1

УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА

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

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
протокол № 1 от 28.08. 2020 г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
от 31.08.2020г. № 53-0
А.С.Козлов

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

Срок реализации программы – весь период.

Возраст учащихся: от 3-18 лет.

Разработчики программы:

1.**Дуброва С.А.-** старший инструктор- методист МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
2.**Петрова И.А.-** инструктор - методист МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
3.Жилина Е.С. - тренер - преподаватель по художественной гимнастике
4.Кокорина В.С. – тренер - преподаватель по художественной гимнастике
5.Гордеева М.В. – тренер - преподаватель по художественной гимнастике
6. Мурашкина Д.С.– 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»

Ростовская область, г.Аксай

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка_____стр.3

Раздел 1. Учебный план _____стр.7

Раздел 2.Методическая часть_____стр.9

Раздел 3. План воспитательной работы_____стр.18

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования _____стр.20

Раздел 5. Информационное обеспечение программы_____стр.21

Приложение №1 _____стр.22

Приложение №2_____стр.29

Приложение №3_____стр.30

Пояснительная записка.

Одним из самых зрелищных видов спорта считается художественная гимнастика. Несмотря на то, что это - исключительно женский вид спорта, у него не меньше поклонников, чем у любого другого вида спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная - более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов. Художественная гимнастика, вид спорта, соревнования женщин в выполнении под музыку комбинаций из различных пластичных и динамичных гимнастических и танцевальных упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него.

Совсем недавно художественная гимнастика стала трансформироваться в аэробику и фитнес, поэтому многие девушки могут продолжить свою жизнь в спорте. В спортивной аэробике большинство участниц - бывшие гимнастки.

Основная художественная гимнастика, как разновидность гимнастики, применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, учреждениях дополнительного образования детей, средних и высших учебных заведениях.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по сложно координационному виду спорта художественная гимнастика составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской

Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

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

Преемственность 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.

Программа предназначена для детей от 3-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками. В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста. По возрасту, физическому развитию группы разделяются на: **СОГ-1** (учащиеся 3-8 лет), **СОГ-2 (**учащиеся от 9 до 13 лет), **СОГ-3** (учащиеся от 14 до 16 лет) и **СОГ-4** (учащиеся с 17 лет и старше). Решение о проведении учебно-тренировочных занятий с детьми дошкольного возраста определяется настоящей Программой. На оздоровительный уровень подготовки так же могут быть зачислены дети и подростки, не выполнившие нормативных требований при обучении на предпрофессиональной программе.

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, быстроте 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.

Раздел 1. Учебный план

План учебного процесса для дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитан на 46 недель по 3 часа в неделю.

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение часов
				Теоретические	Практические	Итоговая	на 1 год
1	2	3	4	5	6	7	8
Общий объем часов		138					138
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10% 14					14
1.2.	Общая физическая подготовка	30% 41					41
1.3.	Вид спорта	30% 41					41
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10% 14					14
2.2.	Развитие творческого мышления	10% 14					14
2.3.	Национальный региональный компонент	5% 7					7
2.4.	Специальные навыки	5% 7					7
3	Теоретические занятия	14		14			14
4.	Практические занятия	110			110		110
4.1.	Тренировочные мероприятия	16					16

4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	14					14
4.3.	Иные виды практических занятий	10					10
5.	Самостоятельная работа	10	10				10
6.	Аттестация	4					4
6.1.	Итоговая аттестация	4				4	

План учебного процесса для дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитан на 46 недель по 6 часа в неделю.

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение часов
				Теоретические	Практические	Итоговая	на 1 год
1	2	3	4	5	6	7	8
Общий объем часов		276					276
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10% 28					28
1.2.	Общая физическая подготовка	30% 83					83
1.3.	Вид спорта	30% 83					83
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10% 28					28
2.2.	Развитие творческого мышления	10% 28					28
2.3.	Национальный региональный компонент	5% 13					13

2.4.	Специальные навыки	5% 13					13
3	Теоретические занятия	28		28			28
4.	Практические занятия	232			232		232
4.1.	Тренировочные мероприятия	208					208
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	14					14
4.3.	Иные виды практических занятий	10					10
5.	Самостоятельная работа	12	12				12
6.	Аттестация	4					4
6.1.	Итоговая аттестация	4				4	4

