

Управление образования Администрации города Вологды
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ и МОЛОДЕЖИ»

«Утверждаю» Директор МОУ
«Средняя общеобразовательная
школа №4»
Г.А. Зарайская

«Утверждаю» Директор МОУ ДОД
«ДТДиМ»
В.Н. Митрофанова
Методический совет
Протокол №2 от 20.11.2013 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ЮНЫЕ ГРАЦИИ»**

Возраст: с 4 – 18 лет
Срок реализации: 5 лет

Лысеева Вера Евгеньевна
педагог дополнительного образования
Советский проспект, 120

Вологда
2013

Пояснительная записка

Программа «Юные грации» является общеобразовательной общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

В современных условиях развития общества актуальной проблемой является проблема воспитания физически развитого молодого поколения, ведущего здоровый образ жизни. Значительную роль по внедрению физической культуры среди детей играет система дополнительного образования.

Физическая культура - это часть общей культуры общества. Она направлена на укрепление здоровья, всестороннее развитие физических способностей, на каждом историческом этапе она изменяется в зависимости от возможностей, представляемых для её развития той или иной общественной формацией, в то же время наследует культурные ценности, созданные человечеством на предыдущих этапах.

Физическая культура и спорт получили широкое общественное признание, как один из видов деятельности способствует физическому развитию подрастающего поколения, тем самым, обеспечивая будущее нашей страны. Поэтому имеет государственное значение. Основа этого закреплена в таких документах как: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, Федеральной целевой программе «Молодёжь России» (2001 – 2005 гг.), которые декларируют необходимость решения вопросов по профилактике заболеваний и работоспособности, развитие физических способностей детей и молодёжи.

Одним из изящных видов спорта, который помогает решать эти вопросы, является художественная гимнастика. В старину наивысшим комплементом для девушки был такой отзыв о ее походке – «идет, как лебедушка плывет», а об осанке – «стройна, как березка». Возможность состязаться в этом умении появилась у девушек только в начале 20 века в России, когда возникло направление «Художественное движение», которое в 50 годах оформилось в вид спорта - художественную гимнастику.

Ценность этого вида спорта заключается в том, что она обладает возможностью воздействовать на организм в целом, а так же на развитие его определённых систем и качеств: грациозности, пластичности, хорошей осанки, чувства собственного достоинства, силы, выносливости, ловкости, координации движений, помогает преодолевать неуверенность, страх, усталость.

Дошкольный возраст от 4 до 6 лет – большой отрезок жизни ребенка – этот период в студии носит название начальной подготовки. Она помогает определить, по какой в дальнейшем программе будет заниматься ребенок.

Младший школьный возраст от 7 до 10 лет – вершина детства, в студии называется подготовительным периодом. В этом периоде гимнастка пытается реализовать себя, работая по индивидуальной программе.

Подростковый возраст от 11 до 14 лет связанный с перестройкой организма ребенка – половым созреванием, в студии называется периодом спортивного совершенствования. В этом периоде, гимнастки пытаются добиться наивысших для себя результатов и пытаются участвовать в творческом процессе по созданию более сложных программ.

Старший школьный возраст от 15 до 17 лет – ранняя юность, в студии называется периодом профессиональной подготовки. Для тех, кто избирает любимое дело – художественную гимнастику будущей профессией составляется программа для подготовки в ВУЗ, остальные гимнастки продолжают заниматься по своим программам согласно Всероссийской классификационной программе.

В Вологде до 1985 года возможности заниматься художественной гимнастикой у девочек не было. С 1996 года с приходом педагога по хореографии, в коллективе появилась возможность выезжать на соревнования за пределы города Вологды. С 2001 года была организована Лысеевой В.Е. Вологодская областная федерация художественной гимнастики, которая стала членом Всероссийской федерации художественной гимнастики России.

С этого времени команды города Вологды и Череповца стали принимать участие во Всероссийских соревнованиях, семинарах и сборах. Появилась возможность проведения открытых областных соревнований в Вологде и Череповце с участием команд городов России. Стало реальным выполнение юношеских и взрослых разрядов, присвоение судейских и тренерских категорий по этому виду спорта.

Для желающих заниматься художественной гимнастикой во Дворце творчества детей и молодёжи работает спортивная студия «Юные грации», на базе которой реализуется данная программа. Создание этой программы определено отсутствием аналогичных программ в городе Вологде и области. Программа реализуется с 1996 года, является адаптированной и имеет «физкультурно – спортивную» направленность. Рассчитана на пять лет обучения.

Художественная гимнастика вышла из балета, все движения телом выполняются согласно основным законам хореографии и поэтому занятия хореографией является неотъемлемой частью подготовки гимнасток. В коллективе «Юные грации» ведётся для воспитанников предмет хореографии, программа которого называется «Хореография в художественной гимнастике» составленная хореографом.

Цель: развитие физических способностей воспитанниц через занятия художественной гимнастикой.

Задачи:

- давать необходимые знания, умения и навыки по овладению основами художественной гимнастики и хореографии,
- повышать уровень общей и специальной физической подготовки гимнасток,
- развивать у детей устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях художественной гимнастикой,
- развивать творческие способности воспитанниц,
- формировать потребность детей в физическом и спортивном совершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья и спортивной формы,
- воспитывать моральные, волевые качества личности девочек,
- воспитывать чувство коллективизма, товарищества и первой помощи в трудных жизненных ситуациях.

Участники программы:

В коллективе «Юные грации» занимаются девочки с 4 – 18 лет, наполняемость групп первого года обучения 15 человек, второго и третьего годов обучения 12 человек, четвёртого и пятого года обучения 10 человек.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на пять лет обучения: первый – 144 часов, второй – 144 часа. В последующих годах обучения гимнастики выбирают две формы занятий. Первая это занятия обычные. Вторая – группа спортивного совершенствования, то есть гимнастки, посещают обычные тренировки, и факультативные занятия в зале с высоким потолком для подготовки к соревнованиям. Третий год обучения простая группа – 144 часа, спортивная группа – 144 + 72 = 216 часов. Четвёртый год обучения простая группа – 144 часа, спортивная группа – 144 + 144 = 288 часов. Пятый год обучения простая группа – 144 часа, спортивная группа – 144 + 144 = 288 часов.

Режим занятий:

Для детей дошкольного возраста одно занятие длится 30 минут, для школьного возраста 45 минут. На неделе занятия для дошкольного возраста первого и второго года обучения проводятся два раза в неделю по 2 часа, перерыв 10 минут. Для школьного возраста два раза в неделю по 2 часа, перерыв 10 мин. Для одарённых детей школьного возраста проводятся дополнительные факультативные занятия. Эти группы называются спортивные. Занятия проводятся в зале, приближенном к соревновательным условиям, т.е. с высоким потолком от 6 до 9 метров высотой и наличии площадки не менее 12 на 12 метров. Для третьего года обучения один раз в неделю по два часа занятия в спортивной группе, для воспитанников четвёртого и пятого годов обучения

по два раза в неделю по два часа занятия в спортивных группах, перерыв 10 мин.

Формы занятий:

Основной формой занятий в студии являются обучающие, тренировочные и контрольные занятия, на которых приобретаются и необходимые знания, формируются и развиваются умения и навыки, а главное выполнение их в усложнённых условиях. Для детей 4 – 6 лет основной формой занятий является игровая. Соревновательная форма занятий проводится на протяжении всего курса обучения. Это «Весёлые старты», соревнования по общей и специальной физической подготовке, а так же контрольные занятия, проходящие в соревновательной форме. В образовательном процессе используются формы участия гимнасток в соревнованиях и концертах различного уровня. Выступления на соревнованиях различного уровня даёт возможность гимнасткам получать соревновательный опыт, совершенствовать спортивное мастерство и выполнять разрядные нормативы соответственно данному возрасту. Участие с показательными композициями и упражнениями на концертах важно для приобретения артистических навыков, знаний законов сцены, развития творческих способностей гимнасток.

Ожидаемые результаты:

- воспитанницы владеют знаниями, умениями и навыками движений и упражнений художественной гимнастики в соответствии с возрастными и физическими возможностями, могут применять их на соревнованиях и в концертной деятельности;
- в процессе занятий вырабатываются морально – волевые качества и развиваются все внутренние системы организма, необходимые для занятий физическими упражнениями и спортом;
- гимнастки повысили уровень общей и специальной подготовки и выполняют более высокие спортивные разряды;
- соблюдают режим дня, питания и ведут здоровый образ жизни.
- сформирована потребность в занятиях художественной гимнастикой и хореографией.
- систематическое стремление к спортивному совершенствованию. Ежедневно выполняют необходимые физические упражнения и в течение года выступают на соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

Подведение итогов реализации программы проходит через текущую и промежуточную аттестации. В форме сдачи контрольных нормативов по импровизации, по общей и специальной физической подготовке, сдачи зачётов по партерной хореографии, элементам и упражнениям, по владению гимнастическими предметами, по участию в открытых уроках, по результатам выступлений на концертах и по результатам соревнований различного уровня соответственно возрасту. Выступления с танцами и упражнениями в кон-

цртах на праздника – в школе, городских и областных мероприятиях. Соревнования бывают - внутри коллектива, городские, областные, межрегиональные, зональные, всероссийские, международные. Итоговая аттестация проводится по завершении программы пяти лет обучения. Она включает в себя результаты - зачёта по элементам, упражнениям без предмета и с предметами, соревнований по ОФП, СФП, учебных и классификационных, участие в показательных программах и отчётных концертах в течение всего курса обучения.

