

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС  
В Г. ГОРОДЕЦ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 24.08 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАОУ ДОУ НО «СШ «ФОК в  
г. Городец Нижегородской области  
А.М. Аверин  
2023 г.  
Приказ № 170



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»  
(ознакомительный уровень)

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст учащихся:** 4-6 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Количество часов в год:** 138, режим 3ч/н

Программу составили:  
тренер-преподаватель  
Мухина А.В.  
инструктор-методист  
Лопатина О.Л.

г. Городец, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **ознакомительный.**

**Художественная гимнастика** – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных двигательных действий в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении под музыкальное сопровождение большого количества сложно технических гимнастических и танцевальных упражнений без предмета и с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), которые объединяются в композицию.

Художественная гимнастика, сочетающая в себе балет, танец и акробатику, прекрасно сбалансирована в реализации задач развития гибкости, координации, эстетического восприятия и воспроизведения двигательных действий. Этот прекрасный вид спорта развивает способность в совершенстве владеть своим телом, выражать эмоции через движения. Кроме того, с точки зрения физического развития, художественная гимнастика формирует правильную осанку, благотворно воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

**Нормативно-правовой основой** для разработки дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» являются:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022г. № 629.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

6. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”.

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р;

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими

образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 26.05.2021г.

12. Устав ГАОУ ДО НО «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Городец Нижегородской области».

**Новизна** дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» состоит, в первую очередь, в доступности освоения этого вида спорта в рамках программы для всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка, создание постановочных концертных номеров. Она дает возможность заниматься художественной гимнастикой с «нуля».

Программа предлагает учащимся проявить свою индивидуальность, свой талант и способности, предусмотрено разучивание и совершенствование тактических приемов, которые позволят идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в художественной гимнастике. В настоящей Программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития, программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки учащихся, обеспечивающей оздоровительный эффект.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны учащихся младшего школьного возраста и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, восполнение недостатка двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой.

Спортивная гимнастика в настоящее время имеет колоссальный прогресс в развитии как вида спорта. Набор в спортивную секцию на практике начинается с 4–6-летнего возраста. В свою очередь, построение тренировочного процесса имеет однотипный характер, что зачастую ведет к развитию физических качеств, но не имеет комплексного характера. В связи с этим появляется необходимость учитывать возрастные особенности как физического развития, так и развития физических качеств детей.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что у учащихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. Наряду с решением задач по укреплению здоровья, по разностороннему физическому развитию; совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, хорошо организованное обучение способствует выявлению одаренных детей, создает предпосылки для развития массового приобщения учащихся к систематическим занятиям художественной гимнастикой с учетом задач модернизации и инновационного развития страны. Педагогическая целесообразность определена тем, что приобщает каждого ребенка к двигательнo-танцевально-музыкальной культуре, учит применять полученные знания, умения и навыки в повседневной деятельности.

**Цель программы** – развитие специальных навыков и физических качеств у учащихся, направленных на оздоровление и физическое развитие, способствующих формированию устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством занятий художественной гимнастикой.

**Задачи обучения:**

обучающие:

- овладение новыми элементами без предмета;

- предметная подготовка - овладение новыми элементами с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);

- хореографическая подготовка средствами специальной хореографии в художественной гимнастике;

- формирование комплекса специальных знаний.

Развивающие:

- развитие физических качеств: (гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, функции равновесия);

- развитие артистизма и эмоциональных качеств;

- развитие творческих способностей;

- развитие эстетических качеств.

Воспитательные:

- воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой;

- формировать потребность в занятии физической культурой и спортом;

- формировать морально-волевые и нравственно-эстетические навыки;

- способствовать привитию гигиенических навыков и необходимости ведения здорового образа жизни;

- воспитывать потребность развития и совершенствования физических способностей и возможностей организма. здоровьесберегающие:

- способствовать выработке у учащихся стремления на укрепление физического и психического здоровья, выполнение режима дня.

**Отличительной особенностью** данной программы является возможность каждому ребенку попробовать свои силы в физкультурно-спортивной направленности, выбрать вид спорта «Художественная гимнастика» и максимально реализовать себя в нем в сравнительно небольшом периоде начального обучения, дающем умения и навыки на любительском уровне. Программа «Художественная гимнастика» разработана на основе многолетнего педагогического опыта с использованием специальной литературы по данному виду деятельности.

#### **Возраст детей: 4-6 лет**

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься художественной гимнастикой.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Художественная гимнастика» осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой. Состав учащихся в группах: постоянный, однополый, разновозрастной.

#### **Возрастные особенности**

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 4-6 лет.

