятию.

**1. Упражнения для развития гибкости.**

*«Султанчик».*

Ребенок садится по-турецки (стопа к стопе), держит себя за ступни. Поднимает сначала правую ногу вверх, выпрямляет её, отводит в сторону и возвращает на место, затем левую. Поднимает обе ноги вверх, стараясь удержать равновесие, разводит ноги и сводит вместе (4-5 раз).

*«Корзиночка».*

Ребенок ложится на живот, берётся руками за голень, выгибается и делает «корзиночку». Опускается на пол, но не разжимает руки, а заваливается в таком положении на правый бок – «корзиночка упала». После чего перекатывается обратно на живот, отпускает ноги и расслабляется. То же самое нужно сделать в другую сторону.

*«Самолетики».*

Ребёнок стоит ровно, расставив ноги на ширину плеч, поднимает гимнастическую палку за концы и вертит её перед собой, как пропеллер. Сделав это движение 4 раза, ребенок должен постараться, не отпуская палку, завернуть руки за спину и опустить их вниз, после чего опять поднять их и через голову вернуть в исходное положение.

*« Крутится волчок».*

Ребенок приседает, руками упирается в пол и начинает крутиться вокруг себя в одну сторону (опираясь руками то спереди, то сзади), затем в другую. Таз опускать на пол не надо!

*«Складочка»***.**

Ребенок сидит на полу, ноги вместе впереди, а животик полностью лежит на ножках, руки обхватили пяточки, коленки натянуты как «струночки». Упражнение складочка - это растяжка подколенных сухожилий, которые играют большую роль при растяжке на шпагат.

Упражнения, которые помогут подготовиться к складочке:

– Ребенок сидит на попе - ножки вместе лежат перед ним на маленьком стульчике и делает наклоны вперёд (кладём животик на ноги) пытаясь обхватить пяточки.

– Ребенок сидит на попе, ножки впереди - делает упражнения стопами двумя вместе: на себя - натянуть к полу (раз 10-15), коленки натянуты. Затем

зафиксировали стопы на себя и наклоняемся к ножкам, пытаемся дотянуться до стоп и обхватить их.

– Положение стоя: ноги вместе, коленки вытянутые, делаем наклоны вперёд - нужно полностью положить ладошки на пол, затем пробуем обнять ножки. Так же это упражнение можно выполнять в движении: делаем небольшие шаги ножками вместе с наклоном вперёд и достаем руками пол (или кладём ладошки на пол), животик должен ложиться на шагающую ногу.

– Стоим лицом к шведской стенке - одну ножку закидываем на шведскую стенку на уровне бёдер (бедра и плечи на одной линии) - и делаем наклоны к ноге (к правой и к левой).

*«Мостик».*

Упражнение для развития гибкости и подкачки мышц спины:

– Стоя на коленях делаем прогиб назад - руки ставим на пол. Повторяем упражнение 10 - 15 раз.

– Лёжа на животе берём руками стопы ног, согнутые в коленях и делаем «корзиночку» или «качельку». Тянем вверх ноги и руки и «раскачиваемся» как качелька.

– Лёжа на животике наклоняет назад спинку и сгибает ноги в коленях, ноги касаются головы.

– В положении стоя возле шведской стенки, на расстоянии 50 - 60 см от неё. Руки кладёт на шведскую стенку и делает прогиб спины.

– В положения - вися на шведской стенке (лицом к стенке) отрываем от стенки ноги. Упражнение повторить 10 - 15 раз. Чем больше отрываются ноги от шведской стенки, тем больше включаются в работу мышцы спины, тем больше будет эффект.

– Упражнение «лодочка» - ребенок лежит на животике и поднимает одновременно руки и ноги. Повторить это упражнение 10 - 15 раз. Это хорошее упражнение для подкачки мышц спины.

– Ребенок стоит к вам лицом, ноги на ширине плеч - вы берёте его под спинку, он делает наклон назад - а вы делаете пружинки - опуская и немного приподнимая его спинку. Делайте 5 - 10 пружинок и поднимаете спинку полностью в вертикальное положении. Повторите это упражнение 3 - 4 раза, это своего рода разогревающее упражнение для спины.

– Очень полезное упражнение для гибкости в самом раннем возрасте - это кошечка. Стоя на коленах на четвереньках (руки на полу) делаете изгиб спины в низ (голова тянется к попе) –«добрая кошечка», затем делаете изгиб спины в вверх (голова тянется к животику, образуется как бы бугорок ) – «злая кошечка».