**Учебно – тематический план.
Первый год обучения. Девочки 4 – 5 лет**

Содержание	Кол. час.		всего час	Аттестация
	Т	П		
1. Введение. Инструктаж по т/безопасности, знакомство с Х Г.	1	1	2	-
2. Техника простых передвижений: ходьба, подскоки, танц. шаги бег и т.д.	2	12	14	Текущ. конкурс
3. ОФП и СФП развитие мышц для элементов Х Г.	2	16	18	Текущ. соревн-я
4. Игры общие, на развитие физических качеств, музыкальные.	2	28	30	-
5. Партерная хореография.	2	26	28	-
6. Освоение движений Х Г прыжки, равновесия, повороты, гибкость.	2	14	16	Текущ. зачёт
7. Движения со скакалкой, мячом, обручем.	2	18	20	-
8. Разрядные упражнения «Юный гимнаст», учебные со скакалкой.	2	14	16	Промеж. соревн-я
Всего часов	15	129	144	

Второй год обучения. Девочки 5 – 6 лет.

Содержание	Кол. час.		всего час	Аттестация
	Т	П		
1. Введение. Инструктаж по т/безопасности, знакомство с Х Г.	1	1	2	
2. Техника простых передвижений: ходьба, подскоки, танц. шаги бег и т.д.	2	12	14	Текущ. конкурс
3. ОФП и СФП развитие мышц для элементов Х Г.	2	16	18	Текущ. соревн-я
4. Игры общие, на развитие физических качеств, музыкальные.	2	22	24	-

5. Партерная хореография. Акробатика.	2	26	28	-
6. Освоение движений Х Г прыжки, равновесия, повороты, гибкость.	2	14	16	Текущ. зачёт
7. Движения со скакалкой, обручем, освоение 3юн. разряда.	2	26	28	Промеж соревн-я
8. Выступления на концертах с танцевальными композициями.	2	12	14	Промеж концерты
Всего часов	13	131	144	

Третий год обучения. Девочки 6 – 7 лет.

Содержание	Кол. час.		всего час	Аттестация
	Г	П		
1. Введение. Инструктаж по т/безопасности, знакомство с Х Г.	1	1	2	
2. Техника простых передвижений: ходьба, подскоки, танц. шаги бег и т.д.	2	14	16	Текущ. конкурс
3. ОФП и СФП развитие мышц для элементов Х Г.	2	26	28	Текущ. соревн-я
4. Партерная хореография. Хореография (станок, середина). Акробатика. Игры.	2	30	32	Текущ. зачёт
5. Освоение движений Х Г прыжки, равновесия, повороты, гибкость.	2	22	24	Текущ. зачёт
6. Движения и упражнения учебн. Б\П., со скакалкой, обручем, мячом.	2	33	35	Промеж. соревн-я
7. Выступления с показательными упражнениями на концертах.	2	5	7	Промеж. концерты
Всего часов	13	131	144	

Третий год обучения. Спортивная группа. Девочки 6 – 7 лет.

Содержание	Кол. час.		всего час	Аттестация
	Г	П		
1. Введение. Инструктаж по т/безопасности, знакомство с Х Г.	1	1	2	
2. Техника простых передвижений: ходьба, подскоки, танц. шаги бег и т.д.	1	7	8	Текущ. конкурс
3. ОФП и СФП развитие мышц для элементов Х Г.	1	10	11	Текущ. соревн-я
4. Партерная хореография. Хореография (станок, середина). Акробатика. Игры.	1	10	11	Текущ. зачёт
5. Освоение движений Х Г прыжки, равновесия, повороты, гибкость.	1	7	8	Текущ. зачёт
6. Движения со скакалкой, обручем, мячом и освоение 2 и 1 юн. разрядов.	3	23	26	Промеж. соревн-я

7. Выступления с показательными упражнениями на концертах.	-	6	6	Промеж. концерты
Всего часов	8	64	72	

Четвёртый год обучения. Девочки 7 – 8 лет.

Содержание	Кол. час.		всего час	Аттестация
	Т	П		
1. Введение. Инструктаж по т/безопасности, знакомство с Х Г.	1	1	2	
2. Техника простых передвижений: ходьба, подскоки, танц. шаги бег и т.д.	1	13	14	Текущ. конкурс
3. ОФП и СФП развитие мышц для элементов Х Г.	2	26	28	Текущ. соревн-я
4. Партерная хореография. Хореография (станок, середина). Акробатика. Игры.	2	26	28	Текущ. зачёт
5. Освоение движений Х Г прыжки, равновесия, повороты, гибкость.	2	24	26	Текущ. зачёт
6. Освоение учебн. упражнений Б\П, со скакалкой, обручем, с мячом, булавами.	4	34	36	Промеж. соревн-я
7. Выступления с показательными упражнениями на концертах.	2	8	10	Промеж. концерты
Всего часов	14	130	144	

Четвёртый год обучения. Спортивная группа. Девочки 7 – 8 лет.

Содержание	Кол. час.		всего час	Аттестация
	Т	П		
1. Введение. Инструктаж по т/безопасности, знакомство с Х Г.	1	1	2	
2. Техника простых передвижений: ходьба, подскоки, танц. шаги бег и т.д.	1	9	10	Текущ. конкурс
3. ОФП и СФП развитие мышц для элементов Х Г.	1	22	23	Текущ. соревн-я
4. Партерная хореография. Хореография (станок, середина). Акробатика. Игры.	1	22	23	Текущ. зачёт
5. Освоение движений Х Г прыжки, равновесия, повороты, гибкость.	2	12	14	Текущ. зачёт
6. Движения со скакалкой, мячом, обручем, булавами. Освоение 3 разряда.	6	54	60	Промеж. зачёт
7. Выступления с показательными упражнениями на концертах.	-	12	12	Промеж. концерты
Всего часов	12	132	144	

Пятый год обучения. Девочки 8 – 9 лет.

Содержание	Кол. час.		всего час	Аттестация
	Г	П		
1. Введение. Инструктаж по т/безопасности, знакомство с Х Г.	1	1	2	
2. Техника простых передвижений: ходьба, подскоки, танц. шаги бег и т.д.	1	9	10	Итоговая зачёт
3. ОФП и СФП развитие мышц для элементов Х Г.	1	29	30	Итоговая соревн-я
4. Партерная хореография. Хореография (станок, середина). Акробатика.	1	29	30	Итоговая зачёт
5. Освоение движений Х Г прыжки, равновесия, повороты, гибкость.	2	24	26	Итоговая зачёт
6. Движения и учебн. упр. Б\П, мячом, скакалкой, обручем, булавами, лентой.	4	34	36	Итоговая зачёт
7. Выступления с показательными упражнениями на концертах.	2	8	10	Итоговая концерты
Всего часов	12	132	144	

Пятый год обучения. Спортивная группа. Девочки 8 – 9 лет.

Содержание	Кол. час.		всего час	Аттестация
	Г	П		
1. Введение. Инструктаж по т/безопасности, знакомство с Х Г.	1	1	2	
2. Техника простых передвижений: ходьба, подскоки, танц. шаги бег и т.д.	1	7	8	Итоговая конкурс
3. ОФП и СФП развитие мышц для элементов Х Г.	1	19	20	Итоговая соревн-я
4. Партерная хореография. Хореография (станок, середина). Акробатика.	1	19	20	Итоговая зачёт
5. Освоение движений Х Г прыжки, равновесия, повороты, гибкость.	2	15	17	Итоговая зачёт
6. Освоение движений с мячом, обручем, булавами, лентой и 2 разряда.	5	58	63	Итоговая зачёт
7. Выступления с показательными упражнениями на концертах.	-	14	14	Итоговая концерты
Всего часов	11	133	144	

Содержание программы первого года обучения.

Тема 1. (2 часа) Вводное занятие. Объясняются правила поведения в коллективе, во Дворце, в спортивном зале. Техника безопасности в спортивном зале. Девочки узнают правила поведения на соревнованиях внутри коллектива и городских по художественной гимнастике.

Теория: (1 час) Девочки узнают вид спорта художественная гимнастика. Они знакомятся с предметами – скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой. Так же знакомятся с упражнениями без предмета и показательными упражнениями.

Практика: (1 час) Девочки учатся переносить параллельные, лёгкие маты, убирать спортивный инвентарь в определённое место. Правильно вести себя на занятиях и аккуратно обращаться со спортивным инвентарём.

Тема 2. (14 часов) Изучение простых передвижений - различные виды ходьбы, подскоки и бега. Ходьба с носка, на носках, приставной шаг, переменный шаг, в приседе, высоким шагом. Подскоки на месте вперёд, по кругу. Танцевальные шаги – галопы вперёд, в сторону, назад по 4 по 8 по 2 шага, шаг польки вперёд. Затем эти шаги усложняются различными движениями рук – обе руки на поясе, обе руки в стороны, одна рука на поясе другая в сторону с сопровождением головы.

