Управление образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «23» 08 2019 г.

Утверждаю:
Директор
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
Камезин А.Ю.

«28» 08 2019 г. № 98/02

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта
художественная гимнастика

Возраст обучающихся: 5-9 лет

Срок реализации: 1 год.

Авторы-составители:
Флотская Надежда Юрьевна
Зам. директора по УВР
Иванова Наталья Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Псков, 2019 г.

Содержание программы:

№	Название раздела	№ стр.
1.	1.1. Пояснительная записка.....	3
	- направленность программы.....	3
	- актуальность.....	3
	- отличительная черта.....	4
	- организационные условия реализации программы.....	4
	1.2. Цель и задачи программы.....	4
	1.3. Учебно-тематический план.....	5
	- программный материал.....	6
	- содержание учебно-тематического плана.....	9
2.	Условия для реализации программы.....	13
	- методы и формы работы.....	13
	- планируемый результат, формы аттестации.....	16
	- контрольные нормативы по ОФП и СФП.....	17
3.	Календарный учебный план-график на учебный год.....	18
5.	Список литературы.....	23

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с планом работы, с учётом рекомендаций тренеров-преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания. Данная программа направлена на занятия с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах по программе дополнительного образования «Художественная гимнастика» по виду спорта художественная гимнастика.

Дошкольный и младший школьный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребенок в возрасте до 7 лет должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит, будет ли ребенок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность

К числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения, которая позволила бы:

- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцевальному искусству;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям.

Дисциплина художественная гимнастика развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела - в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «художественная гимнастика» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Содержание программы определено с учётом:

- возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей детей, их интересов и потребностей;
- тенденции развития воспитания и образования.

Отличительная черта программы:

Планирование занятий в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого, личностно-ориентированное отношение к ребенку и непринужденная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности. Музыкальное сопровождение подвижных игр поднимает настроение, побуждает детей к самовыражению творчества в движениях, повышают его самооценку. Использование здоровьесберегающих технологий благоприятно действует на психофизическое здоровье ребенка.

Организационные условия реализации программы

В группы СОГ зачисляются дети, желающие заниматься гимнастикой не имеющие медицинских противопоказаний для занятий. На этапе СОГ 1 приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гимнастикой.

Программа рассчитана на 1 год для детей 5-10 лет.

Объем программы – 68 часов.

Срок освоения программы - 34 недели.

Периодичность проведения, режим занятий – 1 раз в неделю (2 академических часа с перерывом 10 мин.).

Продолжительность одного занятия – 30-40 мин.

Нормы наполнения групп – 15-20 чел.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

Методы обучения – тренировочные упражнения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель реализации программы:

- начальное изучение художественной гимнастики в программе дополнительного образования школьников.
- выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка;
- преобразование личности ребёнка, его внутреннего духовного и внешнего облика.

Задачи реализации программы:

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- развитие профессиональных данных: гибкости, выворотности, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации;
- формирование осанки;
- коррекция физических недостатков строения тела;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;

1.3. Содержание программы

- учебно-тематический план (группа сог-2 часа/нед.)

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Из них:		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие и теоретическая подготовка. 1. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. 2. Гигиенические основы занятий.	2	2	0	Беседа
2.	Общая физическая подготовка 1. Развитие физических качеств: силы, выносливость, быстроты, гибкости, ловкости. 2. Подвижные игры	22	2	20	Наблюдение Контр. задания
3.	Специальная физическая подготовка 1. Упражнения на развитие равновесия, гибкости, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. 2. Хореографическая подготовка 3. Акробатическая подготовка	21	3	18	Наблюдение Контр. задания
4.	Техническая подготовка 1. Равновесия, повороты, прыжки. 2. Работа с предметами: скакалкой, мячом, обруч. 3. Музыкально-двигательное воспитание	17	3	14	Наблюдение Контр. задания
5.	Итоговые занятия Показательные выступления	6	0	6	Открытый урок, контрольные нормативы
	Итого:	68	10	58	

Материал программы дается в разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка;
3. Специальная физическая подготовка;
4. Техническая подготовка.