1.Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2.Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3.Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения
4.Регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер

5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.

Из-за небольшой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой. Также следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский, не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на непропорциональное развитие тех или иных частей тела.

**Форма занятий:** групповая, сочетая принцип личностно-ориентированного подхода.

Группы могут формироваться как разновозрастными, так и одновозрастными.

**Количество детей в группе – 12-25 человек.**

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 академическому часу. 1 час = 45 минутам. Всего: 138 часов в год.

Для детей 4-6 лет: 5 минут организационный момент, 20-25 минут – образовательная деятельность, 5-10 минут – динамическая пауза, 10 минут – рефлексия, подведение итогов.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

По окончании обучения обучающиеся **должны знать:**

- технику безопасности на учебно-тренировочном занятии;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены спортсмена;
- физические упражнения различной функциональной направленности, технические действия в художественной гимнастике;

- технические элементы художественной гимнастики;

- последовательность упражнений в гимнастической комбинации;

- основные термины художественной гимнастики;

**владеть:**

- координацией движений рук, ног, головы;

- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;

- танцевально-ритмической координацией в упражнениях с мячом, обручем, скакалкой

и др.;

уметь:

- владеть своим телом;

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;

• технически правильно выполнять общеразвивающие движения (ходьба, бег, упражнения на развитие гибкости, прыгучести);

• технически правильно выполнять компоненты беспредметной подготовки в соответствии с программой;

• технически правильно выполнять компоненты предметной подготовки в соответствии с программой;

- правильно выполнять гимнастические упражнения;

- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;

- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;

- слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;

- согласовывать движения с музыкой;

• быть терпеливым (способным переносить, выдерживать определенные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности);

- быть волевым (способным активно побуждать себя к практическим действиям);

• быть инициативным и самостоятельным (уметь контролировать свои поступки), работать в коллективе.

**Формы подведения итогов**

Для отслеживания эффективности усвоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» предполагается осуществление мониторинга по трём направлениям: развитие, воспитание, обучение.

Система отслеживания результатов образовательной деятельности включает в себя:

- вводный контроль – это предварительное выявление уровня подготовленности к выбранному виду деятельности; уровень воспитанности учащихся (ценностные ориентации).

Вводный контроль проводится в начале учебного года при приеме детей в данное объединение;

- текущий контроль – осуществляется на каждом занятии и оценивается педагогом вербально. На занятиях используются следующие виды текущего контроля: – контроль педагога – по форме может быть фронтальным, групповым, индивидуальным; – самоконтроль (самооценка) учащегося;

- промежуточный контроль (промежуточная аттестация) осуществляется в процессе усвоения учебного материала по теме. Этот вид контроля проводится в конце первого полугодия (декабрь).

Итоговая аттестация в конце года является итоговым контролем и осуществляется для проверки знаний, умений и навыков по данной программе. В соответствии с результатами итогового контроля определяется, насколько достигнуты результаты программы каждым учащимся, полнота выполнения программы за год обучения.

Итоговое занятие предлагается провести в виде организованного праздника или демонстрации полученных знаний, умений, навыков.

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» у учащихся будут сформированы **универсальные учебные действия**:

Личностные УУД: Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала:

- положительное отношение к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- накопление необходимых знаний;
- умение использовать занятия художественной гимнастикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение личностно значимых результатов.

Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью педагога позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Познавательные УУД:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности художественной гимнастикой;
- проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении коллективных композиций и сольных номеров.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- осознавать свои затруднения и умение обращаться за помощью;
- уметь разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и творчески применять полученную информацию в самостоятельных занятиях;

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий;
- осуществлять взаимный контроль.

#### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Календарно-тематическое планирование, расписание занятий
1 год	1 сентября	20 июля	46 недель	138	138	3 раза в неделю по 1 часу	Согласно Локальному акту Учреждения календарно-тематическое планирование находится в Рабочей программе педагога Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г.Городец Нижегородской области».

## Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>Беседа</b>
1.1.	Введение в образовательную программу	1	1	-	
1.2	История становления художественной гимнастики в Росси и мире	1	1	-	
1.3	Правила поведения на тренировке. Техника безопасности	1	1	-	
1.4	Основы личной гигиены	1	1	-	
1.5	Режим дня, питание спортсмена	1	1	-	
1.6	Основы терминологии.	1	1		
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение</b>
2.1	Строевые упражнения	14	-	14	
2.2	Общеразвивающие упражнения	14	-	14	
2.3	Подвижные игры и эстафеты	6	2	4	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение</b>
3.1	Пассивная гибкость	14	-	14	
3.2	Активная гибкость	10	-	10	
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	<b>Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение</b>
<b>4.1</b>	<b>Базовые технические упражнения</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	
<b>4.2</b>	<b>Специальные технические упражнения</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
4.2.1	Беспредметная подготовка	6	1	5	
4.2.2	Упражнения с предметами	6	1	5	
<b>4.3</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
5.1	Обучение самоуправлению на занятиях	2	1	1	
5.2	Психологический настрой к началу соревнований или спортивно-оздоровительных мероприятий	2	1	1	
<b>6</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Практические задания, наблюдение</b>
6.1	Подготовка к соревнованиям	4	2	2	