Теория: (2 часа) Изучение перечисленного материала для овладения техникой свободно передвигаться по площадке. Данный материал применяется для развития танцевальности и артистичности. Объясняются и показываются подводящие упражнения и как правильно их выполнить.

Практика: (12 часов) Отработка этих шагов, подскоков и танцевальных шагов. Совершенствование этих движений является основным передвижением в упражнениях. Выбатываются двигательные навыки в начале простых движений, затем в различных сочетаниях в учебной комбинации.

Текущая аттестация. Соревнования в виде импровизации на 30 - 45 секунд. На заданную танцевальную тему воспитанница исполняет произвольный танец, включая в него изученные передвижения. Оценивается техника движений и артистичность.

Тема 3. (18 часов) Нормативы по развитию общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) необходимые для выполнения элементов художественной гимнастики. Развитие этих нормативов необходимо для освоения простых и более сложных движений.

Теория: (2 часа) Объясняется, и показываются, как правильно выполнять и нормативы ОФП и СФП. Затем разъясняются основные принципы развития этих движений – это систематич-

ность и последовательность. Учат девочек, как развивать эти виды подготовки в домашних условиях.

Практика: (16 часов) Замеряется подвижность в позвоночнике, коленных, плечевых, тазобедренных суставах. За определённое время выполняется определённое количество движений на определённые группы мышц – спины, пресса, ног. А так же выполняются упражнения на равновесия, на силу и скорость.

Текущая аттестация. Соревнования по ОФП и СФП проводятся три раза в учебном году - в последние недели месяцев: сентября, марта и мая. По этим результатам оценивается уровень развития каждой гимнастки в течение года. Первый год обучения нормативы от 200 до 0 очков.

Тема 4. (30 часов) Игры общие, на развитие физических качеств, музыкальные. Дети от 4 до 5 лет благодаря играм легко адаптируются в коллективе. Игры имеют большое значение в физическом, психологическом, музыкальном развитии детей, особенно этого возраста. Игры помогают снять напряжение в занятии, например, после изучения материала или выполнении сложного задания. Поэтому в этом возрасте данной теме на занятиях уделяется больше времени.

Теория: (2 часа) Объясняются правила игры и спортивных эстафет без предметов и с предметами. «Паровозик», «Рыбак и рыбки», «Мы весёлые ребята», «Совушка». Через игры дети познают повадки животных и поведение людей. Игры «День и ночь», В музыкальных играх дети познают музыку и как под неё двигаться. Музыкальные игры «Птица без гнезда», «Карлики и великаны», «Тихо – громко», танцевальные эстафеты.

Практика: (28 часов) В играх детей учат взаимовыручке, как вести себя в коллективе. Изучаются различные движения, работа с предметами, совершенствуется музыкальный слух, и развиваются физические и психологические качества.

Тема 5. (28 часов) Партерная хореография – это хореография на полу. Формирование выворотной стопы и ног, мышечного корсета туловища, развитие гибкости в суставах, у детей этого возраста важно в дальнейшем при занятиях художественной гимнастикой.

Теория: (2 часа) Объясняются и показываются различные положения стоп на полу и выворотное положение стопы «птичка» и по 1 позиции. Девочек учат растягивать ахиллово сухожилие, сидя и с возвышения. Объясняются правильность выполнения упражнения для развития гибкости под коленями, в позвоночнике, и выворотности в тазобедренных суставах.

Практика: (26 часов) Формируются навыки тянуть носки на себя и от себя в различных направлениях и темпах, тем самым растягивая мышцы стопы для положения «птичка» и для развития прыгучести. Разучиваются упражнения из положений лёжа и на

коленях «мостик», «рыбка», «лодочка», «лягушка», «бабочка», «корзинка», «полушпагаты», «шпагаты».

Тема 6. (16 часов) Движения фундаментальных групп художественной гимнастики – это прыжки, равновесия, повороты, гибкость. Из этих групп состоит программа классификационного упражнения.

Теория: (2 часа) Объясняются и показываются подводящие упражнения к основному движению и сама техника выполнения движений. В прыжках это толчковая нога и работающая, выполняющая движения. В равновесиях и поворотах это опорная нога на ней выполняется движение, а другая нога рабочая.

Практика: (14 часов) Освоение простых прыжков - это сменой ног – «ножницы», подбивные прыжки – «кабриоли» вперёд, в сторону, назад, вертикальный прыжок с согнутой ногой с поворотом на 180 градусов. Отработка движений в равновесиях – это нога на пассе, в горизонтальном положении вперёд, назад. Освоение движений в поворотах – это нога на пассе, в горизонтальном положении вперёд, назад. Отработка движений на гибкость - это положение переднего шпагата без помощи, «белочка» - вращение вокруг горизонтальной оси в положение, лёжа на животе с наклоном туловища назад.

Текущая аттестация. Занятие в виде зачёта по освоенным движениям. Оценивается техника выполнения, амплитуда.

Тема 7. (20 часов) Движения с основными предметами художественной гимнастики: со скакалкой, обручем и мячом. Эти предметы развивают такие качества как прыгучесть, координацию движений, смелость, ловкость, работу не только кисти, что важно в этом возрасте, но и другие качества.

Теория: (2 часа) Девочкам объясняется и показывается работа с этими предметами, подводящие упражнения для овладения более сложных движений. Хорошо идёт обучение в игровой форме и в эстафетах, особенно закрепление материала.

Практика: (18 часов) Осваиваются движения со скакалкой: простые перепрыгивания, покачивания, круги и прыжки вперёд и назад. Осваиваются движения с обручем: одевание на себя обруча, бег с обручем – лошадки в парах, передачи обруча. Осваиваются движения с мячом: отбивы двумя и одной руками, в обруч, партнёру, бег с мячом, передача мяча, небольшие броски партнёру.

Тема 8. (16 часов) Каждому возрасту соответствуют определённые классификационные упражнения. Эта программа утверждается международным комитетом художественной гимнастики на каждые 4 года (2008 – 2012гг), между олимпийскими играми. Программа «Юный гимнаст» для самых маленьких, в неё входит упражнение без предмета – 6 - 8 групп трудностей. Гимнасткам составляют упражнения соответственно их характеру и

музыки, которая им нравится. По желанию группе гимнасток можно составить упражнение под одну музыку, соответственно образу музыкального произведения.

Теория: (2 часа) Составляется упражнение, соответственно развитию гимнасток в группе. Объясняются правила выполнения данного упражнения. В упражнении должно быть 4 группы трудности, т.е. по одной из прыжков, равновесий, поворотов и гибкости.

Практика: (14 часов) Разучиваются движения по 8 счётов, затем усвоение материала идёт по размещению на площадке размером 12 на 12 метров – это обязательное условие в которых сдаётся упражнение.

Промежуточная аттестация. Занятие в виде соревнований в коллективе по выполнению программы «Юный гимнаст». Оценивается трудность тела, исполнение, артистизм. Участие в городских соревнованиях.

Содержание программы второго года обучения.

Тема 1. (2 часа) Вводное занятие. Объясняются правила поведения в коллективе, во Дворце, в спортивном зале. Повторяют технику безопасности на соревнованиях в г. Вологде, в дороге, в поездах, в метро, в других городах и т.д.

Теория: (1 час) Девочки повторяют правила поведения на соревнованиях внутри коллектива и г. Вологде, а так же изучают правила поведения на соревнованиях в других городах России по художественной гимнастике.

Практика: (1 час) Отрабатывают свои программы на классификационных соревнованиях коллектива, чтоб попасть на городские соревнования.

Тема 2. (14 часов) Повторение передвижений первого года обучения. Изучение шагов назад, боком, подскоков открытых и закрытых, танцевальных шагов - шаг полки назад, в повороте, перекатного шага, вальсового шага вперёд. Затем эти шаги усложняются различными движениями рук – обе руки вперёд, обе руки в стороны, головой и туловищем.

Теория: (2 часа) Изучение перечисленного материала для овладения техникой свободно передвигаться по площадке в упражнении. Данный материал применяется для развития танцевальности и артистичности. Объясняются и показываются подводящие упражнения и как правильно их выполнить.

Практика: (12 часов) Отработка этих шагов, подскоков и танцевальных шагов. Совершенствование этих движений является основным передвижением в упражнениях. Вырабатываются двигательные навыки в начале простых движений, затем в различных сочетаниях в учебной комбинации.

Текущая аттестация. Соревнования в виде импровизации на 30 - 45 секунд. На заданную танцевальную тему воспитанница исполняет произвольный танец, включая в него изученные передвижения. Оценивается техника движений и артистичность.

Тема 3. (18 часов) Нормативы на развитие (ОФП) и (СФП) необходимой для выполнения элементов художественной гимнастики. Развитие этих нормативов необходимо для освоения более сложных движений и программ.

Теория: (2 часа) Объясняется и показывается, как правильно выполнять и нормативы ОФП и СФП. Затем разъясняются основные принципы развития этих движений – это систематичность и последовательность. Учат девочек, как развивать эти виды подготовки в домашних условиях.