Раздел 2. Методическая часть

Календарный учебный график																																																					сводные данные						
	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль				август										
год обучения	02-08	09-15	16-22	23-29	30.09-06.10	07-13	14-20	21-27	28.10-03.11	04-10	11-17	18-24	28.11-01.12	02-08	09-15	16-22	23-29	30.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27.01-02.02	03-09	10-16	17-23	14.02.-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	17-23	24-31	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
спортивно-оздоровительный уровень																																																											
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3													138
Т	1			1		1				1				1			1		1				1				1			1		1				1				1					1								14						
П	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3		1	3	3	2	3	3	3	3	2	3								110					
С		1						1				1				1		1		1		1		1		1		1																											10				
Э																																				2	2																			4			
=																																															=	=	=	=	=	=							
2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6													276
Т	2					2				2				2					2				3				3					3				3				3					3								28						
П	4	6	6	4	6	4	6	4	6	4	6	6	6	4	6	6	4	6	4	6	6	4	3	6	6	6	3	6	4	6	6	3	4	6	6	1	4	6	6	3	6	6	4	6	3	6								232					
С				2				2										2				2							2				1										1												12				
Э																																				2	2																			4			
=																																															=	=	=	=	=	=							

Для раздела 2 «Методическая работа» разработаны методические рекомендации и представлены **(ПРИЛОЖЕНИЕМ 1)**

Теоретическая подготовка

1. Кратко о художественной гимнастике
2. Правила поведения на тренировке
3. Основы личной гигиены
4. Режим дня гимнастки
5. О питании спортсмена
6. Инструктаж по технике безопасности

Общая физическая подготовка.

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, противоходом, 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 переменой 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

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.

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 ногами
- 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 вверху и внизу
- 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 поочерёдно)

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.

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.

Самостоятельная работа.

Тренер - преподаватель совместно с инструктором - методистом ДЮСШ самостоятельно организовывает свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы **(ПРИЛОЖЕНИЕ 2).**

Раздел 3. План воспитательной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни. Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей. На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и

трудолюбие. Основными формами совместной воспитательной работы являются:

- ✓ Чествование победителей соревнований и именинников;
- ✓ Родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей ДЮСШ;
- ✓ Тематические беседы;
- ✓ Регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства:

- ✓ Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- ✓ Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- ✓ Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- ✓ Дружный коллектив;
- ✓ Система морального стимулирования.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Дата проведения	Наименование мероприятий	Количество присутствующих	Фамилия и роспись ответственного за проведения
	Показательные выступления лучших спортсменов школы на «Дне открытых дверей МБУ ДО ДЮСШ «Юность»		
	Проведение занятий по истории видов спорта.		
	«Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»		
	Проведение информационных часов «В здоровом теле здоровый дух»		
	Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения».		
	Проведение занятия «Профилактика межнациональной нетерпимости»		
	Беседа на тему «Меры		

	предосторожности и правила поведения на льду в зимний период		
	Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта».		
	Встреча с успешными и известными спортсменами школы.		
	Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»		
	Творческий конкурс рисунков «АХ, ВЕСНА»		
	Встречи учащихся спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда		
	Спортивно-развлекательная программа "Веселые старты", посвящённые годовщине Победы в ВОВ.		
	Проведение информационных часов «О вреде алкоголизма и табакокурения», посвященные Всемирному Дню без табака 31 мая		
	Беседа на тему «Спортсмен-пример для подражания»		
	Информационные часы «О противопожарной безопасности»		
	Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».		
	Проведение спортивно-массового мероприятия, посвященное «Дню физкультурника»		

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном уровне является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена

Методы выявления и отбора одарённых детей. В ДЮСШ «Юность» разработана программа вступительных испытаний на обучение по предпрофессиональной программе для сложно- координационных видов спорта. **(ПРИЛ0ЖЕНИЕ № 3)**

РАЗДЕЛ 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/

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методические рекомендации

Методика развития физических качеств

Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу. Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании и других. Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

- Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;
- Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени. Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению. Виды сопротивлений делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

- На силу мышц рук и плечевого пояса;
- На силу мышц ног и туловища; 30
- На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

• Метод повторных усилий:

а) выполнение упражнений определенное количество раз или

б) предельное количество - "до отказа";

• Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;

• Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;

• Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Быстрота и методика ее развития

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени.

Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

• Время реакции;

• Время одиночного движения;

• Резкость - быстрое начало;

• Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты. Средства развития быстроты:

• Упражнения, требующие быстрой реакции: на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;

• Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).

• Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки, обруча, булав, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1.Использовать только хорошо освоенные задания;

2.Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время; 3.Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

- Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
- Выполнение заданий "за лидером";
- Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
- Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с около предельной скоростью, сериями;
- Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
- Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Прыгучесть и методика ее развития

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка). Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

- Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
- Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- Упражнения для изучения и совершенствования техники:

а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы - прыжковых поз;

- Прыжки в глубину;
- Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
- Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

Координация и ловкость. Методика их развития.

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий. Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий. Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;

• упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;

• упражнения с предметами;

• акробатические упражнения;

• подвижные игры с необычными движениями

Гибкость и методика ее развития

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

Измеряется гибкость угломером, прилагаемым к суставу.