	различного уровня				
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Контрольно-тестовые упражнения</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>138</b>	<b>19</b>	<b>119</b>	

### Содержание учебно-тематического плана

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка – 6 час.**

*Тема 1.1. Введение в образовательную программу (1 час).*

*Теория (1 час.)* Цели и задачи на учебный год. Распределение по группам.

*Тема 1.2. История становления художественной гимнастики в России и мире (1 час.).*

*Теория (1 час.)* Художественная гимнастика как вида спорта, ее отличительные особенности. Выдающиеся спортсмены.

*Тема 1.3. Правила поведения на тренировке. Техника безопасности (1 час.).*

*Теория (1 час.)* Знакомство с правилами поведения на тренировке. Техника безопасности на занятиях. Правила, обязанности и действия гимнасток на тренировке. Специфика формы одежды на тренировках.

*Тема 1.4. Основы личной гигиены (1 час.).*

*Теория (1 час.)* Гигиена тела, одежды и обуви. Значение слова «гигиена». Гигиена кожи, ногтей, волос, полости рта. Основа ухода за кожей.

Гигиена опорно-двигательного аппарата – профилактика нарушения осанки. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

*Тема 1.5. Режим дня, питание спортсмена (1 час.).*

*Теория (1 час.)* Рациональный суточный режим - ритмическое и правильное чередование труда и отдыха и других видов деятельности. Основные задачи организации здорового питания гимнасток.

*Тема 1.6. Основы терминологии (1 час.).*

*Теория (1 час.)* Наименования элементов хореографии. Положение тела. Повороты. Круг. Наклон. Равновесие. Подскок. Кувырок. Переворот.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка – 34 часа.**

*Тема 2.1. Строевые упражнения (14 часов.).*

*Практика (14 часов.)* Построение и перестроение в шеренги и колонны. Выполнение строевых команд. Передвижения по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Отработка передвижения по залу. Фигурные построения: ряды, двойные ряды, колонны, круги, двойные круги, пересечение колонн по диагонали. Отработка фигурных построений по команде тренера. Отработка маршевого шага. Изучение различных видов ходьбы и бега с переменной темпа, ритма, скорости движения. Движения шагом, бегом. Отработка статистических поз: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении, перемена направления. Знакомство и отработка бега, стилизованного бега, приставного шага, бега, высоко поднимая бедро.

*Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (14 час.).*

*Практика (14 час.)* Отработка упражнений на развитие гибкости и подвижности в суставах: наклоны туловища; выпады в сторону и вперед; полушпагат, шпагат. Работа над развитием подвижности в плечевых суставах. Упражнения для рук, 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. 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. Отработка упражнений 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, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах. Упражнения для мышц бедра. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

*Тема 2.3. Подвижные игры и эстафеты (6 час.).*

*Теория (2 час.)* Правила выполнения подвижных игр. Эстафета и правила проведения эстафеты.

*Практика (4 час.)* Сюжетные игры: «Веселая бабочка», «Веселые воробышки», «Резвые мышата», «Поезд», «Ветер и листья», «Котик идет». Обучающие игры: «Мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо». Малые подвижные игры: «Мяч с поля», «Лови мяч». Проведение эстафетных игр: «Ведение мяча», «Ведение обруча».

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 24 часа.**

*Тема 3.1. Пассивная гибкость (14 часа.).*

*Практика (14 часа.)* Отработка упражнений: складка вперед, грудь касается бедер; мост из стойки, ноги на ширине плеч; выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые; шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать; шпагаты с гимнастической скамейки (правой и левой ногой).

*Тема 3.2. Активная гибкость (10 час.).*

*Практика (10 час.)* Отработка удержания ноги вперед, в сторону, назад; поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, удержание.

### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка – 64 час.**

*Тема 4.1. Базовые технические упражнения (34 час.).*

*Теория (2 час.)* Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья. Базовая техническая подготовка – упражнения на развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.