Практика: (16 часов) Замеряется подвижность в позвоночнике, коленных, плечевых, тазобедренных суставах. За определённое время выполняется определённое количество движений на определённые группы мышц – спины, пресса, ног. А так же выполняются упражнения на равновесия, на силу и скорость.

Текущая аттестация. Соревнования по ОФП и СФП проводятся три раза в учебном году - в последние недели сентября, марта и мая. По этим результатам оценивается уровень развития гимнастики. Второй год обучения от 0 до + 100 очков.

Тема 4. (24 часов) Игры общие, на развитие физических качеств, музыкальные. Дети от 5 до 6 лет в играх быстрее осваивают движения. В этом возрасте развиваются такие физические качества как быстрота и выносливость. Игры помогают снять напряжение в занятии, например, после изучения материала или выполнении сложного задания. Поэтому в этом возрасте данной теме на занятиях уделяется больше времени.

Теория: (2 часа) Объясняются правила игры и спортивных эстафет без предметов и с предметами. Игры повторение пройденных, разучивание «Ученик и учитель», «Гуси – лебеди», «Караси и щука», «Скворечники». Музыкальные игры. Повторение игр первого года обучения и разучивание «Низко – высоко», «Быстро по местам», танцевальные эстафеты.

Практика: (22 часов) В играх детей учат взаимовыручке, как вести себя в коллективе. Изучаются различные движения, работа с предметами, совершенствуется музыкальный слух, и развиваются физические и психологические качества.

Тема 5. (28 часов) Партерная хореография. Акробатика. Повторение пройденного материала. На базе сформированного мышечного корсета других физических качеств, изучаются более сложные движения по координации и силовой подготовки.

Теория: (2 часа) Напоминаются правильность выполнения изученных элементов. Объясняются правильность выполнения стойки на голове, на руках, на предплечьях. Используется пра-

вильный показ. Изучается правильное положение туловища, головы при выполнении акробатических элементов и «лягушки» сидя.

Практика: (26 часов) Совершенствование разученных элементов первого года обучения. Движения партерной хореографии усложняются по амплитуде, темпу. Освоение элементов «кувырк» вперёд, в сторону, ходьба «мостиком», «мостик» из положения, стоя, «каракатца» - перекат из стойки на коленях вперед с переворотом через голову с опорой на руки в стойку на колени. Разучивание стойки на руках у опоры, без опоры, переворот вперед.

Текущая аттестация. Занятие в виде зачёта по освоенным движениям. Оценивается техника выполнения, амплитуда.

Тема 6. (16 часов) Освоение движений фундаментальных групп прыжков, равновесий, поворотов, элементы на гибкость по программе 3 юношеского разряда. Опираясь на индивидуальные способности, гимнастки осваивают больше движений из определённой группы тела.

Теория: (2 часа) Объясняются и показываются подводящие упражнения к основному движению и сама техника выполнения движений. В прыжках толчок можно выполнять одной и двумя ногами. Можно выполнять подряд два равновесия, т.е. рабочая нога фиксирует одну форму, а затем выполняет и фиксирует другую форму стоя на одной опорной ноге оба равновесия. Повороты и элементы на гибкость тоже усложняются.

Практика: (14 часов) Совершенствование пройденных движений. Освоение прыжков - это со сменой ног – «ножницы» вперед, нога выше головы, «касаюсь», «казак» с прямой ногой, «прогнувшись», с поворотом на 180 градусов в полёте. Отработка движений в равновесиях – это нога на пассе, в положении вперед, в сторону, с помощью, в аттитюде. Освоение движений в поворотах – это нога в положении вперед, в сторону с помощью, в казаке. Отработка движений на гибкость - это стойка на предплечьях, ноги параллельно полу с переходом на пол и усложнённый вариант - с переворотом назад и с движением ног, полная и обратная волна туловища.

Текущая аттестация. Занятие в виде зачёта по освоенным движениям. Оценивается техника выполнения, амплитуда.

Тема 7. (28 часов) Движения с основными предметами художественной гимнастики: со скакалкой, обручем и мячом. В 3 юношеском разряде гимнастки должны освоить программу одного упражнения с предметом и, как правило, это скакалка. Этот предмет хорошо развивает прыгучесть, координацию движений, выносливость и другие качества. Так же продолжается освоение движений обруча и мяча. Освоение программы 3 юношеского разряда. В программу входит упражнение без предмета - 8 - 10 групп трудности и упражнение с предметом – 6 - 8 групп трудности.

Теория: (2 часа) Девочкам объясняется и показывается работа с этими предметами, но на скакалку уделяется больше времени, т.к. подбираются движения с этим предметом для будущего упражнения. Чередуются прыжковые движения и работа развёрнутой скакалкой.

Практика: (26 часов) Повторяются движения первого года обучения с предметами. Осваиваются движения со скакалкой: скрестные прыжки вперёд и назад на месте и с продвижением вперёд, прыжки вдвое сложенной скакалкой простые и в приседе, движения в виде восьмёрки, балансы по телу, эшапэ на месте, броски и ловля, проходы, в прыжках касаясь и казаке. Осваиваются движения с обручем: вращение на руке, прыжки вперёд и назад через обруч, вертушки на полу, обратные каты. Осваиваются движения с мячом: маленькие броски и ловля двумя и одной рукой, отбивы, выполняя бег, танцевальные шаги. Составляется программа 3 юношеского разряда, и совершенствуются движения в этих упражнениях.

Промежуточная аттестация. Выполнение программы 3 юношеского разряда. Оценивается техника исполнения, артистика и трудность выполнения по телу и по предмету.

Тема 8. (14 часов) Составление танцевальных композиций с предметами и без предметов для показательных выступлений.

Теория: (2 часа) Прослушивается музыка и объясняется порядок выполнения движений под неё. Разучивается упражнение по частям по 16 и 32 тактам под музыку. Затем части соединяются в единое упражнение, и объясняется размещение по площадке. Объясняются правила выполнения данного упражнения.

Практика: (12 часов) Совершенствование движений и частей упражнения под музыку с яркой эмоциональной окраской. Освоение упражнения целиком. Выступление с этими упражнениями на концертах, чтоб набирать артистичный опыт.

Промежуточная аттестация. Участие на концертах в течение учебного года с показательными композициями, упражнениями и танцами.

Содержание программы третьего года обучения.

Тема 1. Вводное занятие. (2 часа в простой группе) Повторяются правила поведения в коллективе, во Дворце, в спортивном зале. (2 часа в спортивной группе) Объясняется техника безопасности в спортивном зале, на соревнованиях, в дороге, в поездах, в метро, в других городах и т.д.

Теория: (2 часа) Девочки узнают историю развития коллектива художественной гимнастики, в котором занимаются, Знакомятся с показательными и классификационными упражнениями

3 и 2 юношеских разрядов. Знакомятся с областными и межрегиональными соревнованиями по видеоматериалам.

Практика: (2 часа) Записывают основные правила поведения в коллективе, в зале и на соревнованиях в дневники.

Тема 2. (16 часов в простой группе) Повторение передвижений второго года обучения. Изучение вальсового шага назад, в сторону, пружинных движений – ногами, руками, целостное. Ногами – на двух, одной и поочередно. Руками – во всех направлениях, одноимённо и разноимённо. Целостно – всеми частями тела. (8 часов в спортивной группе) Танцевальные движения русского танца – характер, движения ног, рук, туловища и головы. Затем эти движения изучаются с предметами.

Теория: (3 часа) Изучение перечисленного материала для овладения техникой свободно передвигаться по площадке. Данный материал применяется для развития танцевальности и артистичности. Объясняются и показываются подводящие упражнения и как правильно их выполнить.

Практика: (21 час) Совершенствование этих движений и выполнение под музыку является основным в передаче образа того или иного упражнения. Вырабатываются двигательные навыки в начале простых движений, затем в различных сочетаниях в учебной комбинации и классификационных упражнениях.

Текущая аттестация. Соревнования в виде импровизации на 30 - 45 секунд. На заданную танцевальную тему воспитанница исполняет произвольный танец, включая в него изученные передвижения. Оценивается техника движений и артистичность.

Тема 3. (28 часов в простой группе) Нормативы на развитие (ОФП) и (СФП) необходимой для выполнения элементов художественной гимнастики. (11 часов в спортивной группе) Развитие этих нормативов необходимы для освоения более сложных движений и программ.

Теория: (3 часа) Объясняется и показывается, как правильно выполнять и нормативы ОФП и СФП. Затем разъясняются основные принципы развития этих движений – это систематичность и последовательность. Учат девочек, как развивать эти виды подготовки в домашних условиях.

Практика: (36 часов) Замеряется подвижность в позвоночнике, коленных, плечевых, тазобедренных суставах. За определённое время выполняется определённое количество движений на определённые группы мышц – спины, пресса, ног. А так же выполняются упражнения на равновесия, на силу и скорость.

Текущая аттестация. Соревнования по ОФП и СФП проводятся три раза в учебном году - в последние недели сентября, марта и мая. По этим результатам оценивается уровень развития гимнастики. Второй год обучения от + 100 до + 200 очков.

