

**УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ АКСАЙСКОГО РАЙОНА ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в  
области физической культуры и спорта по художественная гимнастике**

Срок реализации программы – 1 год.

Возраст учащихся: от 4-10 лет.

Программа разработана на основании:

- 1) Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730



Ростовская область, г.Аксай

2016 год

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

МБУ ДО ДЮСШ «Юность»

протокол № 1 от «28» 08 2016 г

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБУ ДО ДЮСШ «Юность»

от «01.09.2016» № 53-О



Разработчики программы:

1. **Дуброва С.А.**- старший инструктор- методист МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
2. **Петрова И.А.**- инструктор - методист МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
3. **Цибульникова К.П.**- тренер - преподаватель по художественной гимнастике
4. **Кокорина В.С.** – тренер - преподаватель по художественной гимнастике
5. **Балушкина А.А.** – тренер - преподаватель по художественной гимнастике

Рецензенты:

1. **Клесов Егор Анатольевич** - начальник отдела по ФКСТ и работе с молодёжью Администрации Аксайского района.
2. **Темирханова А.А.**- заместитель директора по учебно - спортивной работе МБУ ДО ДЮСШ «Юность»

Дополнительная общеразвивающая программа по «Художественной гимнастике» для спортивно - оздоровительных групп рассчитана на 1 год и предназначена для девочек от 4-10 лет.

**Программа направлена** на всестороннее физическое воспитание детей, укрепление здоровья, совершенствования двигательных и морально - волевых качеств с ориентацией на дальнейшие занятия физической культурой и спортом в ДЮСШ.

**Программа обеспечивает** последовательность и непрерывность образовательного процесса. Приводятся планы распределения учебного материала по разделам. Программа отвечает всем нормативным требованиям и рекомендуется для работы в спортивной школе.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр 4
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	стр 6
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	стр 6
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	стр 15
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	стр 13

## **1 Пояснительная записка.**

За основу программы для спортивно-оздоровительных групп взята учебная программа этапа начальной подготовки первого года обучения на отделении художественной гимнастики – учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, утверждённая государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР 1991год.

**ЦЕЛЬ:** Выявление способных детей и формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно координационных движений.

### **ЗАДАЧИ:**

#### *Обучающие:*

Освоить базовые навыки на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом.

#### *Развивающие:*

Развить специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.

#### *Воспитательные:*

Воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

### **Новизна**

Программа способствует причастности к современным тенденциям развития художественной гимнастики в раннем возрасте.

### **Актуальность**

Преимуществом между дошкольным учреждением и спортивной школой расположенными на одном территориальном пространстве.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, как способ подготовки спортивного резерва. Физическое воспитание занимает важное место в системе всестороннего развития дошкольника, и именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического

развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, формируется личность обучающегося.

В программу включены различные упражнения для всестороннего физического развития детей и подростков, выработки у них в процессе тренировок физических качеств, как сила, скорость, выносливость, ловкость, координация движений. Так же программа включает в себя разнообразные виды спорта: гимнастику, акробатику, аэробику, легкую атлетику, спортивные и подвижные игры, позволяет детям укрепить здоровье, расти ловкими, стройными, мужественными.

Срок реализации программы 1 год. Учебный план предусматривает 276 часов в год (3 раза в неделю по 1 часу) для учащихся от 4-8 лет и (3 раза в неделю по 2 часа) для учащихся от 8- 10 лет - предусматривает теоретическую, общефизическую и специальную подготовку.

Зачисление учащихся в группы спортивно-оздоровительные производится по заявлению поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья, с согласия родителей (законных представителей).

**Художественная гимнастика**-это виды спорта, которые отличаются от всех остальных своими сложными по координации, эстетике и прочим особенностям движениями и умениями, которые должны продемонстрировать спортсмены. Если в других видах спорта большее внимание уделяется силе, скорости и выносливости, то в сложно-координационных видах спорта акцент ставится на отличной координации, умении соблюдать равновесие и при этом эстетично осуществлять движения сложные по своему выполнению. Особенностью этого видов спорта является ранняя специализация, потому что основным физическим качеством, которое необходимо развивать является гибкость и координация движений, а это легче сделать в детском возрасте.