*Практика (32 час.)* Отработка упражнений на овладение навыком правильной осанки и походки, правильной постановки рук и ног. Упражнения «На посту», «Рапорт командиру», «Тревога». Разучивание и отработка комплекса упражнений для формирования правильной осанки на матах: «Кто это?», «Велосипед», «Плавание», «Прямой угол», «Окошко». Отработка маховых упражнений. Махи и взмахи. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Махи ногами: вперед, в сторону, назад в кольцо, с задержкой в кольце. Движения ногами и различных направлениях и с максимальной амплитудой. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед – книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Выполнение упражнений самостоятельно, с партнёром, с различными отягощениями, с простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, веревками, скакалками. Круговые движения. Мелкие циклические движения с предметами (вращения, спирали, змейки), перекатные движения по полу и по телу. Кружения по ходу и против хода часовой стрелки. Пружинящие упражнения (ногами, всеми частями тела, руками). Упражнения на равновесие: подняться на полупальцы двух или одной ног, руки в различных положениях; то же с закрытыми глазами; ходьба по ограниченной площади, по качающейся опоре. Ходьба с различными движениями ногами, с завязанными глазами по проведенной черте. Соревновательный элемент: «Кто сможет сделать упражнение без ошибки?» Выполнение

упражнений с подскоками. Акробатические упражнения: полушпагаты, перевороты (боковые, вперед и назад).

*Тема 4.2. Специальные технические упражнения (12 час.).*

*4.2.1 Беспредметная подготовка – (6 час).*

*Теория (1 час.)* Виды шагов, специальные шаги. Наклоны как важнейшие упражнения, требующие широкой амплитуды движения и умения. Значение подскоков и прыжковых упражнений. Равновесие и волны.

*Практика (5 час.)* Изучение специальных шагов: мягкий шаг, высокий и острый шаги. Пружинящий шаг, двойной (приставной) шаг, скрестный, скользящий шаг. Перекатный и широкий шаги. Знакомство и отработка танцевальных шагов: галоп, шаг польки, вальсовый шаг. Повороты: переступание, скрестный, одноименный на 180°, нога на пасса. Равновесия: на пасса, в полуприседе, на колене нога вперед. Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса. Наклоны: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону. Прыжки: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180°. Гибкость: боковой кувырок в шпагате, перекаты в шпагате. Акробатические упражнения: мост; кувырки вперед, назад, боком; стойки на лопатках, груди, предплечьях; различные виды переворотов махом на две или одну руку.

*4.2.2. Упражнения с предметом - 6 час.*

*Теория (1 час.)* Компоненты предметной подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная. Упражнения с разными по форме, фактуре, размерам предметами. Фундаментальные элементы.

*Практика (5 час.)* Скакалка: качания и махи (одной и двумя руками): обвивание и развивание вокруг тела; вращение перед собой, вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях); восьмерка скакалкой (одной и двумя руками); прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу). Прыжки с одной ноги на другую. Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).

Обруч: разнообразные хватки; махи и передачи (перед и за телом); вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях; вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии). Повороты обруча. Броски обруча. Вращение обруча на полу. Перекат обруча.

Мяч: отбивы руками о пол; обволакивание; каты по рукам и ногам; бросок и ловля двумя руками. Броски мяча над головой по дуге. Броски под руку. Отбивание мяча двумя руками. Отбивание одной рукой.

*Тема 4.3. Хореографическая подготовка (18 час.).*

*Теория (2 час.)* Правила выполнения хореографических элементов. Классический экзерсис, музыкально-ритмические упражнения. Элементы партерной хореографии и народно-характерного танца.

*Практика (16 час.)* Комплексы из классического экзерсиса. Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук. Экзерсис у опоры. Отработка элементов: «Демиплие» (полуприсядь) и «гранплис» (приседы) во всех позициях в сочетании с «нор де бра» (движениями руками), наклонами; «Батман тандю» (выставление на носок) и «тандю жете» (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях; «Рон де жаб пар тер и ан лер» (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариациях и сочетаниях; «Батманы фондю и фραπε» (плавное и резкое сгибание) во всех направлениях; «Релеве лян и девлопе» (поднимание прямой ноги через разгибание); «Гран батман жете» (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции. Маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям, прыжки «там левэ сотэ». Элементы классического танца у опоры, затем на середине в не усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего), основные шаги. Элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, полонеза, падекатр и т.п. Ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега, подскоках). Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения движений.

Небольшие постановки танцевальных композиций с предметом и/или без предмета.

### **Раздел 5. Психологическая подготовка. (4 часа)**

*Тема 5.1 Обучение самоуправлению на занятиях (2 часа)*

*Теория (1 час)* обучение самоуправлению на занятиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях: анализ эмоционального состояния.