Тема 4. (32 часа в простой группе) Игры, партерная хореография, хореография (станок, середина), акробатика. На игры уделяется уже меньше времени, поэтому они объединяются с хореографией и акробатикой. (11 часов в спортивной группе). Хореография и акробатические элементы оцениваются на соревнованиях, особенно при работе с предметами. Поэтому на этот раздел уделяется больше времени.

Теория: (3 часа) Игры и эстафеты. Повторение игр первого года обучения, разучивание «Гимнастка и судья». Музыкальные игры, танцевальные эстафеты. Повторение изученных движений партерной хореографии с увеличением амплитуды движений, темпа и с предметами.

Практика: (40 часов) Выполнение партерной хореографии с увеличением количества движений, темпа и из различных исходных положений. Совершенствование переворотов вперёд, назад и переворота боком с предметами. Освоение прыжка, касаясь в кольцо толчком одной ноги и двух ног через скакалку сложенную вдвое. Разучивание галопа, подскоков, полочки со скакалкой, обручем в различных направлениях.

Текущая аттестация. Занятие в виде зачёта по освоенным движениям. Оценивается техника выполнения, амплитуда, темп.

Тема 5. (24 часа простая группа) Освоение движений художественной гимнастики – это прыжки, равновесия, повороты, гибкость. С третьего года обучения идёт разделение детей занимающихся для здоровья. (8 часов спортивная группа) Девочки, занимающиеся, по программам 2 и 1 юношеского разряда выезжают на межрегиональные соревнования в города России.

Теория: (3 часа) В эти программы входят более сложные движения. Повторяются пройденные движения. Осваиваются подводящие движения, и объясняется техника выполнения элемента. Можно выполнять подряд два поворота, т.е. рабочая нога фиксирует одну форму, а затем выполняет и фиксирует другую форму, а вращение выполняется стоя на одной опорной ноге оба поворота.

Практика: (29 часов) Освоение прыжков – «касаясь в кольцо», прыжок «шагом», «перекидной», в группировке с поворотом на 360 градусов в полёте. Отработка двойных равновесий и одиночных - это захват в кольцо с помощью, переднее равновесие, «казак», вперёд и в сторону без помощи. Освоение одиночных поворотов другая нога в сторону, вперёд, с удержанием. На гибкость это аттитюд и переход в положение переднего шпагата без помощи, «белочка» - вращение вокруг горизонтальной оси в положение, лёжа на животе с наклоном туловища назад, стойка на предплечьях с переходом в мост на коленях, «бочка» - передний шпагат с боковым кувырком.

Текущая аттестация. Занятие в виде зачёта по освоенным движениям. Оценивается техника выполнения, амплитуда, темп.

Тема 6. (35 часов в простой группе) Освоение движений с предметами: со скакалкой, обручем, мячом и программных упражнений. Изучаются более простые движения и сдаются учебные комбинации. (26 часов в спортивной группе) движения усложняются, и программы 2 и 1 юношеских разрядов сдаются на городских соревнованиях. В программу этих разрядов входит упражнение без предмета - 12 групп трудностей и два упражнения с предметом – по 10 групп трудности.

Теория: (5 часа) Объясняются и показываются подводящие упражнения к выполнению работы предмета с техникой выполнения движений тела. Используется показ более опытных гимнасток. В этих разрядах идёт выполнение двух упражнений с различными предметами, как правило, это скакалка и обруч. Продолжается усложнение движений со скакалкой, в которое упражнение входят в основном повороты и прыжки. Уделяется больше времени на овладение работы с обручем. Работая с этим предметом, гимнастка должна одинаково хорошо владеть всеми группами по телу.

Практика: (33 часа в простой группе) Повторяются разученные движения с предметами. Осваиваются движения со скакалкой: двойные прыжки вперёд на месте и с продвижением вперёд, прыжки вдвое сложенной скакалкой скрестные стоя и в приседе, балансы на поворотах, эшапэ с продвижением на танцевальных шагах, высота бросков и ловли увеличивается, проходы назад в прыжках «касаюсь». Осваиваются движения с обручем: броски во вращение и ловля в проход, вращение ногами с продвижением, броски ногами и ловля во вращение на руке. Осваиваются движения с мячом: маленькие броски и ловля двумя и одной рукой, отбивы, выполняя бег, танцевальные шаги. (26 часов в спортивной группе) Осваиваются движения со скакалкой: двойные прыжки назад на месте и с продвижением вперёд, проходы в прыжках вдвое сложенной скакалки «касаюсь в кольцо». Осваиваются движения с обручем: броски во вращение и ловля в проход колесом, вращение на локте с продвижением, броски сзади и ловля на полу ногами. Составляется программа 2 и 1 юношеских разрядов, и совершенствуются движения в этих упражнениях. В упражнениях со скакалкой упражнение составляется на темповую, танцевальную музыку, а в упражнении с обручем на ритмическую, характерную.

Промежуточная аттестация. Выступления и результаты выполнения разрядов на городских и областных соревнованиях.

Тема 7. (7 часов в простой группе) Составление и выступление с показательными композициями и упражнениями на концертах. (6 часов в спортивной группе) разрядные упражнения для выполнения на концертах. Это нужно не только для развития артистизма и совершенствования движений, но так, же для пропаганды этого прекрасного женственного вида спорта.

Теория: (2 часа) Прослушивается музыка и объясняется порядок выполнения движений под неё. Разучивается упражнение по частям по 16 и 32 тактам под музыку. Затем части соединяются в единое упражнение, и объясняется размещение по площадке.

Практика: (5 часов в простой группе) Совершенствование движений и частей упражнения под музыку с яркой эмоциональной окраской. Освоение упражнения целиком. (6 часов в спортивной группе) Как правило, из разрядных упражнений убираются большие броски, которые заменяются акробатическими элементами в зависимости от размеров площадки и характере музыкального произведения.

Промежуточная аттестация. Выступления на концертах различного уровня с показательными номерами. Оценивается значимость и количество выступлений, а так же трудность тела, исполнение, артистизм.

Содержание программы четвёртого года обучения.

Тема 1. Вводное занятие. (2 часа в простой группе) Повторяются правила поведения в коллективе, во Дворце, в спортивном зале. Повторяются техника безопасности в спортивном зале, на соревнованиях, в дороге, в поездах, в метро, в других городах. (2 часа в спортивной группе) Объясняется поведение гимнасток на зональных и всероссийских соревнованиях.

Теория: (2 часа) Девочки узнают историю развития художественной гимнастики в России, знакомятся с командами других городов просмотрев видеоматериалы.

Практика: (2 часа) Дописывают правила поведения в коллективе, в зале и на соревнованиях, на улице, в других городах, в транспорте в дневники.

Тема 2. (14 часов в простой группе) Повторение передвижений третьего года обучения. Изучение расслабления, волны, взмахов. Расслабление - рук, ног, шеи туловища. Волна - руками, туловищем, целостная вперёд, обратная, боковая. Взмахи – руками, туловищем, целостный. (10 часов в спортивной группе) Танцевальные движения восточного танца – характер, движения ног, рук, туловища и головы. Затем эти движения изучаются с предметами.

Теория: (2 часа) Изучение перечисленного материала для овладения техникой свободно передвигаться по площадке. Данный материал применяется для развития танцевальности и артистичности. Объясняются и показываются подводящие упражнения и как правильно их выполнить.

Практика: (22 часа) Совершенствование этих движений и выполнение под музыку является основным в передаче образа того или иного упражнения. Выбатываются двигательные навыки

в начале простых движений, затем в различных сочетаниях в учебной комбинации и классификационных упражнениях.

Текущая аттестация. Соревнования в виде импровизации на 30 - 45 секунд. На заданную танцевальную тему воспитанница исполняет произвольный танец, включая в него изученные передвижения. Оценивается техника движений и артистичность.

Тема 3. (28 часов в простой группе) Нормативы на развитие (ОФП) и (СФП) необходимой для выполнения элементов художественной гимнастики. (23 часа в спортивной группе) Развитие этих нормативов необходимы для освоения более сложных движений и программ.

Теория: (3 часа) Объясняется и показывается, как правильно выполнять и нормативы ОФП и СФП. Затем разъясняются основные принципы развития этих движений – это систематичность и последовательность. Учат девочек, как развивать эти виды подготовки в домашних условиях.

Практика: (48 часов) Замеряется подвижность в позвоночнике, коленных, плечевых, тазобедренных суставах. За определённое время выполняется определённое количество движений на определённые группы мышц – спины, пресса, ног. А так же выполняются упражнения на равновесия, на силу и скорость.

Текущая аттестация. Соревнования по ОФП и СФП проводятся три раза в учебном году - в последние недели сентября, марта и мая. По этим результатам оценивается уровень развития гимнастики. Второй год обучения от + 200 до + 300 очков.

Тема 4. (28 часов в простой группе) Партерная хореография, хореография (станок, середина), акробатика. Повторение изученных игр и эстафет. (23 часа в спортивной группе). Хореография и акробатические элементы оценивается на соревнованиях, особенно при работе с предметами. Поэтому на этот раздел уделяется больше времени.

Теория: (3 часа) Игры и эстафеты повторение, с усложнёнными движениями. Повторение изученных движений партерной хореографии с усложнением исходного положения, увеличением амплитуды движений, темпа и с предметами.