Основы знаний:

- Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции художественной гимнастики.
- Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Программный материал

Общая физическая подготовка

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса:

поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища:

наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног:

сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону.

Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра:

Лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры:

«Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Подвижные игры

С бегом.

«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками.

«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем.

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей.

«Подбрось -поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание.

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Примечания: - упражнения включаются в каждый урок; - упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 градусов (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи

и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать).

Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Техническая 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 соревновательные упражнения и произвольные комбинации.

В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями; в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменов независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное проявление индивидуального стиля. В этом разделе предлагаются примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости. Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Контроль подготовки

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем педагога. В спортивно-оздоровительных группах обучения в конце учебного года проводится открытый урок и сдача нормативов по общей физической подготовке.

Содержание учебно-тематического плана.

№ п/п	Название раздела, темы	Часов по программе из них:			Содержание программы (по разделам)	Формы контроля
		теория	практика	всего		
1.	Вводное занятие и теоретическая подготовка	2	-	2	Теория. История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале. Инструктаж по технике безопасности. Теория. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Теория. Гигиена занятий: - одежда и обувь для занятий; - влияние занятий физической культурой на рост и развитие; - утренняя гимнастика.	Наблюдение Контрольные задания
2.	Общая физическая подготовка	1	14	15	2.1. Теория. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Классификация и терминология художественной гимнастики. Понятия о технике художественной гимнастики. Практика. <i>Общеразвивающие упражнения:</i> - для рук и плечевого пояса; - для шеи и туловища; - для ног; - для мышц голени и стопы; - для развития быстроты, ловкости, общей выносливости <i>Строевые упражнения:</i> 1. построение; 2. выравнивание; 3. ходьба на месте и в движении; 4. переход с шага на бег и обратно	Беседа Наблюдение Контрольные задания
		1	6	7	2.2. Теория. Техническая подготовка художественной гимнастики и факторы, ее определяющие. Практика. <i>Игры и игровые упражнения:</i> - сюжетные игры;	

					<ul style="list-style-type: none"> - обучающие игры; - игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; - малые подвижные игры 	
3.	Специальная физическая подготовка	1	8	9	<p>3.1. Упражнения на развитие равновесия, гибкости, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости.</p> <p>Теория. 9 структурных (сходных по технике) групп движений: специфические упражнения, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, партерные элементы, ходьба и бег.</p> <p>Практика.</p> <p><i>Прыжки в движении.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках (с движением вперед), на прямых ногах (с движением вперед), в полуприседе и полном приседе (с движением вперед), с высоким подниманием бедра, с подтягиванием бедер к груди, на одной ноге и т.д. <p><i>Прыжки с места.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - на двух ногах в длину, на одной ноге в длину, на двух ногах в высоту, на одной ноге в высоту, на двух ногах с поворотом на 180°, на одной ноге с поворотом на 180°, на одной ноге через захваченную ногу. <p><i>Прыжки с предметами и через предметы.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - через скакалку (вперед, назад), сложенную вдвое и т.д., через гимнастическую палку, захваченную руками, спрыгивание с гимнастической стенки (шведской). <p><i>Упражнения у опоры.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Отталкивание от стены (сгибание и разгибание рук). - Опускание на прямых руках до касания грудью стенки. - Отталкивание от стены, стоя спиной (руками, ногами). <p><i>Комплекс упражнений для развития гибкости</i></p> <p>Упражнения на гибкость выполняются с максимальной амплитудой. Они могут выполняться без снарядов, со снарядами, на снарядах, с партнером, с отягощением весом собственного тела и т.д.</p>	Беседа Наблюдение Контрольные задания
		1	5	6	<p>3.2. Теория. Хореографическая подготовка художественной гимнастики и факторы, ее определяющие.</p> <p>Практика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаг на полупальцах; - бег на полупальцах; 	Беседа Наблюдение Контрольные задания