– Упражнение, которое поможет научится е делать «мост с верху»: - становится спиной к стеночке (желательно к шведской) на небольшом

расстоянии от неё, делаем прогиб и начинаем постепенно передвигать ручки к самому низу стенки и затем, переставляя руки и на сам пол (если это шведская стенка - то перехватывает палочки поочерёдно правой и левой рукой).

*«Шпагат».*

Существует несколько способов растяжки для шпагата:

1) Ставите малыша на коленки спиной к вам. Он обхватывает руками за ноги. Далее одну ногу поднимает, вы берёте её руками (можно под колено, можно и за стопу взять) и тянете на себя. Следите обязательно за тем, чтобы "тазовые косточки" были на одной линии (не перекошенные). Делайте по 15-20 пружин каждой ноги (смотрите, конечно, по ребенку — можно делать и по 5 пружинок и через 5 минут повторить). Не забывайте тянуть обе ножки, иначе малыш будет однобоко растянут.

2) Если есть шведская стенка — то одну ногу закидываем на шведскую стенку (чем выше, тем лучше), а тренер потихоньку прижимает опорную ногу к шведской стенке (пружиня), ни в коем случае не резко. Это упражнение делаем на правую и на левую ногу, а так же поставить ребенка боком к шведской стенке и поднять ногу в сторону (растяжка на поперечный шпагат). Это идёт подготовка к вертикальному шпагату, ребенеок учится переносить равновесие на одну ножку.

3) Ребенок лежит на спине, две ноги вверху (ноги ровные, вытянутые, спинка — лежит ровно) — и начинаете потихоньку разводить ножки в стороны, делаете небольшие пружинные движения, стараясь приблизить ножки к полу. Идеально когда ножки достанут до пола.

*Правильно выполненный шпагат:*

– правый или левый шпагат: ребенок сидит на шпагате, плечи и бёдра на одной линии, спинка ровная, колени и носки натянуты;

– поперечный шпагат: встаньте с боку и посмотрите, если ноги лежат на одной линии, коленки и носочки натянуты, то сидит правильно. Если линии нет (т.е. уголок вместо линии) — то это не шпагат, а ноги врозь.

**2. Упражнения для развития прыгучести.**

Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.

*Перечень упражнений:*

– прыжки на месте на обеих ногах, «как зайчик»;

– перепрыгивание толчком обеих ног через скакалку (ленту), которая лежит на коврике возле носков ног;

– прыжки в обруч с плоским ободом, который лежит на коврике и выпрыгивание из него;

– прыжки на месте на обеих ногах, поворачиваясь постепенно вокруг себя на 360°, руки на поясе;

– прыжки на месте — ноги вместе, ноги врозь;

– прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед на 1,5—2 м;

– прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 35—50 см);

– прыжки в глубину с невысоких предметов (10— 15 см).

**3. Упражнения для развития равновесия.**

Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре.

Детям 3-4х лет рекомендуют несложные упражнения в равновесии. В основном они выполняются в движении: ходьба и бег между двумя параллельными линиями, начерченными на расстоянии 20—25 см друг от друга, между предметами; по доске, положенной на полу, или по бревну высотой 15—20 см, лежащему на земле, или по скамейке.

Вначале предлагают простые, посильные для них упражнения в равновесии, например ходьбу по уменьшенной площади опоры (между двумя параллельными шнурами или по доске), переступание через предметы и ходьбу между ними. Потом обучают более сложным упражнениям: ходьбе по бревну или доске, один край которой приподнят на высоту 20-25 см.

*Перечень упражнений:*

– Пройти или пробежать между двумя параллельными лентами (расстояние между ними 20-25 см), не наступая на них.

– Пройти по прямо положенному на полу шнуру, длина до 5 м.

– Встать на доску (шириной 20—25 см), которая лежит на полу (земле), пройти по ней до конца.

– Ходьба с переступанием через «ручеек» (шириной 15—20 см) из двух ленточек или скакалок и через предметы (палочки, кубики, мячи), лежащие на полу (земле).

– Ходьба, переступая через палку или веревочку, поднятые от пола на высоту 15-20 см.

– Встать на доску, один конец которой приподнят на высоту 20-25 см (куб или скамейку), пройти по ней до конца, повернуться кругом и сойти с нее.

– Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), положенному на полу (земле), прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

– Встать скамейку, пройти по ней до конца (руки на поясе, в стороны или вверх) и сойти вниз.

– Встать на бревно (скамейку), пройти по нему, переступая через кубик, который поставлен на середину, и сойти вниз.

– Встать на бревно (скамейку), пройти по нему до конца и соскочить.