Практика: (51 час) Повторение и совершенствование пройденного материала. Выполнение партерной хореографии с увеличением количества движений, темпа и из различных исходных положений. Совершенствование акробатических движений на предплечьях, с турлянами. Освоение элемента - вертолёт. Разучивание различных танцевальных шагов со скакалкой, обручем, мячом в различных направлениях.

Текущая аттестация. Занятие в виде зачёта по освоенным движениям. Оценивается техника выполнения, амплитуда, темп.

Тема 5. (26 часа простая группа) Освоение движений художественной гимнастики – это прыжки, равновесия, повороты,

гибкость. (14 часов спортивная группа) Девочки, занимающиеся по программам 3 взрослого разряда выезжают на межрегиональные и всероссийские соревнования в города России.

Теория: (4 часа) В эти программы входят более сложные движения. Повторяются пройденные движения. Осваиваются подводящие движения, и объясняется и показывается техника выполнения более сложных. Можно выполнять подряд два поворота, т.е. рабочая нога фиксирует одну форму, а затем выполняет и фиксирует другую форму, а вращение выполняется стоя на одной опорной ноге оба поворота.

Практика: (36 часов) Повторение пройденных движений. Освоение прыжков – «касаясь с поворотом на 180 градусов», «касаясь с наклоном», прыжок «шагом в кольцо», «Казак с ногой вверх с помощью». Отработка двойных равновесий и двойных поворотов. На гибкость это аттитюд и переход в положение переднего шпагата без помощи, «бочка» - задний шпагат с боковым кувырком на 360 градусов.

Текущая аттестация. Занятие в виде зачёта по освоенным движениям. Оценивается техника выполнения, амплитуда.

Тема 6. (36 часов в простой группе) Освоение движений с предметами: со скакалкой, обручем, мячом и программных упражнений. С булавами простые движения. (60 часов в спортивной группе) движения усложняются и программы 3 взрослого разряда сдаются на официальных соревнованиях. В программу 3 разряда входит упражнение без предмета - 12 групп трудностей и три упражнения с предметом – по 10 групп трудности.

Теория: (10 часов) Объясняются и показываются подводящие упражнения к выполнению работы предмета с техникой выполнения движений тела. Используется показ более опытных гимнасток. В этих разрядах идёт выполнение двух упражнений с различными предметами, как правило, это скакалка и обруч. Продолжается усложнение движений в упражнениях со скакалкой и обручем. Уделяется больше времени на овладение работы с мячом. Работая с этим предметом, требует от гимнастки усидчивости, потому что предмет круглый и требует большого количества повторений, чтоб освоить правильную технику движения.

Практика: (34 часа в простой группе) Повторяются разученные движения с предметами. Осваиваются движения со скакалкой: двойные прыжки назад на месте и с продвижением вперёд, проходы в прыжках в двое сложенной скакалки «касаясь в кольцо». Осваиваются движения с обручем: броски во вращение и ловля в проход колесом, вращение на локте с продвижением, броски сзади и ловля на полу ногами. Осваиваются движения с мячом: большие броски и ловля двумя и одной рукой, баланс на простых элементах гибкости, отбивы на танцевальных шагах. (54 часа в спортивной группе) Осваиваются движения со скакалкой: проходы

на прыжках «касясь» с поворотом вперёд, «касясь с наклоном». Осваиваются движения с обручем: броски во вращение и ловля в проход переворотом вперёд, вращение на ноге сзади и бросок, вертушки на руке, перекаты по телу. Осваиваются движения с мячом: большие броски и ловля двумя и одной рукой сзади и ловля в приседе ногами на полу, баланс на сложных элементах гибкости, различные перекаты мяча по телу. С булавами вращения малые, средние, большие, асимметрия, броски и ловля.

Промежуточная аттестация. Занятие в виде соревнований по освоенным движениям с предметами и учебных комбинаций в простой группе. Оценивается техника выполнения, амплитуда и т.д. В спортивной группе по результатам городских, областных и межрегиональных соревнований в различных городах России.

Тема 7. (10 часов в простой группе) Составление и выступление с показательными композициями и упражнениями на концертах. (12 часов в спортивной группе) Показательные упражнения с мячом, булавами.

Теория: (2 часа) Объясняются и показываются индивидуальные и групповые показательные комбинации без предмета и с предметами. Объясняется выполнение перебросок предметов между партнёрами, выполнение элементов без контроля зрения с предметами и другими частями тела.

Практика: (8 часов в простой группе) Совершенствование движений и частей упражнения под музыку с яркой эмоциональной окраской. Освоение упражнения целиком. (12 часов в спортивной группе). Составление групповых упражнений без предмета.

Промежуточная аттестация. Выступления на концертах различного уровня с показательными номерами. Оценивается значимость и количество выступлений, а так же трудность тела, исполнение, артистизм,

Содержание программы пятого года обучения.

Тема 1. Вводное занятие. (2 часа в простой группе) Повторяются правила поведения в коллективе, во Дворце, в спортивном зале. (2 часа в спортивной группе) Повторяются техника безопасности в спортивном зале, на соревнованиях, в дороге, в поездах, в метро, в других городах. Повторяется поведение гимнасток на зональных и всероссийских соревнованиях.

Теория (2 часа): Девочки узнают историю развития художественной гимнастики в России и за рубежом, знакомятся с командами других городов и стран, просмотрев видеоматериалы.

Практика (2 часа): Дописывают правила поведения в коллективе, в зале и на соревнованиях, оказание первой помощи в экстренных ситуациях в дневники.

Тема 2. (10 часов в простой группе) Повторение передвижений четвёртого года обучения. Изучение сочетаний различных ритмические шагов и танцевальных шагов без предмета и с предметами. (8 часов в спортивной группе) Танцевальные движения цыганского и испанского танца – характер, движения ног, рук, туловища и головы. Затем эти движения изучаются с предметами.

Теория: (2 часа) Изучение перечисленного материала для овладения техникой свободно передвигаться по площадке. Данный материал применяется для развития танцевальности и артистичности. Объясняются и показываются подводящие упражнения и как правильно их выполнить.

Практика: (10 часов в простой группе) Совершенствование этих движений и выполнение под музыку является основным в передаче образа того или иного упражнения. (8 часов в спортивной группе) Вырабатываются двигательные навыки в начале простых движений, затем в различных сочетаниях в учебной комбинации и классификационных упражнениях.

Итоговая аттестация. Соревнования в виде импровизации на 30 - 45 секунд. На заданную танцевальную тему воспитанница исполняет произвольный танец, включая в него изученные передвижения. Оценивается техника движений и артистичность.

Тема 3. (30 часов в простой группе) Нормативы на развитие (ОФП) и (СФП) необходимой для выполнения элементов художественной гимнастики. (20 часов в спортивной группе) Развитие этих нормативов необходимы для освоения более сложных движений и программ.

Теория: (2 часа) Объясняется и показывается, как правильно выполнять и нормативы ОФП и СФП. Затем разъясняются основные принципы развития этих движений – это систематичность и последовательность. Учат девочек, как развивать эти виды подготовки в домашних условиях.

Практика: (48 часов) Замеряется подвижность в позвоночнике, коленных, плечевых, тазобедренных суставах. За определённое время выполняется определённое количество движений на определённые группы мышц – спины, пресса, ног. А так же выполняются упражнения на равновесия, на силу и скорость.

Итоговая аттестация. Соревнования по ОФП и СФП проводятся три раза в учебном году - в последние недели сентября, марта и мая. По этим результатам оценивается уровень развития гимнастки. Второй год обучения от + 300 до + 400 очков.

Тема 4. (30 часов в простой группе) Партерная хореография, хореография (станок, середина), акробатика. (20 часов в спортивной группе). Особенно уделяется хореографии на середине и при работе с предметами. Поэтому на этот раздел уделяется больше времени.

Теория: (2 часа) Объясняется при выполнении движений на высоких полупальцах без удержания. Так же выполнение двойных равновесий и поворотов. Повторение изученных движений партерной хореографии с усложнением исходного положения, увеличением амплитуды движений, темпа и с предметами.

Практика: (48 часов) Повторение и совершенствование пройденного материала. Выполнение партерной хореографии с увеличением количества движений и темпа. Совершенствование акробатических движений на предплечьях, с турлянами. Освоение элемента - вертолёт. Совершенствование различных танцевальных и ритмичных шагов со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой в различных направлениях.

Итоговая аттестация. Занятие в виде зачёта по освоенным движениям. Оценивается техника выполнения, амплитуда, темп.

Тема 5. (26 часа простая группа) Освоение движений художественной гимнастики – это прыжки, равновесия, повороты, гибкость. (17 часов спортивная группа) Девочки, занимающиеся по программам 2 взрослого разряда выезжают на межрегиональные, всероссийские и зональные соревнования в города России.

Теория: (4 часа) В эти программы входят более сложные движения. Повторяются пройденные движения. Объясняются и показываются подводящие движения и техника выполнения более сложных движений. Можно соединять поворот и равновесие. Начать выполнение на опорной ноге поворот, а закончить движение в равновесие и поменять форму рабочей ноги.