## 2. Учебный план (рассчитан на 46 недель)

Содержание занятий	СОЭ
Год обучения	Весь период
Теоретическая подготовка	14 5%
Общая физическая подготовка	156 56%
Специальная физическая подготовка	10 4%
Технико-тактическая подготовка	55 20%
Другие виды спорта, подвижные игры, восстановительные мероприятия,	41 15%
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>

## 3. Методическая часть

### Теоретическая подготовка- 14 часов.

1. Кратко о художественной гимнастике - 2 час
2. Правила поведения на тренировке - 2 час
3. Основы личной гигиены - 2 час

4. Режим дня гимнастики - 2 час
5. О питании спортсмена - 2 час
6. Инструктаж по технике безопасности - 4 час

### **Общая физическая подготовка-156 часов.**

Основные средства ОФП: строевые, общеразвивающие и игровые упражнения, некоторые элементы из разных видов спорта.

**Строевые упражнения:** построения и перестроения в шеренги и колонны, выполнение строевых команд.

Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, двойные ряды, колонны, круги, двойные круги, пересечение колонн по диагонали.

Маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения.

### **Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.**

Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, на боковые мышцы, на развитие скорости, на мышцы рук и кистей, на мышцы ног и стоп.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

**Упражнения из других видов спорта:** плавание, катание на велосипеде, пеший туризм.

### **Специальная физическая подготовка-10 часов**

#### 1.Пассивная гибкость:

- складка вперёд, грудь касается бёдер
- мост из стойки, ноги на ширине плеч
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые
- шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, держать
- шпагаты с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)

#### 2.Активная гибкость:

- удержание ноги вперёд, в сторону, назад
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, удержание

### 3.Хореография:

- деми плие и гран плие по 1,2, и 3 позициям
- батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях
- батманы фондю в сторону
- гран батман жете из 1 позиции в разных направлениях
- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами
- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов
- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям
- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)
- партерная хореография

### **Технико - тактическая подготовка-55 часов.**

Техническая подготовка включает в себя:

**А)** базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела , навыки правильной походки и осанки.

**Б)** специальные упражнения, из которых составляются произвольные композиции. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определёнными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно.

**В)** вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство гимнасток независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное развитие индивидуального стиля.



### **А. Базовая техническая подготовка.**

- упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки,
- упражнение для правильной постановки ног и рук,
- маховые упражнения,
- круговые упражнения,
- пружинящие упражнения,
- упражнения в равновесии.

### **Б. Специальная техническая подготовка.**

**Виды шагов:** специальные и танцевальные.

- специальные шаги: мягкий , высокий , острый, пружинящий, приставной, скользящий, перекатный, широкий, скрестный.
- танцевальные шаги: галоп, шаг польки, вальсовый шаг.

### **Наклоны.**

- стоя вперёд, в сторону, назад (на одной ноге или на двух),
- на коленях вперёд, в сторону, назад.

Наклоны - важнейшие упражнения в художественной гимнастике, требующие широкой амплитуды движения и умения.

**Подскоки и прыжковые упражнения.** Способствуют развитию силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции. Повышают динамичность и выразительность композиции.

Виды прыжков:

- с двух ног на месте, выпрямившись с поворотом на 45,90,180,360 градусов; из приседа, разножка, прогнувшись,
- с двух ног с наскока: прыжок со сменой ног в 3 позиции,
- толчком одной на месте: прыжок махом,
- толчком одной с ходу: подбивной в сторону, в перёд, закрытый, открытый, со сменой ног, махом в кольцо, широкий сгибая и разгибая ноги,
- подбивной в кольцо.

**Равновесия** – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног.

Стойка на носках, равновесия в полуприседе, равновесие на одной ноге, заднее равновесие, боковое равновесие.

**Волнообразные движения** - это специфические упражнения, в которых проявляется пластичность.

Волны руками выполняются в положении руки в стороны. Последовательно рука слегка сгибается в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и заканчивается сгибанием пальцев. Это подготовительная фаза. Не задерживаясь в этом положении, рука плавно разгибается почти одновременно во всех суставах, но всё же с некоторой последовательностью (плечо, локоть, запястье, пальцы).

Варианты волн руками: последовательные движения правой, левой рукой, несколько непрерывных волн одной рукой и т.д.

Волны, выполняемые туловищем – боковая, передняя, обратная.

**Вращения** – это особая группа динамических упражнений выполнение которых зависит от умения сохранять равновесие.

- одноимённые от 180 до 540 градусов,
- разноимённые от 180 до 360 градусов,
- скрестные.

**Акробатика** – способствует развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств:

- мост,
- кувырки вперед, назад, боком,
- стойки на лопатках, груди, предплечьях,
- различные виды переворотов махом на две и одну руку.

## **Упражнения с предметом.**

**Упражнения с мячом** способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, а также формированию пластичности и мягкости движений:

- махи (во всех направлениях), круги (большие, средние)
- передача около шеи и туловища над головой и по ногам
- отбивы
- броски и ловля одной, двумя руками
- перекаты по полу и телу.