*Практика. (1 час)* Моделирование условий конкретных соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий.

*Тема 5.2 Психологический настрой к началу соревнований или спортивно-оздоровительных мероприятий. (2 часа)*

*Теория (1 час)* Изучение приемов саморегуляции психологического состояния для сохранения нервно- психологического тонуса к началу соревнований или спортивно-оздоровительных мероприятий.

*Практика (1 час)* Упражнения для: регуляция дыхания, расслабление мышц, продолжительность и интенсивность разминки, отвлечение и переключение внимания, саморегуляция психического состояния.

### **Раздел 6. Соревновательная подготовка (4 часа)**

*Тема 5.1 Подготовка к соревнованиям различного уровня (4 часа)*

*Теория (2 часа)* Календарь соревнований по художественной гимнастике. Правила подачи заявки на соревнования. Медицинский осмотр и допуск к соревнованиям. Психологический настрой на соревнования. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника соревнований и в качестве зрителя.

*Практика (2 часа)* Участие в соревнованиях внутри учебной группы, в школьных, муниципальных и др. согласно подготовке и календарному плану соревнований.

### **Раздел 6. Итоговое занятие (2 часа)**

*Теория (1 час).* Методика выполнения контрольных упражнений по общей, специальной и технической подготовке. Исходные положения, количество попыток, зачетные требования. Условия проведения контрольно-тестовых упражнений.

*Практика (1 час)*

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке.

## Методическое обеспечение программы

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы на спортивно-оздоровительном этапе. Данная программа адаптирована под реальные условия государственного автономного учреждения дополнительного образования детей ГАОУ ДО НО «ФОК в г.Городец Нижегородской области».

Планирование годовичного цикла тренировочного процесса связано с констатацией трёх уровней в его структуре:

- уровень микроструктуры, т.е. структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов, состоящих из нескольких занятий;
- уровень мезоструктуры, т.е. структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный ряд микроциклов;
- уровень макроструктуры, т.е. структура больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых, многолетних.

Структура тренировочного процесса в целом обусловлена целями подготовки спортсменов на конкретном этапе и условиями их реализации.

Для сложно-координационных видов спорта на спортивно-оздоровительном этапе основным макроциклом тренировки является годичный цикл, в котором достаточно полно отражаются специфические принципы построения тренировки и частные особенности условий подготовки спортсменов.

Весь процесс подготовки на спортивно-оздоровительном этапе можно разделить на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на спортивно-оздоровительном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

В *подготовительном периоде* тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм учащегося.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможна более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Основная задача *переходного периода* - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

В соответствии с содержанием учебно-воспитательной работы используются различные организационные формы и методы ее проведения (словесные, наглядные, практические); такие, чтобы ребенок мог без особого труда заполнить информацию. Каждое занятие должно быть шагом вперед к новым знаниям, умениям, навыкам.

Для повышения интереса учащихся к занятиям художественной гимнастикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач тренер-преподаватель применяет 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. 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). Во втором полугодии 1-го года обучения 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 работы:** практические занятия - тренировка; беседа и рассказ; 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. Занятие – традиционная форма организации учебного процесса. При проведении занятия по художественной 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 проведении занятия целесообразно выдерживать его структуру 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.

Структура всех занятий имеет единую форму и делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей

урока и движений, амплитудой и темпом. Каждое занятие начинается и заканчивается поклоном. Необходимо тщательно подбирать упражнения для первой (подготовительной) части занятия. Чтобы подготовить организм гимнасток к предстоящей большой физической нагрузке, в этой части урока, включаются легкодозировуемые, короткие и несложные технически 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.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Реализация данной программы осуществляется на основе следующих **принципов**:

- **сознательности и активности**: сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Тренер должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям;

- **наглядности**: помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем;

- **доступность**: обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности юных гимнасток;

- **систематичность**: регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения;

- **последовательность**: постепенное наращивание учебного материала;

- **природосообразность**: соответствие возрастным особенностям детей.

Реализация программы предусматривает психологическую подготовку, которой в программах уделяется незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, поиски информации в Интернет, видеоматериала и т.д.

Существенную роль в обучении играет **оценка качества** выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу. **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка является составной частью педагогического процесса, осуществляемого в ходе всей подготовки гимнасток. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные и образовательные задачи и, кроме того задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, необходимых для участия в соревнованиях.

Она предусматривает: :

- Нравственную подготовку - формирование у гимнасток идейной убежденности, патриотизма, любви к спорту, дисциплинированности, организованности, коллективизма, чувства долга, исполнительности, личной ответственности, уважения к судьям и соперницам.