Практика: (39 часов) Повторение пройденных движений. Освоение прыжков – «касаясь в кольцо двумя ногами», «касаясь в кольцо с поворотом на 180 градусов», «казак с ногой вверх без помощи», «бедуинский». Отработка двойных равновесий, двойных поворотов, смешанных поворотов и равновесий. Одиночных равновесий с турляном, передний и боковой шпагат с помощью. Повороты одиночные с постепенным сгибанием опорной ноги, работающая нога в шпагат вперёд, в сторону, назад, в кольцо без удержания. На гибкость различные движения ног с удержанием и без удержания с переходами, без поворотов и с поворотами.

Итоговая аттестация. Занятие в виде зачёта по освоенным движениям. Оценивается техника выполнения, амплитуда.

Тема 6. (36 часов в простой группе) Освоение простых движений с предметами: со скакалкой, обручем, мячом и учебных упражнений по 2 взрослому разряду. Освоение простых движений с булавами и лентой. (63 часов в спортивной группе) Изученные движения усложняются и овладение классификационной программой 2 взрослого разряда, которая сдаётся на официальных соревнованиях. В программу 2 разряда входит упражнение без предмета - 12 групп трудностей и три упражнения с предметом – по 10 групп трудности.

Теория: (9 часов) Объясняются и показываются подводящие упражнения к выполнению работы предмета с техникой движения тела. Используется показ более опытных гимнасток, видео и фотоматериалы. Продолжается усложнение движений в упражнениях без предмета и с предметами. Уделяется больше времени на овладение работы с булавами и лентой. Работая с этими предметами, требует от гимнастки усидчивость, координация, потому что в булавах это сразу два предмета, а лента имеет длину от 5 до 6 метров и поэтому требуется большое количества повторений, чтоб освоить правильную технику движения.

Практика: (34 часа в простой группе) Составляются и совершенствуются учебные упражнения без предмета и с предметами по 2 взрослому разряду – в основном это скакалка, обруч и мяч. В скакалке: через вдвое сложенную прыжки вперед, назад, в приседе, проходы прыжков «касаясь» с вдвое сложенной скакалкой. Эшапэ на ритмических шагах. Осваиваются движения с обручем: броски во вращение и ловля в проход колесом, вращение на локте с продвижением, броски сзади и ловля на полу ногами, перекаты по телу и по полу. Осваиваются движения с мячом: большие броски и ловля двумя и одной рукой, баланс на простых элементах гибкости, отбивы на танцевальных шагах. (54 часа в спортивной группе). Осваиваются движения со скакалкой: через вдвое сложенную, прыжки вперед, назад, в приседе, крестом. Проходы на прыжках «касаясь» с двойным вращением, прыжок «касаясь с наклоном назад». Осваиваются движения с обручем: броски во вращение и ловля в проход переворотом вперед, вращение на ноге сзади и бросок, вертушки на руке, перекаты по телу и по полу при выполнении поворотов, равновесий и элементов на гибкость. Осваиваются движения с мячом: большие броски и ловля двумя и одной рукой сзади и ловля в приседе ногами на полу, баланс на сложных элементах гибкости, различные перекаты мяча по телу, на ритмичных шагах. С булавами - осваивается движение мельницы. Броски и ловля двух булав одновременно. Выполнение лентой кругов - малых, средних, больших в различных плоскостях. Разучивание лентой земеек и спиралей в лицевой и горизонтальной плоскостях

Итоговая аттестация. В простой группе занятие в форме соревнований по освоенным движениям с предметами и учебные комбинации. Оценивается техника выполнения, амплитуда и т.д. В спортивной группе по результатам городских, областных и межрегиональных соревнований в различных городах России.

Тема 7. (10 часов в простой группе) Составление и выступление с показательными композициями и упражнениями на концертах. (14 часов в спортивной группе) Показательные упражнения с различными предметами.

Теория: (2 часа) Объясняются и показываются индивидуальные и групповые показательные комбинации без предмета и с предметами. Объясняется выполнение движений и комбинаций на различных сценах и в различных условиях.

Практика: (8 часов в простой группе) Совершенствование движений и частей упражнения под музыку с яркой эмоциональной окраской. Освоение упражнения целиком. (14 часов в спортивной группе) Составление показательных упражнений с двумя предметами. Например два обруча или две ленты. Составление показательных упражнений с двумя смешенными предметами. Например, обруч и мяч.

Итоговая аттестация. Выступления на концертах различного уровня с показательными номерами. Оценивается значимость и количество выступлений, а так же трудность тела, исполнение, артистизм.

Методическое обеспечение программы.

Основными методами обучения в художественной гимнастике являются методы контроля и самоконтроля в форме классификационных соревнований, фото и видеоматериалов.

Основной формой учебного процесса являются практические занятия, индивидуальные и групповые, на которых используются словесный и наглядный методы.

В словесный метод входит объяснение, рассказ и беседа. Например, объяснение задачи на данном занятии или объяснение как правильно выполнять движение. Например, в рассказе повествуется, как на цыганскую музыку гимнастка представляет себя цыганкой. Рассказывается жизнь этого народа, характер, традиции. Это позволяет выполнять упражнение в соответствии с музыкой. В беседе выясняется, что бы достичь определённых результатов, нужно исправить имеющиеся ошибки. Беседы проводятся как индивидуально, так и групповые с просмотром видео материалов или анализа протоколов соревнований.

В наглядный метод входит показ, демонстрация фото и видеоматериалов, просмотр соревнований, протоколов и т.д. Например, чаще всего применяется правильный показ элемента из гимнасток старшей группы, чтоб создать правильное представление занимающихся об элементе. Но бывает и так, что например, гимнастка считает, что элемент выполняет правильно и не прислушивается к словам педагога. Тогда педагог предлагает ей выполнить элемент для группы, и спросить: «Какие ошибки заметили». Дети указывают на ошибки. Но самый действенный наглядный метод, когда на соревнованиях снимается упражнение. При просмотре элементов видны положительные и отрицательные стороны в выполнении.

Методика проведения общей физической подготовки состоит из нормативов - шпагаты, мост, наклон вперёд, выкрут, пистолеты, упражнения на мышцы спины и мышцы брюшного пресса, прыжок с места в длину и удержание за рейку. Они показывают

гибкость в суставах, прыгучесть и скоростно-силовые качества гимнасток:

1. Шпагаты – это норматив показывает гибкость в тазобедренных и коленных суставах. И.П. - это максимальное разведение ног на правую, левую ноги и поперечный. На полу - это расстояние от паха до пола. С рейки - это положение шпагата, когда одна стопа находится на рейке, а другая на полу. Измеряется расстояние от паха до пола, и учитывается с какой, гимнастической рейки выполняется шпагат. Измеряется норматив в сантиметрах. Этот норматив тренируется с группы начальной подготовки.

2. Мост - это норматив показывает гибкость в позвоночных суставах. И.П. - стойка на полу в прогибе назад, с опорой одновременно руками и ногами. Измеряется расстояние между рук (от лучезапястного сустава) до пяток стоп, в сантиметрах. Этот норматив тренируется с группы начальной подготовки.

3. Наклон вперёд – это норматив показывает гибкость позвоночника и в коленных суставах. И.П. - стоя на гимнастической скамейке (или стуле) с наклоном вперёд, гимнастка старается пальцами коснуться пола, максимально растягивая мышцы под коленями (колени не сгибать). Измеряется норматив в сантиметрах. Этот норматив тренируется с группы начальной подготовки.

4. Выкрут – это норматив показывает гибкость в плечевых суставах. И.П. – Стойка, руки с гимнастической палкой вниз. Поднимая руки вверх, затем назад, руки с палкой опускается вниз, за спину. Гимнастка выполняет движение, не сгибая руки, туловище держит прямо. На гимнастической палке каждые 10 сантиметров обозначаются метки. Этот норматив тренируется с подготовительной группы.

5. Пистолеты - это норматив показывает скоростно – силовую выносливость ног. И.П. - боком к опоре с удержанием одной рукой, другая на пояс, стоя на одной ноге, другая вперёд. На раз сед, на опорную ногу, на два - И.П. Выполняется поочередно на обе ноги. Голову и туловище держать прямо, пятку от пола не поднимать. На опорной ноге садиться и выпрямлять полностью. Другую ногу на колено и на пол не ставить. Показатель - количество раз за 30 секунд.

6. Мышцы спины - это норматив показывает скоростно – силовую выносливость мышц спины. И.П. – лёжа на животе, руки за головой, в замок, для всех групп. Для гимнасток старшей группы - на раз прогнуться назад, руки вверх, поднять ноги назад, руками коснуться ног. На два И.П. Для гимнасток средней и младшей групп - на раз ноги от пола не отрывать, прогнуться назад, посмотреть на потолок. На ва И.П. Для гимнасток групп подготовительной и начального обучения – ноги зафиксированы, на раз, прогнуться назад, смотреть в потолок, на два И.П. Показатель -

количество раз за 30 секунд. Этот норматив тренируется с группы начальной подготовки.