					<ul style="list-style-type: none"> - мягкий шаг; - высокий шаг; - пружинящий шаг; - приставной шаг. 	
		1	5	6	<p>3.3. Теория. Акробатическая подготовка. Технические средства и тренажеры в подготовке спортсмена. Периодизация спортивной тренировки.</p> <p>Практика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойка на лопатках; - «мост» из положения лежа; - «мост» из положения стоя с поддержкой; - «корзиночка»; - «колесо»; - полушпагат. 	Беседа Наблюдение Контрольные задания
4.	Техническая подготовка	1	5	6	<p>4.1. Теория. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности).</p> <p>Практика.</p> <p><u>Базовые упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. элементарные позы; 2. движения отдельными частями тела. <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <p>а) упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на носках; - переднее равновесие; <p>б) волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вертикальные и горизонтальные; - одновременные и последовательные; <p>в) вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переступанием; - скрестные. 	Беседа Наблюдение Контрольные задания
		1	5	6	<p>4.2. Работа с предметами</p> <p>Со скакалкой</p> <ul style="list-style-type: none"> • круги в различных плоскостях; 	Беседа Наблюдение Контрольные

					<ul style="list-style-type: none"> • качания и махи со скакалкой • перепрыгивания; • прыжок вперед; • прыжок назад; • вращения вперед – назад <p>С мячом</p> <ul style="list-style-type: none"> • перекаты по полу; • бросок и ловля двумя руками; • бросок с отбивом о стену; • бросок одной рукой и ловля двумя; • отбивы о пол; • перекат по рукам; • переброски <p>С обручем</p> <ul style="list-style-type: none"> • повороты, махи, круги, «восьмерки», перекаты, вращения, прыжки в обруч и через него, броски и ловля 	задания
		1	4	5	<p><u>4.3. Музыкально-двигательное воспитание</u> Теория. Воспроизведение характера музыки посредством движений. Практика. Отработка понятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальный ритм; • музыкальный размер; • музыкальный такт; • музыкальный темп; • музыкальные игры 	Беседа Наблюдение Контрольные задания
5.	Итоговые занятия Показательные выступления	-	6	6	<p>Подведение итогов.</p> <p>Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях.</p>	Контр. Нормативы Выступление перед родителями

2. Условия для реализации программы

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- гимнастический ковер для художественной гимнастики
- предметы для занятий художественной гимнастикой
- гимнастические маты, размером 2м *1м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель).

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники, носки, тапочки или обтягивающие футболки, спортивные трусы, носки, тапочки.

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;
- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

Задание для самостоятельной работы учащихся:

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;
- запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- изучение правил соревнований.

Для повышения профессионального мастерства тренер-преподаватель планирует:

- просмотр специальных видеофильмов (техники гимнастики);
- просмотр международных соревнований, тренировок гимнасток и пр.;
- посещение спортивных соревнований (детских, молодежных и взрослых).

Методы и формы работы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям художественной гимнастикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки). Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

При этом **основными методами** работы преподавателя являются показ движений и словесное объяснение. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения (во втором полугодии) показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе СЛОВО несёт самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач младших классов.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Формы проведения занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Формы работы:

- групповые занятия;
- практические индивидуальные занятия;
- беседа и рассказ о творчестве гимнасток (в качестве дополнительной информации, обзорно);
- просмотр видеозаписей;
- прослушивание музыкальных отрывков из выступлений гимнасток;

Яркими диагностическими качествами занятия становятся:

- увлечённость ребёнка общением с художественным, хореографическим, музыкальным произведением;
- появление потребности высказать своё мнение, суждение по поводу увиденного или услышанного, вступить в диалог с другими детьми. Формы организации учебного процесса.

При проведении занятий по гимнастике, необходимо руководствоваться следующими моментами:

- Постепенное увеличение физической нагрузки;
- Чередование темпа нагрузки;
- Равномерность нагрузки на обе ноги;
- Свободное дыхание и самочувствие учащихся.

При подготовке к занятию необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности группы, как исполнительского коллектива;

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал, ввести его в различные комбинации;
- определить музыкальный материал, его размер, характер;

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей.

