Министерство физической культуры и спорта Рязанской области

Государственное автономное учреждение Рязанской области

«Спортивная школа олимпийского резерва»

«Олимпиец»



Дополнительная

общеразвивающая программа

«Ступени к Олимпу»

на 2022-2023 гг.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень подготовки: ознакомительный

Возраст обучающихся: с 4 лет

Срок реализации: 1 год

Взаимодействие: на основе Договора об оказании

платных услуг

г. Рязань, 2022 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Принята  на заседании методического совета  ГАУ РО «СШОР» Олимпиец»  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. | Утверждена  приказом ГАУ РО «СШОР «Олимпиец» от «\_\_»\_\_\_\_2022г. № \_\_\_\_  Директор ГАУ РО «СШОР «Олимпиец»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Соловьева  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |

**Никитенко Анна Владимировна – старший тренер высшей категории по художественной гимнастике ГАУ РО «СШОР «Олимпиец»;**

**Езерская Оксана Александровна – инструктор-методист второй квалификационной категории ГАУ РО «СШОР «Олимпиец»**

**Программа предназначена** для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий для занимающихся по виду спорта художественная гимнастика в ГАУ РО «СШОР» Олимпиец.

Программа содержит теоретический, практический, методический материалы для занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической подготовки занимающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение техникеэлементов.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ……………………………………….3-5**

**1.1. Характеристика вида спорта…………………………………………..6-7**

**2. ПЛАН ЗАНЯТИЙ …………………………………………………………8**

**2.1. Годовой план распределения часов……………………………………..9**

**2.2. Программный материал для практических занятий……………….10-13**

**3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ………………….14**

**3.1. Рекомендации по планированию теоретической подготовки…………14**

**3.2. Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки………………………………………………………14**

**3.3. Рекомендации по планированию избранного вида спорта (техническая подготовка)……………………………………………………………………15**

**3.4. Рекомендации по применению элементов хореографии………………16**

**3.5.Рекомендации по музыкально-двигательному обучению……………...17**

**3.6. Рекомендации по применению практического материала…………17-18**

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ…………………………………………………………………19**

**5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ………………..20**

**5.1. Список литературы………………………………………………………..20**

**5.2. Перечень интернет-ресурсов……………………………………………..20**

**Приложение 1. Инструкция при проведении занятий по художественной гимнастике………………………………………………………………… 21-23**

**Приложение 2. Возрастные особенности занимающихся…………………..24**

**Приложение 3. Упражнения на различные группы мышц………………25-26**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа ГАУ РО «СШОР «Олимпиец» (далее – учреждение) «Ступени к Олимпу» (далее Программа) составлена в соответствии: с Федеральным законом в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении Сан-Пин 2.4.4.3172-14. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей», зарегистрированных в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660; с Уставом ГАУ РО «СШОР «Олимпиец» и на основе документов, определяющих содержание дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта:

* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 5 сентября 2019 г. N 470 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196"
* Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Основная ***направленность*** программы – спортивно-оздоровительная. Деятельность направлена на повышение двигательной активности обучающихся, укрепление всех систем организма, на увеличение подвижности суставов и эластичности мышц и связок, способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма.

***Актуальность*** данной программы в том, чтобы повысить интерес занимающихся к занятиям физической культурой средствами художественной гимнастики, в связи с тенденцией развития информационных технологий и снижением подвижности детей.

***Педагогическая целесообразность*** общеразвивающей программы заключается в осуществлении учета физиологических и психологических особенностей каждого воспитанника, в подборе каждому из них своего комплекса тренировочных упражнений. По окончании освоения программы у детей будут сформированы конкретные знания и навыки в данной области, повысятся функциональные возможности организма, появится двигательный опыт и опыт выступления.

***Общекультурный уровень*** – предполагает развитие познавательных интересов детей, расширение кругозора, уровня информированности в определенной спортивно-оздоровительной деятельности.