## **Упражнения со скакалкой:**

- качания, махи: одной рукой, двумя руками
- различные круги скакалкой
- прыжки вперёд, назад
- прыжки скрестно вперёд, назад
- двойные прыжки вперед
- броски и ловли
- «винты» перед собой, над головой в горизонтальной плоскости
- передачи около отдельных частей тела
- «мельницы» в лицевой плоскости.

## **Упражнение с обручем:**

- махи одной и двумя руками во всех направлениях
- круги одной и двумя руками вверх и вниз
- вращения правой и левой руками (вперёд и назад)
- вращение на шее и вокруг туловища
- перекаты по полу
- броски и ловля

## **Упражнения с булавами:**

- махи, круги
- постукивания, «мельницы»
- вращения вперёд, назад (правой, левой руками поочередно)

**Упражнение с лентой:**

- махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали
- бумеранги, передачи

**Специальные средства:**

- музыкально-двигательное обучение
- воспроизведение характера музыки через движения
- распознавание основных музыкально-двигательных средств
- музыкальные игры
- музыкально-двигательные задания, танцы
- классический экзерсис.

**Другие виды спорта, подвижные игры и восстановительные мероприятия- 41 час.**

У гимнасток – новичков при выполнении некоторых упражнений возникает чувство страха и неуверенности. Подвижные игры, воздействующие на эмоции занимающихся, помогают спортсменке преодолеть это чувство. Этому способствует коллективный характер игр, чувство соперничества и желание не подвести коллектив.

**1. Игра на внимание «Хватай, не зевай!».**

Подготовка к игре: для игры требуются булавы, мячи и обручи. Посередине зала чертится коридор шириной 1 м. По обе стороны от него на расстоянии 4-5 м лицом друг к другу строятся играющие. Одна шеренга-команда 1, другая 2. Перед каждой командой проводится черта. Посередине коридора в одну линию ставятся булавы или мячи (8 штук при 16 играющих) на расстоянии 0,5 – 1 м друг от друга.

Описание игры: по команде преподавателя играющие, взявшись за руки, выполняют следующие движения: четыре шага польки вперед и восемь подскоков назад. Движения повторяются до тех пор, пока не раздастся сигнал руководителя (свисток). Услышав сигнал, каждый должен схватить булаву и убежать за черту своей команды. Команда, набравшая большее количество булав, получает очко, после чего булавы ставятся на прежнее место. Игра повторяется три раза. Победитель определяется по наибольшему

количеству очков. При наличии музыки сигналом для хватания булав служит ее прекращение.

Правила игры: 1) нельзя отталкивать играющих во время захвата булав; 2) нельзя хватать булавы до сигнала. Игроки, нарушившие правила, получают штрафное очко.

## 2. Игра «Скорее в тройку!».

Подготовка к игре: все играющие становятся к вруг тройками, левым боком к центру. Дистанция между тройками 0,5 – 1 и. И.п. – руки внизу сцеплены. В центре круга 1-2 водящих.

Описание игры: по первой команде преподавателя «ГОП» - тройки, сохраняя дистанцию, продвигаются по кругу скачками. По второй команде «ГОП» все разбегаются по залу и двигаются в любом направлении, выполняя различные движения (легкий бег, галоп, легкие подскоки и т.д.). Водящий присоединяется к общему движению. По команде «Скорее в тройки!» дети быстро хватаются за руки тройками и встают в круг в и.п. Опоздавшие найти себе «тройку» становятся водящими. Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры: играющие не должны собираться тройками до команды преподавателя.

Указание игре: перед игрой следует потренировать прыжок скачок в тройках. После игры желательно отметить детей, хорошо выполнявших этот прыжок.

## 3. Игра «Попрыгунчики».

Подготовка к игре: построение в шеренги по 6-8 человек левым боком к основному направлению. Дистанция и интервал 1,5-2 м. Все играющие имеют скакалки. Каждая шеренга – команда. Для каждой команды выделяется судья. И.п. – руки в стороны, скакалка сзади, концы скакалки в обеих руках.

Описание игры: по команде преподавателя играющие выполняют четыре шага галопа в сторону и четыре прыжка выпрямившись, вращая скакалку вперед, затем делают восемь шагов на месте, скакалка сзади. Игроки, допустившие ошибку в прыжках и во время шагов на месте, отходят в сторону, выбывая из игры. По команде «ГОП!» движения выполняют в обратном направлении. После четырех повторений выявляются команды –

победительницы. Выигравшей считается команда, сохранившая большее количество игроков.