- Мотивационно - волевою подготовку формированию стремления к достижению цели, к самосовершенствованию, развитие волевых качеств (настойчивости, терпеливости, решительности, самообладания и др.) и умения проявлять их в экстремальных условиях спортивной деятельности.

- Развитие психических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений и хореографических приёмов - развитие

отчётливости двигательных, зрительных, слуховых и других ощущений, формирование специальных восприятий «чувства предмета», «чувства музыки» и др. совершенствование способности к самоконтролю движений, концентрации, устойчивости и распределению внимания.

- Освоение приёмов саморегуляции неблагоприятных и психических состояний - формирование способности к самоконтролю состояния психической напряженности, утомления, депрессии и т. п.;

овладение приёмами саморегуляции психического состояния (регуляция дыхания, расслабление мышц, интенсивность разминки, словесные самовоздействия, отвлечения и переключения внимания, психорегулирующая или аутогенная тренировка и др.). Психологическое образование - формирование способности к целенаправленному самообладанию, вооружению гимнасток объёмом знаний о собственных психических качествах, состояниях, возникающих в ходе спортивной деятельности, о факторах, обуславливающих возникновение и протекание этих состояний.

Специальная психологическая подготовка направлена на создание у гимнастки состояния психической готовности к конкретным соревнованиям.

Можно выделить ряд общих задач этой подготовки:

- Определение цели участия гимнастки в данных соревнованиях, постановка соревновательных задач, адекватных возможностям.
- Формирование соревновательной мотивации.
- Уточнение необходимых сведений об условиях предстоящих соревнований (обстановка, противницы), оценка и анализ возможностей спортсменки.

Программирование соревновательной деятельности с возможно полным моделированием условий предстоящего соревнования.

- Использование индивидуальных способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, приёмов саморегуляции неблагоприятных психических состояний.

Успех этой подготовки зависит, прежде всего, от гимнастки. Поставленные перед ней задачи будут влиять на формирование её мотивов и отношения к соревнованиям лишь при условии, когда они внутренне принимаются ею, становятся её личными задачами.

Непосредственная психологическая подготовка осуществляется в процессе самих соревнований, перед исполнением конкретных гимнастических упражнений. Это завершающий и очень ответственный момент всей психологической подготовки к соревнованиям, требующий концентрации всех сил гимнастки.

Непосредственная подготовка включает в себя следующие этапы:

- Ориентировку в конкретных условиях выполнения гимнастических комбинаций и предварительное практическое и идеомоторное апробирование её исполнения.
- Сосредоточение, включающее мысленное представление всего упражнения либо главных или начальных его элементов и определение момента полной готовности к действию.
- Оценку выполненных действий, определение ошибок и внесение необходимых поправок в дальнейшее выполнение этих действий.

Непосредственная психологическая подготовка осуществляется главным образом самой гимнасткой. Она требует предварительного освоения приёмов и способов настройки на выполнение целостных упражнений. Отработка этих приёмов и способов обычно происходит в процессе базовой психологической подготовки. Способность к саморегуляции психической деятельности основана на определенном объёме знаний, которым обладает гимнастка. Такие знания гимнастка должна получать путём целенаправленного самонаблюдения и психологического образования.

### **Воспитательная работа**

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких



как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в состоит в том, чтобы юные спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью. Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике могут применяться такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияют спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе учебно–тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга.

Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности.

Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д.

Необходимым компонентом формирования личности юных спортсменов сложно-координационных видов спорта является эстетическое воспитание. К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий;

- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;

- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.).

### **Медико-биологическое обеспечение тренировочного процесса**

Современный уровень спортивных достижений предъявляет определенные требования к организму обучающихся. При этом в сложно-координационных видах спорта в результате непрерывной и интенсивной деятельности у спортсменов формируются нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, обеспечивающие быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального результата. В сложно-координационных видах спорта практикуется система отбора, которая главным образом ориентирована на выявление эмпирической «идеальной модели» спортсмена, его способности к сложно-координационной деятельности. Кроме того, необходим контроль за функциональной подготовленностью с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных. Использование их на спортивно-оздоровительном этапе подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние юных спортсменов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

В задачи медицинского обеспечения на спортивно-оздоровительном этапе входят:

- диагностика спортивной пригодности учащегося к занятиям сложно-координационными видами спорта;

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития,;

- контроль за состоянием функциональных систем организма юных спортсменов.

В начале учебного года тренер-преподаватель осуществляет отбор детей в спортивно-оздоровительную группу на основании данных физического развития и уровня физической подготовленности.