***Реализация***  Программы рассчитана на 1 год обучения и предполагает 78 часов в год для занимающихся с 4 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Зачисление в группы производится на основании Договора об оказании платных услуг, по заявлению родителей (законных представителей) поступающего, при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья.

***Цель*** Программы – приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

***Основные задачи реализации Программы:***

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

***Частные задачи Программы:***

* укрепление здоровья и всестороннее физическое гармоничное развитие - обучающихся, формирование правильной осанки;
* развитие физических способностей и физических качеств;
* освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов: равновесий, прыжков и поворотов и работы с предметом: скакалка, обруч, мяч;
* развитие специфических качеств (танцевальности, музыкальности, выразительности и артистичности и красоты движений).
* формирование устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой;

***Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса:***

Спортивный зал, ковровое покрытие

Магнитофон, СД-диски

Гимнастический ковер

Гимнастические скамейки

**1.1. Характеристика вида спорта**

Художественная гимнастика – вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), один из самых зрелищных и изящных видов спорта.

Художественная гимнастика в младшем возрасте – это, прежде всего, интерес детей к этому виду спорта через забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность.

Первые годы жизни ребенка характеризуются интенсивным формированием всех органов и систем организма, качественными изменениями физического и нервно-психического развития ребенка. К четырем годам ребенок овладевает всеми основными двигательными навыками, начинают развиваться такие физические качества как гибкость, координация, формируется костная система. В этом возрасте ребенок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка (И.А. Винер-Усманов, «Основы физического воспитания в дошкольном детстве», 2013 г.).

Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности к выполнению мягких, плавных танцевальных движений. Разнообразие, широкий диапазон трудностей упражнений позволяют применять их в занятиях с группами различного возраста и разной подготовленности.

Художественная гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания.

Данная Программа направлена на гармоничное физическое и эстетическое воспитание личности ребенка средствами художественной гимнастики, формирование у детей устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Основной формой организации работы по Программе является тренировочное занятие с использованием активных инновационных форм обучения:

* уроки-сказки, уроки-путешествия («Волшебная страна волн», «Мир гимнастики»);
* уроки-конкурсы (открытые занятия, показательные выступления);
* уроки творчества (работа детей над образом в гимнастике, взаимодействие в паре);
* уроки «работа над ошибками».

При организации образовательно-воспитательного процесса Программа предусматривает различные методы:

* теоретические (рассказ, беседа, объяснение),
* наглядные (показ, видео, фотоиллюстрации),
* практические (упражнения, тренаж, основы движений),
* игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка).

Основными средствами реализации Программы являются специально подобранные физические упражнения, выполняемые в сопровождении музыки:

* упражнения общей физической подготовки;
* упражнения ритмики;
* упражнения акробатики;
* упражнения без предмета;
* упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка, лента, булавы)
* игры (сюжетные, подвижные, музыкальные).

Занятия проходят с группой детей, которая может иметь постоянный или переменный состав занимающихся.

К освоению Программы допускаются девочки без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки с 4 лет. Вместе с тем, допускаются занятия с детьми 3,5 лет с достаточным уровнем социального развития (взаимосвязь с тренером и другими детьми посредством речи, установление контактов и адекватное поведение), активным двигательным уровнем, и не имеющих противопоказаний медицинского характера.

Наполняемость групп и максимальный объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с Программой.

**Наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе реализации Программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Срок обучения | Минимальный возраст для зачисления на этап | Минимальная наполняемость групп  (чел.) | Рекомендуемый количественный состав группы  (чел.) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (ак.час.) |
| Спортивно-оздоровительный | 1 год | 4 года | 10 | 30 | 2 |

**2. ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

Занятия спортивно-оздоровительной направленности в ГАУ РО «СШОР «Олимпиец» планируется на основе Программы и утвержденного годового плана. Он предусматривает постепенное повышение нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям художественной гимнастикой.

При разработке плана учитывался максимальный объем недельной тренировочной нагрузки для групп спортивно-оздоровительного этапа в академических часах с расчетом на 39 недель занятий.

Период реализации Программы с 01 сентября по 31 мая.