**Упражнения с предметами (скакалка, мяч).**

Упражнения способствуют развитию физических качеств – ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

*Перечень упражнений со скакалкой:*

– качания скакалкой;
– круги в различных плоскостях;
– перепрыгивания;
– прыжок вперед;
– прыжок назад;
– винт перед собой;
– вращения вперед – назад, в лицевой плоскости, над головой.

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве , ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой, что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера ( диаметр 8 - 12 см.).

*Перечень упражнений с мячом:*

– перекаты по полу;
– бросок и ловля двумя руками;
– бросок с отбивом о стену;
– бросок одной рукой и ловля двумя;
– отбивы об пол;
– перекат по двум рукам.

**Комплекс упражнений на занятиях по хореографии для детей 5-6 лет.**

**Комплекс №1 «Мы – художники»**

*1.Упражнение «Волшебные палочки»*

И. п. – дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела.
Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.
Проделать нужное число раз.
«Карандаши, как и люди, делятся по характеру на мягкие и твердые. Изобразим их».

*2.Упражнение «Мягкие и твердые карандаши»*

И. п. – лежа на спине. Руки вытянуты вверх над головой.

«Твердый карандаш» - изо всех сил вытянуться на полу, туго натянув руки и ноги. Задержаться в таком положении нужное время.
«Мягкий карандаш» - расслабить все мышцы. Повторить нужное число раз.
«Так же как и люди, карандаши бывают молодыми и старыми. Только люди с годами растут, а карандаши, наоборот, уменьшаются, становятся короче!»

*3.Упражнение «Молодые и старые карандаши»*

И. п. – сидя в положении «прямого угла». Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади.
Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение (молодые карандаши). Задержаться в этом положении нужное время.
Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям (старые карандаши).
Вернуться в исходное. Повторить нужное число раз. Вернуться в исходное положение.
« И если люди живут в доме, то и у карандаша есть свой домик – коробка».

*4.Упражнение «Коробка с карандашами»*

И. п. – сесть в позу «прямого угла». Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение.
«Карандаш рисовал все подряд, все, что попадалось на глаза: людей, животных, дома, деревья. А уж сколько раз Карандаш рисовал кошечку и не сосчитать».

*5.Упражнение «Кошечка»*

И. п. – встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровни плеч. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка). Задержаться нужное время. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка). Повторить нужное число раз.

**Комплекс №2 «Мы – гимнасты».**

Упражнения исполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

*1.Упражнение для подъема стопы.*

Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

*2.Упражнение для выворотности стопы.*

Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

*3.«Буратино»*

Ноги на полу на ширине 90˚, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4:

1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;
3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.
Движение повторить с левой ноги.

*4.«Солнышко»*

Ноги на полу на ширине 90˚, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4:
1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.
2 такт – вернуться в исходное положение.
Движение повторить с левой ноги.

*5.«Складочка»*

Ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:
1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.
2 такт – вернуться в исходное положение.

*6.«Бабочка»*

Ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

*7.«Лодочка»*

Лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

*8.«Рыбка»*

Лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

*9.«Русалочка»*

Лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладошки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4:
1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.
3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

*10.«Колечко»*

Упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

*11.«Ушастый заинька»*

Упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

*12.«Корзиночка»*

Упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

*13.«Дощечка»*

Упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Методическая литература**


1. Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с. - Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб.
2. Боброва Г. «Искусство грации», – М.: Детская литература, 1986. Верхошанский Ю.В. - Основы специальной подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с
3. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. - Программа дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва, Просвещение, 2012г.
4. Говорова М.А., Плешкань А.В. - Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие, Москва, Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г.
5. Журавина М.Л., Н.К. Меньшикова - Гимнастика: учебник для вузов /под ред. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
6. Загайнов . . - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
7. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
8. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
9. Карпенко Л.А. - Художественная гимнастика учебник, Москва, 2003г
10. Карпенко Л.А Учебное пособие – СПб, издательство -СПбГАФК, 2000г
11. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985..
12. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
13. Лисицкая Т.С. – Художественная гимнастика – учебник для институтов физической культуры, Физкультура и спорт, 1982г. – 232 с.
14. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984г.
15. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
16. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
17. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
18. Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
19. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

20. Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: С : Астрель , 2004. - 863 с.
21. Озолин Н.Г. – Путь к успеху – М: Физкультура и спорт, 1980 – 95 с., и сл.
22. Орлов Л.П. – Художественная гимнастика , Физкультура и спорт, Москва, 1965г.

**Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/
3. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
4. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - www.ueg.org/
5. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - www.vfrg.ru/
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/.