7. Мышцы брюшного пресса - это норматив показывает скорость – силовую выносливость мышц брюшного пресса. И.П. – лёжа на спине, руки вверх, для всех групп. Для гимнасток старшей и средней групп - на раз сед, поднять ноги вперёд, руками выполнить хлопок под ногами, на два - И.П. Для гимнасток младшей и подготовительной групп - на раз ноги от пола не отрывать, выполнить, сед. На два - И.П. Для гимнасток группы начального обучения – ноги зафиксированы, на раз выполнить, сед, на два - И.П. Показатель - количество раз за 30 секунд. Этот норматив тренируется с группы начальной подготовки.

8. Прыжок с места в длину - это норматив показывает прыгучесть гимнасток. И.П. – стоя у черты. На раз – гимнастка, приседая, размахивает руками вперёд и назад, на два – прыжок вперёд. Норматив замеряется в сантиметрах.

9. Удержание за рейку- это норматив показывает гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночника. И.П. – лёжа на полу спиной к гимнастической стенке, ноги фиксируются за рейку, по команде гимнастки берутся за рейку и в течение 30 секунд удерживают туловище в этом положении. Этот норматив тренируется с младшей группы.

К дидактическим средствам обучения относятся аудио и видео кассеты, а так же CD диски с записями музыки, соревнований, концертов, сборов, конспекты открытых занятий, специальная литература, протоколы соревнований, документы на присвоение спортивных разрядов гимнасткам, классификационные правила соревнований, технические карточки упражнений на каждую гимнастку для соревнований.

Мониторинг результатов деятельности

1. Для выявления уровня освоения программы воспитанницами разработаны критерии физического, специального развития, подготовленности детей для выполнения разрядов.

Низкий уровень: воспитанницы посещают занятия в простой группе без участия в показательных выступлениях и квалификационных соревнованиях. Участвуют в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке на уровне образовательного учреждения.

Средний уровень: гимнастки обладают физической и морально-волевой подготовкой для участия в городских квалификационных соревнованиях в течение учебного года, показательных выступлениях.

Высокий уровень: гимнастки владеют классификационной программой соответственно возрасту, обладают физической, морально-волевой подготовкой для участия в областных квалификационных соревнованиях, турнирах городов России, межрегиональных, зональных, всероссийских, международных соревнованиях, показательных выступлениях на уровне городов России.

Данные критерии отслеживаются по результатам общей, специальной физической подготовки и квалификационных соревнований, показательных выступлений, наблюдений педагога. Фиксируются в учебном журнале и протоколах соревнований. Воспитанницам, выполнившим спортивные разряды, выдаются классификационные книжки.

Система оценки уровней освоения программы.

Уровни	Показатели	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
Низкий	Соревнования по ОФП и СФП	200 - 300оч	150 – 200оч	+ 40 – 150оч	+ 50 - 130оч	+ 200 – +100оч
	Показательные выступления	-	-	1раз	1раз	2раза
Средний	Соревнования по ОФП и СФП	130 - 200оч	100 – 150оч	+100 - +40оч	+200 +50оч	+400 +200оч
	Показательные выступления	1раз	1раз	2раза	2раза	2раза
	Классификационные соревнования	-	2 раза	2 раза	2 раза	2 раза
Высокий	Соревнования по ОФП и СФП	20 – 130оч	+50 – 100оч	+200 +100	+450 +200	+ 600 +400оч
	Показательные выступления	2 и более	3 и более	4 и более	5 и более	7 и более
	Классификационные соревнования	-	2 и более	3 и более	4 и более	5 и более

2. Мотивация к деятельности, интерес детей к художественной гимнастике:

Критерии оценки	Показатели	Технологии отслеживания
1. Устойчивость интереса	1. Посещаемость занятий	1. Ведение журнала посещаемости 1.2. Анкетирование детей 1.3. Отзывы родителей
2. Полезность обучения	2.1. Участие в показательных выступлениях, соревнованиях 2.2. Количество детей, выбравших проф. обучение по направлению	2.1. Приказы на присвоение спортивных разрядов. Фиксация в журнале. 2.2. Учет выпускников

3. Адаптация ребенка в коллективе, коммуникабельность.

Критерии оценки	Показатели	Технология отслеживания
1. Уровень общительности	1.1. Культура общения 1.2. Количество друзей в группе	1. Наблюдение 1.2. Проведение анкетирования детей
2. Степень участия в делах коллектива	2. Частота и объем	2. Фиксация в журнале.

Материально – техническое обеспечение программы

Занятия проходят в основном в больших спортивных залах школы № 4. По пятницам занятия проводятся во Дворце творчества детей и молодёжи. Это характеризуется тем, что для подготовки к соревнованиям нужна площадка размером 14 на 14 метров, но главное высота потолка должна быть не менее 6 метров. Соревнования проводятся при высоте потолка 9 метров. Сложность выполнения движений художественной гимнастики диктует выполнение упражнений на специальном ковровом покрытии, которое имеется у коллектива.

В художественной гимнастике используется дорогой качественный инвентарь Японского производства и купальники с дорогими камнями, которые имеет каждая гимнастка. Предметы - скакалки, обручи, мячи, булавы и ленты. Концертные костюмы. На занятиях используется так же, следующий спортивный инвентарь - гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, маты, зеркала, утяжелители, тренировочные купальники, гимнастические полупальцы.

К техническим средствам обучения относятся фортепиано, магнитофон, фотоаппарат, видеокамера и ноутбук для просмотра видеоматериалов.

Результативность программы

В процессе освоения образовательной программы у детей формируются необходимые знания, умения и навыки по овладению основными движениями в художественной гимнастике, навыки правильной осанки, походки, дыхания. Это отслеживается путем наблюдения педагога за воспитанницами в процессе выполнения ими упражнений и заданий, беседы педагога с детьми.

У детей вырабатываются моральные, волевые качества такие как: смелость, выносливость, терпение, которые помогают в овладении сложных движений и выступлении на соревнованиях.

В течение реализации программы наблюдается устойчивый интерес к занятиям, что видно по сохранности контингента.

Положительно то, что девочки работая в коллективе, учатся друг у друга взаимовыручке, взаимопомощи, моральной поддержке, общению.

Основной формой отслеживания результатов девочек является соревнования по общей, специальной физической подготовки и классификационные соревнования различного уровня. Так же используются открытые занятия, ежегодные отчётные концерты, показательные выступления на различных концертных площадках города.

Основной формой отслеживания результатов девочек является соревнования по общей, специальной физической подготовки и классификационные соревнования различного уровня. Так же используются открытые занятия, ежегодные отчётные концерты, показательные выступления на различных концертных площадках города.

Каждый год воспитанники коллектива успешно выступают на межрегиональных соревнованиях. В этом году победителями и призёрами соревнований с участием городов России стали – Корепина Юлия, Дубова Елизавета,

Алешкевич Вероника, Соловьёва Екатерина, Мурашова Светлана, Москвинова Александра. (См. приложение).

В коллективе ведётся работа по профессиональной ориентации. Бывшие воспитанники коллектива Козлова Наталия, Мосичева Людмила и Ришко Марина окончили педагогический институт по профессии учитель физической культуры. Ришко Марина работает в коллективе педагогом по художественной гимнастике. Воспитанница Ерёменко Юлия Витальевна учится в педагогическом колледже на 2 курсе, по специальности хореография. В этом году Юля проходила практику в коллективе и готовила, совместно с Лысеевой В.Е., двух гимнасток к соревнованиям. Юля ездила с ними в город Архангельск, на турнир городов России, где данные гимнастки успешно выступили – Корепина Юля по программе кандидатов в мастера спорта заняла 1 место, Москвинова Александра по программе 1 юношеского разряда 3 место.

За последние три учебных года в коллективе «Юные грации» выполнили, норматив кандидата в мастера спорта пять девушек – это Ерёменко Юлия, Соколова Полина, Парамонова Александра, Корепина Юлия, Фильченкова Юлия. Присвоены взрослые и юношеские разряды более 65 гимнасткам.

Литература

1. Акробатика. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144 с.
2. Гимнастика. Учебное под редакцией М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиковой. М.: Академия 2005. – 448 с.
3. Гимнастика. Брыкин А.Т., Смолевский В.М. М.: ФИС 1985. – 368 с.
4. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой. Учебное пособие под редакцией Л.А. Карпенко, С-Пб.: 1998. – 37 с.
5. Методика проведения занятий по художественной гимнастике. Учебное пособие под редакцией О.М. Назарова. М.: 2001. – 38 с.
6. Обучение детей художественной гимнастике. Учебник под редакцией Л. Кечеджиевой. М.: 1985. – 95 с.
7. Педагогические перспективы достижения надёжности исполнения соревновательных программ в художественной гимнастике. Практические рекомендации. Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. М.: 2008. – 45 с.
8. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие под редакцией М.А. Говорова, А. В. Плешкань М.: 2001. – 51 с.
9. Хореографическая подготовка в спорте. Бирюкова Ё. Киев: КГИФК, 1990. – 18 с.
10. Хореография в гимнастике. Ёисицкая Т.С. М.: ФИС 1984. – 176 с.
11. Художественная гимнастика. Учебник под редакцией. Профессора Л.А. Карпенко, ВФХГ, ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, М.: 2003. – 395 с.
12. Художественная гимнастика. Учебник под редакцией. Т.С. Лисициной, М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.