Игру можно проводить под музыку, используя польку или галоп.

Правила игры: ошибками считаются: а) запутывание скакалки; б) выполнение меньшего количества шагов галопа или прыжков.

Указание к игре: 1) перед игрой следует потренировать предлагаемое упражнение; 2) провести пробное судейство на нескольких парах.

#### 4. Игра «Делай правильно!».

Подготовка к игре: построение в круг левым боком к центру. И.п. – о.с. В центре круга два наблюдателя.

Описание игры: по команде преподавателя «Шагом Марш!» группа движется по кругу высоким шагом. По команде «ГОП!» все останавливаются в положении стойки на одной ноге, другая вперед (согнута), одна рука вперед, другая в сторону, противоположную одноименной ноге. Статическое положение высокого шага держать 8 счетов (преподаватель подсчитывает), после чего движение возобновляется. Наблюдатели во время паузы отмечают тех, кто неточно принял требуемое положение или терял равновесие. Получившие замечание имеют штрафное очко. Игра повторяется 3-4 раза. Выигравшими считаются не получившие ни одного штрафного очка.

Правила игры: ошибками считаются: а) неправильное выполнение высокого шага; б) потеря равновесия.

#### 5. Игра с мячами (под музыку).

Вальс, темп спокойный. Все играющие имеют мячи среднего размера.

Подготовка к игре: построение в две шеренги лицом к центру. Расстояние между шеренгами 3-4 метра, интервал 1 м. Каждая шеренга – команда. Для каждой команды выделяется судья. И.п. – правая рука с мячом на ладони в сторону, левая вперед.

Описание игры: по команде преподавателя играющие выполняют броски мяча под левую руку, слегка пружиня ногами. По команде «ГОП!» играющие перебрасываются мячами с партнером напротив. На следующую команду «ГОП!» возобновляются броски мяча под другую руку. По сигналу преподавателя (свисток) шеренги меняются местами, принимая и.п. Выигрывает команда, первой принявшая и.п., выровнявшая шеренгу и

имеющая меньшее количество штрафных очков. Штрафные очки подсчитывают судьи.

Правила игры: штрафные очки даются: за падения мяча – 1 очко; за опоздание в переключении на другое движение больше, чем на 1 счет – 1 очко; за нарушение темпа и ритма бросков – 1 очко.

Указание к игре: 1) выполнение бросков мяча; такт 1. Дугой книзу правая рука влево, бросок мяча под руку; такт 2. Поймав мяч на правую ладонь снизу, дугой книзу, руку в сторону. Характер движения сметный; 2) до начала играющие должны хорошо усвоить предлагаемые движения; 3) при подготовке к игре следует провести пробное судейство.

#### **4. Система контроля и зачетные требования**

Текущий контроль и итоговый контроль – проводится на всех СО этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

#### **Методические рекомендации**

Многолетнюю подготовку занимающихся всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс.

Оздоровительное влияние физических упражнений существенно повышается, если их сочетать с закаливанием. С этой целью занятия проводятся в облегчённой одежде, с соблюдением температурных норм и соответствующей моторной плотности занятия с использованием подвижных игр и элементов спорта на открытом воздухе. Для повышения эмоционального состояния детей рекомендуется выполнять упражнения под музыку.

Структура урока:

Первые 15-20 минут урока – подготовительная часть, включающая танцевальные, хореографические и общеразвивающие упражнения;

Время с 20-й до 50-й минуты урока – первая половина основной части урока, период, наиболее благоприятный для разучивания новых элементов без предмета и с предметами;

Время с 50-й по 75-ю минуты урока – вторая половина основной части урока, которую целесообразно посвятить отработке ранее изученных упражнений с предметами;

Время с 75-й по 90-ю минуты урока – заключительная часть урока, период, благоприятный для развития ряда физических качеств подвижных и музыкальных игр, эстафет.

## **5. Информационное обеспечение программы**

1. «Художественная гимнастика» учебник для институтов физической культуры под общей редакцией доцента Т.С.Лисицкой. Москва, 1982г.
2. «Обучение детей художественной гимнастике» Л.Кечеджиева, М.Ванкова, М.Чиприянова.
3. «Художественная гимнастика» Л.А.Карпенко. Москва, 2003г
4. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. Учебное пособие –СПб. Издательство СПб ГАФК, 2000г.
- 5.»Художественная гимнастика»: учебно-образовательная программа для СДЮСШОР, ШВСМ А.И.Плотников, А.В.Плешкань, Л.Ф.Орлакис – 2006г
6. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
7. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).