На практических занятиях очень важно:

- переводить на русский язык иностранные термины;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- равномерно распределять физическую нагрузку и чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Чтобы подготовить организм гимнасток к предстоящей большой физической нагрузке, в этой части занятия, включаются легко-дозированные, короткие и несложные технические упражнения, не требующие длинных объяснений, проводимые живо и весело. Это подвижные и музыкальные игры знакомые гимнасткам. Общий характер всех упражнений, музыка, эмоциональность показа должны создавать жизнерадостное настроение и повышать интерес к занятиям.

В первой половине основной части занятия решаются задачи разносторонней общей и специальной физической подготовки. Поэтому все упражнения необходимо выполнять одновременно всей группой. Это ведет к успешному овладению сложными техническими навыками.

Во второй половине основной части занятия изучаются и совершенствуются основные упражнения художественной гимнастики.

В заключительной части занятия постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивания ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы ног, целесообразно научить занимающихся простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги.

При обучении следует учитывать быструю утомляемость девочек. Поэтому необходимо чередовать трудные упражнения с легкими.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать, что и как делать, зачем делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения.

В конце изучения программы гимнастики получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по художественной гимнастике. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных соревнованиях и смотрах – конкурсах.

Очень важно проводить показательные или открытые уроки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией школы. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого ребенка.

Основными средствами подготовки гимнасток являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Комплексы специальной физической подготовки.
5. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
6. Занятия по психической и тактической подготовке.
7. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Планируемый результат:

1. Сформированность правильной осанки.
2. Развитие двигательных способностей.
3. Снижение заболеваемости детей, посещающих кружок.
4. Выработка дисциплины у детей младшего школьного и дошкольного возраста.
5. Развитие умений работать в коллективе.
6. Формирование у детей уверенности в своих силах.
7. Умение применять игры самостоятельно.
8. Развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость и т.д.).

Итогом деятельности программы может быть снижение или отсутствие заболеваний, повышение физических возможностей, участие в спортивно-массовых физкультурных мероприятиях, спортивных праздниках.

Способы определения результативности

1. Педагогическое наблюдение:
 - контрольные задания;
 - ведение педагогического дневника;
 - введение оценочной системы.
2. Мониторинг.

Формы аттестации и оценочные материалы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, при необходимости внести изменения в учебно-тренировочный процесс. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями и участие в показательных выступлениях с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым.

Текущий контроль осуществляется по ходу занятия.

Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце изучения каждого раздела.

1. Открытые занятия - 1 раз в полгода;
2. Итоговое занятие в конце каждого раздела;
3. Итоговое зачетное занятие в конце учебного года;
4. Выполнение требований учебной программы.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Норматив	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	Неполное сгибание и разгибание рук - 1.0 б Сильный прогиб в пояснице - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	8 р. – 10.0 7 р. – 9.0 6 р. – 8.0
Поднимание ног в висе	8 раз с прямыми ногами, оттянутыми носками, без остановок	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	135 – 10.0 120 – 9.0 110 – 8.0 100 – 0.7 90 – 6.0
Прогиб назад лежа на животе	10 раз, руки соединены, прямые, без остановок, с опусканием на грудь	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	135 – 10.0 120 – 9.0 110 – 7.0 100 – 7.0
Мост из и.п. Стойка на ширине плеч, держать 3 сек	И.п. Ноги на ширине плеч, руки вверх. Через медленный наклон, руки ставить одновременно, держать 3 сек.	Значительное нарушение - 1.0 б Недодержка одного счета - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	0 см – 10.0 10 см – 9.0 20 см – 8.0 30 см – 7.0
Наклон вперед со скамейки, ноги вместе, держать 3 сек.	Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б Недодержка одного счета - 1.0 б	18 см – 10.0 16 см – 9.0 14 см – 8.0 12 см – 7.0
Высокое равновесие на носке	Носок прижат к колену, сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б За каждое требование	25 сек – 10.0 20 сек – 9.0 15 сек – 8.0 10 сек – 7.0

5. Календарный учебный график группы «СОГ» на 2019-2020 учебный год.