Отобранные дети должны пройти медицинское обследование в поликлинике по месту жительства и предоставить тренеру-преподавателю справку с заключением врача о состоянии здоровья и допуске к тренировочным занятиям избранного вида спорта.

В течение учебного года учащиеся осуществляют самоконтроль за физическим развитием и здоровьем, отражают свои наблюдения в дневнике самоконтроля. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения даёт возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом

Каждое учебно-тренировочное занятие тренер осуществляет педагогический контроль за реакцией организма учащегося на нагрузку по данным состояния функциональных систем организма. Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся (таблица).

**Карта педагогического наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия.**

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Данный метод наблюдения дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Все вышеуказанные мероприятия позволяют установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки они позволяют следить за динамикой показателей, контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Материально-техническое обеспечение.**

Для занятий художественной гимнастикой необходим спортивный зал с ковровым покрытием, соответствующих требованиям СанПиН, хорошо проветриваемый; раздевалка с оборудованными шкафчиками для одежды.

Инвентарь и оборудование:

- шведская стенка;
- маты;
- скамейки;
- скакалки;
- обручи (пластмассовые);
- мячи резиновые (диаметр 12-15см);
- медицинская аптечка.

Технические средства:

- магнитофон;
- диски;
- видеоуроки по художественной гимнастике.

**Информационные ресурсы**

<http://www.minsport.gov.ru>.  
<http://www.vfgr.ru>.  
<http://www.sportspravka.com>.  
<http://gimnastika-rodniki.jimdo.com>.

#### **Литература для тренера-преподавателя**

1. Боброва Г. Искусство грации. – М., 1986 г.
2. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. – Программа дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва, Просвещение, 2012.
3. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009.
4. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. ред. П.В. Игнатъев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». - Н. Новгород: ННГУ, 2020.
5. Карпенко Л.А. - Художественная гимнастика учебник, Москва, 2003.
6. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. – М., 2007 г.
7. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастике, ФиС, 2004.
8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984 г.
9. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М., 1972 г.
10. Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006.
11. Наклонов Ю.И., Быстрова И.В., Кудашов В.Ф. Режиссура спортивно-художественных представлений и праздников // Художественная гимнастика - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003.
12. Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: С: Астрель, 2004.
13. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: Метод. рек. / Под. ред. Н.А. Овчинникова. – Киев, 1991 г.
14. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике. – М., 1989 г.
15. Токарев С. Гимн гимнастике. – М., 1984 г.
16. Художественная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. / Под ред. Т.С.Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
17. Чичикин В.Т., Игнатъев П.В. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Методическое пособие. Нижний Новгород. НГЦ. 2005.
18. Шипилина И. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону, 2004 г.

#### **Литература для учащихся и родителей**

1. Боброва Г.А. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 1986.
2. Карпухина Е. Не спускайтесь с небес / Е. Карпухина // Спорт в школе. - 1996. - № 44. - С. 2-- № 45. - С. 14-15. - № 46. - С. 14-15.
3. Найпак В.Д. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986.
4. Утяшева Л. Несломленная. - М.: Москва, 2008.
5. Чащина И. Стать собой. – М.: Москва, 2005. \_\_

## Промежуточная аттестация за 1 полугодие

Спортивное объединение « \_\_\_\_\_ »

(оценивается от 0 до 10 баллов)

Ф.О. обучающихся	Упражнения без предмета	Упражнения с предметом	Тест на силу и силовую выносливость	Тест на силовую выносливость	Тест на гибкость	Музыкальность и ритмичность
	Повороты: переступание, скрестный Равновесия на пассе Волны: _____ руками, туловищем и _____ расслабление рук Наклоны: вперед, до касания руками пола Прыжки: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед Гибкость: _____ боковой кувырок в шпагате	Скакалка: качания и махи (одной и двумя руками); обвивание и развивание вокруг тела; вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) Обруч: разнообразные хватки; махи и передачи (перед и за телом) Мяч: отбивы руками о пол; обволакивание	- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание рук в упоре лежа на полу)	- сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине 30с. и 1 мин.	- _____ наклона вперед из положения, стоя с _____ прямыми ногами _____ гимнастической скамье	

0-15 - низкий уровень подготовки

15-45 - средний уровень подготовки

45-60 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Инструктор- методист \_\_\_\_\_

## Итоговая аттестация

детского объединения « \_\_\_\_\_ »  
(оценивается от 0 до 10 баллов)