Гибкость зависит от:

• строения суставов, их формы и площади;

• длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;

• функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;

• температуры среды - чем выше, тем лучше;

• суточной периодики - утром она снижена;

• утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;

• наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

• упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);

• плавные движения по большой амплитуде;

• повторные пружинящие движения;

• пассивное сохранение максимальной амплитуды;

• активное сохранение максимальной амплитуды;

• махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

• повторный;

• помощь партнера;

- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления. На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Функция равновесия и методика его развития

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям. Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;

- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость:

общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Индивидуальный план самостоятельной работы для вида спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА			
Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (часы)		Планируемый результат
Обязательные предметные области	СОУ (3 час)	СОУ (6 час)	Укрепить теоретические знания в области выбранного вида спорта
Теоретические основы физической культуры и спорта			
Тема: Просмотр соревнований и фильмов про спортсменов	1	3	
Тема: «Интересные факты из жизни спортсменов»	1	1	
Общая физическая подготовка			Поддержание физической формы обучающегося
Тема: Гимнастика: Базовые упражнения, подтягивание на перекладывание, отжимание, пресс, приседания.	1	1	
Вид спорта			Развитие физических способностей
Тема: «Растяжка и гибкость»	1	1	
Вариативные предметные области			
Различные виды спорта и подвижные игры			Поддержание физической формы средствами других видов спорта
Тема: Игра бадминтон, настольный теннис, волейбол, пионербол.	2	2	
Развитие творческого мышления			Развитие концентрации внимания и логического мышления
Тема: Таблицы Шульте, ребусы, кроссворды	1	1	
Национальный региональный компонент			Укрепить теоретические знания развития видов спорта
Тема: Изучение видов спорта популярных в Ростовской области	1	1	
Тема: Изучение биографии выдающихся спортсменов Ростовской области	1	1	
Специальные навыки			Умение соблюдать требований техники безопасности при развитии профессиональных физических качеств
Тема: Изучение основ первой помощи	1	1	
ИТОГО ЧАСОВ:	**10**	**12**	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа вступительных испытаний.

Первые проверки, испытания физического состояния ребёнка проводятся только с целью получения знаний об уровне развития мышечной силы, гибкости, скоростно-силовых качествах, координации движений и вестибулярной устойчивости. Лишь в дальнейшем, в процессе занятий, на основе многократных испытаний делается заключение о способностях к проявлению тех или иных физических качеств. Для оценки физического состояния при отборе используются тесты, которые составляют программу испытаний по СФП на базовом уровне предпрофессиональной программы.

Оценка результатов контрольных испытаний по СФП девочек 4-6 лет на этапе отбора на базовый уровень предпрофессиональной программы.

Оценка	Контрольные упражнения
Отлично	10.0
Очень хорошо	9.0
Хорошо	8.0
Удовлетворительно	7.0
Плохо	6.0
Очень плохо	5.0

Методика оценки координации движений

В оценке выполнения упражнения учитываются основные ошибки:

- искажение предложенного упражнения;

- неуверенное исполнение;

- нарушение ритма и темпа;

- неточное положение частей тела.

1. «Складка» из положения сидя:

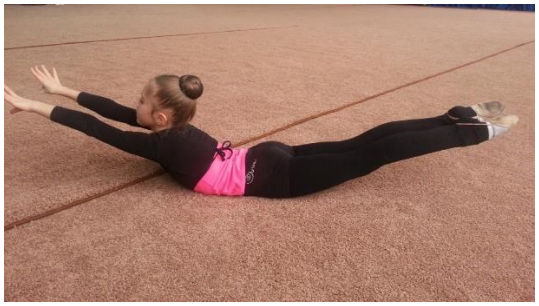
2. «Шпагат» правая:

2.1. «Шпагат» поперечный:

2.2. «Шпагат» левая:

3. «Мост» из положения лежа:

4. «Рыбка»



5. «Корзиночка»

6. Равновесие «ласточка»

Ведомость контрольных испытаний

по СФП для девочек 4-6 лет на этапе отбора на базовый уровень

предпрофессиональной программы.

№	Фамилия, имя	Складка	Шпагаты			Мост	«Рыбка»	«Корзиночка»	Равновесие «ласточка»	Количество баллов
		из положения сидя	на праву ю	прямой	на левую	из положения лёжа				
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

СИСТЕМА ОЦЕНКИ

При невозможности зачисления в бюджетные группы всех желающих отбор производится на конкурсной основе по результатам сдачи вступительного тестирования.

За каждое контрольное упражнение (тест) вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем по итогам вступительных испытаний, набранные баллы суммируются за каждое контрольное упражнение. Полученная сумма баллов будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе. Распределение бюджетных мест будет определяться по наибольшей сумме баллов.