Место проведения – Спортивный зал МАОУ «Лицей экономики и основ предпринимательства №10»

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Содержание	Методы контроля
1.	21.09.19	18.30-19.10	групповая	1	Вводное занятие.	Первичный инструктаж. Теория - гигиена занятий.	Беседа
2.		19.20-20.00	групповая	1	Общая физическая подготовка.	Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Игровые упражнения	Наблюдение
3.	28.09.19	18.30-19.10	групповая	1	Общая физическая подготовка.	Теория – влияние физических упражнений на организм человека. Разминка. ОРУ. Строевые упражнения.	Беседа. Показ. Наблюдение.
4.		19.20-20.00	групповая	1	Общая физическая подготовка.	ОРУ. Строевые упражнения. Игровые упражнения	Наблюдение.
5.	05.10.19	18.30-19.10	групповая	1	Общая физическая подготовка.	Теория – влияние физич. упражнений на функции организма человека. Разминка. ОРУ. Строевые упражнения.	Беседа. Показ. Наблюдение.
6.		19.20-20.00	групповая	1	Общая физическая подготовка.	ОРУ. Строевые упражнения. Игровые упражнения.	Наблюдение.
7.	12.10.19	18.30-19.10	групповая	1	Общая физическая подготовка.	Теория – требования к оборудованию, инвентарю. ОРУ. Строевые упражнения.	Беседа. Показ. Наблюдение.
8.		19.20-20.00	групповая	1	Общая физическая подготовка.	ОРУ. Строевые упражнения. Сюжетные игры.	Наблюдение.
9.	19.10.19	18.30-19.10	групповая	1	Общая физическая подготовка.	Теория – классификация х/г. ОРУ. Строевые упражнения.	Беседа. Показ. Наблюдение.
10.		19.20-20.00	групповая	1	Общая физическая подготовка.	ОРУ. Строевые упражнения. Игра «Весёлая бабочка»	Наблюдение.
11.	26.10.19	18.30-19.10	групповая	1	Общая физическая подготовка.	Теория – терминология х/г. ОРУ. Строевые упражнения.	Беседа. Показ. Наблюдение.
12.		19.20-20.00	групповая	1	Общая физическая подготовка.	ОРУ. Строевые упражнения. Игра «Догоняй-ка»	Наблюдение.

13.	02.11.19	18.30-19.10	групповая	1	Общая физическая подготовка.	Теория – понятия о технике х/г. ОРУ. Строевые упражнения.	Беседа. Показ. Наблюдение.
14.		19.20-20.00	групповая	1	Общая физическая подготовка.	ОРУ. Строевые упражнения. Игра «Резвые мышата»	Наблюдение.
15.	09.11.19	18.30-19.10	групповая	1	Общая физическая подготовка.	Теория – понятия о технике х/г. ОРУ. Строевые упражнения.	Беседа. Показ. Наблюдение.
16.		19.20-20.00	групповая	1	Общая физическая подготовка.	ОРУ. Строевые упражнения. Игра «Самолеты»	Наблюдение.
17.	16.11.19	18.30-19.10	групповая	1	Общая физическая подготовка.	Теория – понятия о технике х/г. ОРУ. Строевые упражнения.	Беседа. Показ. Наблюдение.
18.		19.20-20.00	групповая	1	Общая физическая подготовка.	ОРУ. Строевые упражнения. Игра «Догоняй-ка»	Наблюдение.
19.	23.11.19	18.30-19.10	групповая	1	Общая физическая подготовка.	Теория – техническая подготовка в х/г. ОРУ. Строевые упражнения.	Беседа. Показ. Наблюдение.
20.		19.20-20.00	групповая	1	Общая физическая подготовка.	ОРУ. Строевые упражнения. Игра «Пастух и стадо»	Наблюдение.
21.	30.11.19	18.30-19.10	групповая	1	Общая физическая подготовка.	Теория – техническая подготовка в х/г ОРУ. Строевые упражнения.	Беседа. Показ. Наблюдение.
22.		19.20-20.00	групповая	1	Общая физическая подготовка.	ОРУ. Строевые упражнения. Игра «Резвые мышата»	Наблюдение.
23.	07.12.19	18.30-19.10	групповая	1	Общая физическая подготовка.	Теория – техническая подготовка в х/г. ОРУ. Строевые упражнения.	Беседа. Показ. Наблюдение.
24.		19.20-20.00	групповая	1	Общая физическая подготовка. Контроль освоения раздела.	Контрольное задание: - Построение – перестроение - Комплекс из 7 ОРУ.	Контрольные задания
25.	14.12.19	18.30-19.10	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Теория – структурные группы движений Разминка, растяжка. Равновесия, прыжки.	Беседа. Показ. Наблюдение.
26.		19.20-20.00	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие подвижности в суставах.	Наблюдение.
27.	21.12.19	18.30-19.10	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Теория – структурные группы движений Разминка, растяжка. Равновесия, прыжки.	Беседа. Показ. Наблюдение.
28.		19.20-20.00	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Партерная хореография. Акробатика.	Наблюдение.