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности занимающихся младшего возраста, физические и психологические особенности.

**Продолжительность и объемы реализации Программы**

**по разделам подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Учебные часы** |
| Теоретическая подготовка | 6 |
| Общая физическая подготовка | 26 |
| Специальная физическая подготовка | 22 |
| Техническая подготовка | 22 |
| Контрольные испытания | 2 |
| **Всего часов в год** | **78 час.** |

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Объемы тренировочного процесса в %** |
| Теоретическая подготовка | 8 |
| Общая физическая подготовка | 34 |
| Специальная физическая подготовка | 28 |
| Техническая подготовка | 28 |
| Контрольные испытания | 2 |
| **Всего (%)** | **100%** |

**2.1.Годовой план занятий на 39 недель тренировочных занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Содержание учебного материала | Количество часов в год |
| **Теоретическая подготовка** | - режим дня, гигиена  -техника безопасности  -история художественной гимнастики  -терминология | **6** |
| **Общая физическая подготовка** | - ходьба, бег  - ОРУ  - подвижные игры | **26** |
| **Специальная физическая подготовка** | **развитие гибкости**  упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление; | **22** |
| **развитие выносливости, координации**  упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; |
| **развитие силы**  упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п. |
| **развитие равновесия**  – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре; |
| **музыкально-двигательная подготовка**  освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности |
| **хореографическая подготовка**  – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы |
| **Техническая**  **(в т.ч. тактическая) подготовка:** | -элементы художественной гимнастики: прыжки, равновесия, повороты, акробатические и партерные элементы. | **22** |
| -упражнения с предметами: скакалка, обруч, мяч |
| **Контрольно-нормативные требования** | -шпагаты: правая, левая, поперечный; | **2** |
| -складка, мост |
| -прыжки через скакалку |
| -упражнения на силу мышц спины и брюшного  пресса |

|  |  |
| --- | --- |
| **Всего часов** | **78** |

*Конкретный годовой план занятий (рабочая программа) спортивно-оздоровительной направленности составляется тренером на основе Программы с учетом целесообразности применения определенных упражнений и уровня физической, технической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся, расписания тренировочных занятий, а также возможностей спортивной базы.*

*Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену тренировочных занятий, предусмотренный планом годовой материал распределяется тренером и изучается данной группой в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов.*

**2.2. Программный материал для практических занятий**

***Основные направления подготовки юных гимнасток***

1. Воспитывать интерес к занятиям вида спорта художественная гимнастика, организованность и дисциплинированность.

2. Научить правильным базовым техникам при работе с предметами и без предметов.

3. Принимать участие в открытых занятиях с использованием пройденных технических элементов.

4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата, развития гибкости.

5. Планомерное прибавление вариативности выполнения упражнений, музыкальности, обучения работе в группе.

6. Переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным.

7. Увеличение повторений соревновательных упражнений в процессе подготовки.

8. Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гимнасток.

9. Ознакомление занимающихся с правилами по художественной гимнастике.

**Краткое содержание программного материала на учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| Программа  3 - 2 юношеских разрядов, согласно  ЕВСК РФ | Основные упражнения |
| **Упражнение без предмета** | Элементы движения тела:  прыжки, равновесия, повороты, танцевальные дорожки.  Прыжки толчком одной ногой: касаясь, касаясь в кольцо, шагом.  Прыжки толчком двумя ногами : касаясь, касаясь в кольцо, касаясь .  Равновесия на полной стопе и на полупальце: пассе, с ногой вперед на 90°, арабеск, атитюд.  Повороты: в пассе, с ногой вперед, арабеск, атютюд.  Танцевальные дорожки различные по ритму, темпу движений, с разным уровнем и амплитудой, с различными движениями корпуса, рук и ног. |
| **Упражнения с предметом**  **Обруч**  **Мяч**  **Скакалка** | каты, перекаты, вертушки на полу, вокруг кисти, головы, ног, вращения на различных частях тела: руках, ногах, голове, туловище, маленькие броски в горизонтальной плоскости, высокие броски: рукой в горизонтальной, вертикальной плоскости, различные ловли обруча: ногой стоя, в ноги на полу со зрительным и без зрительного контроля.  Разучивание перекатов по различным частям тела и по полу, обволакиваний, отбивов руками и различными частями тела от пола, отбивы от различных частей тела, броски мяча: одной и двумя руками, ловли мяча: в ноги на полу и на коленях, без зрительного контроля за головой и за спиной.  Совершенствование простых и скрестных прыжков, вращений скакалки в различных плоскостях. Разучивание двойных прыжков, прыжков вдвое сложенную скакалку, отбивов, эшапе, бросков: за два и один конец, ногой раскрытой и вдвое сложенной скакалки, ловли за один и два конца. |

*Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.*

**Прогнозируемые результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности  упражнения | Прогнозируемые результаты |
| Беспредметная подготовка: | Знать и уметь выполнять:  общеразвивающие упражнения;  освоить положение правильной осанки;  исполнять базовые навыки в «гимнастическом стиле» (выпрямленные колени, натянутые носки, правильное положение частей тела) |
| равновесия | На носках (на двух, одной ноге),  приседание «пистолетик» «ласточка», «цапля», на гимнастической скамейке. |
| наклоны | Наклон назад и возвращение в исходное положение (из стойки на коленях, из стойки на двух ногах) |
| повороты | Усвоение навыков «жесткой спины» Переступая на всей стопе, на двух переступанием на носках, скрестный поворот на 360, поворот на 360 с ногой, согнутой вперед, носок у колена. |
| прыжки | Правильная техника отталкивания и приземления (полное разгибагние голеностопа, выпрямленное положение тела, правильная работа рук и приземление с перекатом с пальцев на всю стопу. Широкий прыжок (с разбега и с еста) через воображаемое перпятствие «лужу», с использованием ориентиров; «разножки» с опорой о гимнастическую стенку. Прыжок «выпрямившись», прыжок с поворотом на 360, «открытый» прыжок, толчком двумя, толчком одной, «скачок» |
| акробатические и партерные элементы | Упоры (присев, на коленях, сидя, лежа, сзади), стойки (на лопатках), седы (на пятках, бедре, ноги врозь, углом), положения лежа )9на спине, на животе), движения (повороты, переползания, перекаты (назад в группировке, боком в группировке и через шпагат) «мост» из положения лежа, шпагаты (на правую, левую ногу, поперечный). |
| хореографическая подготовка | Партерные движения, определяющие выворотность стопы, бедер. Позиции рук (1-3), ног (1-6) танцевальные движения, (галоп, полька, «качалочка» «ковырялочка», «русский шаг». |
| музыкально-двигательная подготовка | уметь выполнять этюд на согласование движений с музыкой, состоящий из 3 изученных элементов художественной гимнастики |
| **Предметная подготовка** | Скакалка: освоить правильный хват, вращение в различной плоскости, прыжок через скакалку с различным направлением вращения, фигурные движения скакалкой: круги, складывание скакалки, соединением концов, малые броски и ловля.  Мяч: баланс предмета, кат по полу и по телу, ловля, малые броски двумя руками из различных положений.  Обруч: хват в различной плоскости двумя руками, одной рукой, «вертушка» на полу, прыжки через обруч, малый бросок двумя руками, вращение на талии, шее, кисти руки. |

**Культурно-досуговые мероприятия**

Приобщать детей к посещению традиционных соревнований по художественной гимнастике: «Легенды Рязанского спорта», «Есенинская осень», «Весенние ласточки».

**3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1.Рекомендации по планированию теоретической подготовки**

Теоретическая подготовка проводится в форме коротких сообщений и бесед непосредственно на тренировке.

**План теоретической подготовки**

1.Правила поведения на занятиях.

2.Правила пользования оборудованием и спортивным инвентарем.

3.Поведение на улице, во время движения к месту занятия, на тренировочном занятии, с обслуживающим персоналом.

4.Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся.