Ф.О. обучающихся	Упражнения без предмета	Упражнения с предметом	Тест на силу	Тест на силовую	Тест на гибкость	Исполнение
	<p><b>Повороты:</b> одноименный на 180°, нога на пассе</p> <p><b>Равновесия:</b> на колене нога вперед, в полуприседе</p> <p><b>Волны:</b> руками, туловищем стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса</p> <p><b>Наклоны:</b> стойка ног врозь - в сторону.</p> <p><b>Прыжки:</b> со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180°.</p> <p><b>Гибкость:</b> перекаты вшапате</p>	<p><b>Скакалка:</b> вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях); восьмерка скакалкой (одной и двумя руками); прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу). <b>Обруч:</b> вращение накисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях; вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии). <b>Мяч:</b> каты по рукам и ногам; бросок иловля двумя руками</p>	<p><b>Тест на силовую выносливость</b></p> <p><b>Б</b></p> <p>- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание рук в упоре лежа на полу)</p>	<p><b>Тест на силовую выносливость</b></p> <p><b>Б</b></p> <p>- сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине 30с. и 1мин.</p>	<p><b>Тест на гибкость</b></p> <p><b>Б</b></p> <p>- наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье</p>	<p><b>Исполнение спортивно-хореографической композиции под музыку</b></p>

0-15 - низкий уровень подготовки

15-45 - средний уровень подготовки

45-60 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Инструктор- методист \_\_\_\_\_

**Система оценки качества знаний учащихся  
по дополнительной общеразвивающей программе «Художественная гимнастика»**

Уровни	Шкала оценок	Критерии		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
		Показатели		
Творческий	5-6	<p>Четко выполняет практические задания, используя теоретическую базу знаний.</p> <p>Учащийся освоил практически весь объем учебного материала 100-80%, предусмотренный программой за конкретный период;</p> <p>специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; самостоятельно выполняет задания, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с применением разных подходов. Сформированы умения самостоятельно делать разогрев, выполнять ОФ и технические упражнения. Выполнять под музыку упражнения с предметом и/или без предмета.</p>	<p>Сформировано четкое осознание социальной значимости полученных знаний.</p> <p>Проявляет инициативу к решению различных задач. Имеет устойчивый интерес к содержанию и процессу учебно-познавательной деятельности, проявляет познавательную самостоятельность, критически й подход к решению заданий. Высокий мотивационный уровень к результативности.</p>	<p>Быстро ориентируется в новом материале, легко применяет полученные знания на практике, вносит свои идеи. Преобладает усидчивость, высокая концентрация на получение результата. Сформированы умения организовывать направленную деятельность, совершенствовать полученные навыки, ориентироваться в информационных потоках. Сформированы умения и навыки самообразовательной деятельности. Наблюдается стремление к самореализации через поиск и решение новых задач. Проявляет желание заниматься дальше.</p>
	3-4	<p>У учащегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; объем усвоенных умений и</p>	<p>Достаточно полное понимание социальной значимости получаемых</p>	<p>При выполнении упражнений нуждается в некоторой помощи</p>



	<p>навыков составляет 70-50%; выполняет упражнения с помощью педагога; недостаточно отработаны умения и навыки. Прочное усвоение последовательности выполнения технических действий и операций позволяет самостоятельно использовать полученные ранее знания в изменённых ситуациях.</p>	<p>знаний. Постоянный интерес к выполняемым заданиям.</p> <p>Критический подход к изучаемому материалу частично сформирован.</p> <p>Ответственность за результативность своей деятельности достаточная.</p> <p>Умеет поддерживать учащихся, признает свои ошибки.</p>	<p>педагога (наводящие вопросы, примеры, напоминания). Проявляет в неполной мере трудоемкость, способность организовывать свою деятельность, совершенствовать приобретённые умения и навыки.</p> <p>Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.</p>
--	--	---	---

<b>Репродуктивный</b>	0-2	<p>Учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; как правило, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при выполнении заданий; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; освоены упражнения не со всеми предметами; выполняет работу по образцу, повторяет действия за педагогом, что не способствует формированию достаточно обобщённых и прочных связей. Недостаточно сформированы основные знания, умения, навыки.</p>	<p>Познавательный интерес на уровне любопытства и проб своих возможностей. Желание общения со сверстниками. Побуждение к участию в деятельности посредством контроля со стороны тренера и родителей. Недостаточно развита самостоятельность, критически й подход к изучаемому материалу не наблюдается. Ответственность за готовый результат своей работы не сформирован.</p>	<p>Репродуктивное мышление (выполнение заданий только по подготовленному плану, после объяснения). Формирование новых знаний на уровне восприятия. Преобладает механическая память. В основном не сформированы навыки самостоятельности. Не сформировано умение чётко видеть конечный результат, соблюдать последовательность выполнения заданий.</p>
-----------------------	-----	--	---	---