29.	28.12.19	18.30-19.10	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Разминка, растяжка. Равновесия, прыжки.	Показ. Наблюдение.
30.		19.20-20.00	групповая	1	Открытое занятие	Открытое занятие для родителей. Праздник, посвященный Новому 2020 году «Весёлая Ёлочка»	Наблюдение.
31.	11.01.20	18.30-19.10	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Теория – структурные группы движений Разминка, растяжка. Равновесия, прыжки.	Беседа. Показ. Наблюдение.
32.		19.20-20.00	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Комплексы упр. на контроль осанки. Партерная хореография. Акробатика.	Наблюдение.
33.	18.01.20	18.30-19.10	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Теория – структурные группы движений Разминка, растяжка. Равновесия, прыжки.	Беседа. Показ. Наблюдение.
34.		19.20-20.00	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Партерная хореография. Акробатика.	Наблюдение.
35.	25.01.20	18.30-19.10	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Теория – структурные группы движений Разминка, растяжка. Равновесия, прыжки.	Беседа. Показ. Наблюдение.
36.		19.20-20.00	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Партерная хореография. Акробатика.	Наблюдение.
37.	01.02.20	18.30-19.10	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Теория – структурные группы движений Разминка, растяжка. Равновесия, прыжки.	Беседа. Показ. Наблюдение.
38.		19.20-20.00	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Партерная хореография. Акробатика.	Наблюдение.
39.	08.02.20	18.30-19.10	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Теория – структурные группы движений Разминка, растяжка. Равновесия, прыжки.	Беседа. Показ. Наблюдение.
40.		19.20-20.00	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Партерная хореография. Акробатика.	Наблюдение.
41.	15.02.20	18.30-19.10	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Теория – структурные группы движений Разминка, растяжка. Равновесия, прыжки.	Беседа. Показ. Наблюдение.
42.		19.20-20.00	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Партерная хореография. Акробатика.	Наблюдение.
43.	22.02.20	18.30-19.10	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц.	Беседа. Показ. Наблюдение.
44.		19.20-20.00	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Прыжки. Партерная хореография. Акробатика.	Наблюдение.

45.	29.02.20	18.30-19.10	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Разминка, растяжка. Комплексы упр. на контроль осанки в движении.	Беседа. Показ. Наблюдение.
46.		19.20-20.00	групповая	1	Специальная физическая подготовка. Контроль освоения раздела.	Контрольное задание: - Комплекс прыжков на оценку. - Партерная хореография. - Мост из положения стоя с поддержкой.	Контрольные задания
47.	07.03.20	18.30-19.10	групповая	1	Техническая подготовка	Теория - общая характеристика спортивной тренировки. Разминка, растяжка, базовые упр.	Беседа. Показ. Наблюдение.
48.		19.20-20.00	групповая	1	Техническая подготовка	Музыкально-двигательная подготовка. Работа с мячом.	Наблюдение.
49.	14.03.20	18.30-19.10	групповая	1	Техническая подготовка	Теория - общая характеристика спортивной тренировки. Разминка, растяжка, базовые упр.	Беседа. Показ. Наблюдение.
50.		19.20-20.00	групповая	1	Техническая подготовка	Музыкально-двигательная подготовка. Работа с обручем.	Наблюдение.
51.	21.03.20	18.30-19.10	групповая	1	Техническая подготовка	Теория - общая характеристика спортивной тренировки. Разминка, растяжка, базовые упр.	Беседа. Показ. Наблюдение.
52.		19.20-20.00	групповая	1	Техническая подготовка	Музыкально-двигательная подготовка. Работа со скакалкой.	Наблюдение.
53.	28.03.20	18.30-19.10	групповая	1	Техническая подготовка	Теория - общая характеристика спортивной тренировки. Разминка, растяжка, базовые упр.	Беседа. Показ. Наблюдение.
54.		19.20-20.00	групповая	1	Техническая подготовка	Музыкально-двигательная подготовка. Работа с мячом.	Наблюдение.
55.	04.04.20	18.30-19.10	групповая	1	Техническая подготовка	Теория – средства тренировки спортсмена. Разминка со скакалкой СФП.	Беседа. Показ. Наблюдение.
56.		19.20-20.00	групповая	1	Техническая подготовка	Равновесия. Прыжки. Музыкально-двигательная подготовка.	Наблюдение.
57.	11.04.20	18.30-19.10	групповая	1	Техническая подготовка	Теория – средства тренировки спортсмена. Разминка с обручем СФП.	Беседа. Показ. Наблюдение.
58.		19.20-20.00	групповая	1	Техническая	Музыкально-двигательная подготовка.	Наблюдение.

					подготовка	Составление упражнения.	
59.	18.04.20	18.30-19.10	групповая	1	Техническая подготовка	Разминка. Растяжка. Волны. Работа с мячом.	Показ. Наблюдение.
60.		19.20-20.00	групповая	1	Техническая подготовка	Вращения. Работа со скакалкой. Составление упражнения.	Наблюдение.
61.	25.04.20	18.30-19.10	групповая	1	Техническая подготовка	Равновесия, прыжки. Музыкально-двигательная подготовка.	Наблюдение.
62.		19.20-20.00	групповая	1	Техническая подготовка	Работа с обручем. Составление упражнения.	Наблюдение.
63.	16.05.20	18.30-19.10	групповая	1	Техническая подготовка	Разминка, СФП. Отработка упражнения.	Беседа. Показ. Наблюдение.
64.		19.20-20.00	групповая	1	Техническая подготовка. Контроль освоения раздела.	Показательные выступления.	Контрольные задания (без оценки)
65.	23.05.20	18.30-19.10	групповая	1	Открытый урок. Показательные выступления для родителей.	Разминка. Растяжка. Отработка упражнения.	Наблюдение. Разбор ошибок.
66.		19.20-20.00	групповая	1		Показ упражнения.	
67.	30.05.20	18.30-19.10	групповая	1	Итоговые занятия	Сдача контрольных нормативов.	Контрольные задания.
68.		19.20-20.00	групповая	1			

Список литературы.

1. Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006-22с.
2. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации.- Курган: ИПКиПРО Курганская обл. 2005,-24с.
3. Карпенко Л.А.Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград 1999 –25 с.
4. Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физического развития для детей 4-6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. – М.: Типография фирмы “Аякс-Н”, 1996. – 52 с.
5. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 231с.
6. Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры. №1, 2000.
7. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. №1, 1999 – с.25
8. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.: 2001. – 39 с.
9. Н.Г.Озолин. Разминка спортсмена. Москва, Издательство «Физкультура и спорт» М.1967.-40с.
10. Художественная гимнастика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – Киев: РНМК Министерства по делам молодежи и спорта УССР, 1991.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Олимпийский комитет России - www.olympic.ru
3. Международная Федерация художественной гимнастики – www.fig-gymnastics.com/site
4. Всероссийская Федерация художественной гимнастики - www.vfrg.ru
5. Сайт художественная гимнастика для детей - www.list7i.ru/?mod=boards&id=673
6. Художественная гимнастика <http://r-gymnastics.com/>
7. Официальный сайт МБУ ДО ДООСЦ «Юность» - www.unostpskov.ucoz.ru