5.Правила личной гигиены на занятиях художественной гимнастикой, правила закаливания.

6.Здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций.

7.Эмоциональное воздействие музыкального сопровождения при выполнении упражнений.

**3.2.Рекомендации по планированию общей физической подготовки и специальной физической подготовки**

***Общая физическая подготовка (ОФП)*** является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья, и гармоничное физическое развитие занимающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

***Специальная физическая подготовка (СФП*)** – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Выделяют 7 основных физических способностей:

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными средствами СФП являются общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а так же специальные упражнения:

* на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
* на гибкость – упражнения на развитие подвижности в суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
* на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.
* на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости частоты движений при выполнении основных упражнений;
* на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а так же прыжковой выносливости;
* на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключением зрения, на уменьшенной и повышенной опоре.  
   **3.3. Рекомендации по планированию избранного вида спорта (Техническая подготовка)**

***Базовая техническая подготовка:***

* Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
* Упражнения для правильной постановки ног и рук;
* Маховые упражнения;
* Круговые упражнения;
* Пружинящие упражнения;
* Упражнения в равновесии;
* Акробатические упражнения;

***Специально-техническая подготовка:***

* Шаги: на полупальцах, мягкий, высокий, пружинящий, двойной, приставной;
* Бег: на полупальцах
* Наклоны: вперед, в стороны на двух ногах, назад на двух ногах;
* Подскоки и прыжки: с двух ног с места (выпрямившись, из приседа, прогнувшись, боковой с согнутыми ногами, толчком одной ногой с места, подбивной в сторону и вперед, со сменой ног впереди;
* Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, переднее равновесие;
* Волны: руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны;
* Вращения: переступанием, скрестные, кувырок назад, кувырок вперед;
* Стойки: на лопатках;
* Упражнения с мячом: махи (во всех направлениях), круги, большие средние; броски и ловля – низкие до 1 метра двумя руками; перекаты по полу и по телу;
* Упражнения со скакалкой: качание, махи, вращение скакалки вперед, назад; прыжки через скакалку.

**3.4.Рекомендации по применению элементов хореографии**

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем: классической, народной, историко-бытовой, современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок.

На занятиях хореографией развивается гибкость, координация, устойчивость, легкий высокий прыжок, вырабатывается правильная осанка, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется культура движений и умение творчески мыслить.

**План хореографической подготовки**

1. Demi plie и Grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами;

2. Battement tendu по 1 позиции во всех направлениях

3. Rond de jambe par terrt с различные варианты с волнами, взмахами, наклонами;

4. Упражнения на растягивание

5. Adagio

6. Прыжки

На середине:

1. Упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем;

2. Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений

3.Упражнения на равновесия

4. Повороты на месте, с продвижением

5. Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики

6. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали

7. Большие прыжки

**3.5. Рекомендации по музыкально-двигательному обучению:**

* Воспроизведение и характер музыки через движение;
* Распознавание основных музыкально-двигательных средств;
* Музыкальные игры;
* Музыкально-двигательные задания;
* Танцы.

**3.6 Рекомендации по применению практического материала**

Маленькие дети не сразу понимают, что от них требуется, поэтому в задания можно вносить ассоциации, которые им знакомы. Например, начинать занятие со стихотворения: кнопку тайную нажмем и животик уберем, плечики опустим вниз, голову поднимем ввысь, пальцы рук к бедру прижмем, попу крепко соберем. Как принцесса или принц, поклонюсь головкой вниз.

При напоминании о короне во время занятия, мы добьемся ровной спины и поднятого подбородка.

**План занятия**

**Разминка:**

Понятие relive. Разминка рук, плечей, круговые движения кистей рук, головы, корпуса. Наклоны корпуса. Различные выпады, мельница.

**Основная часть**:

Партерная гимнастика

Разогрев стоп, растяжка подьемов, волны, наклоны вперед к ногам и перекат, свечка, бабочка, мост и т.д.

Упражнения на растяжку, попытки сесть на шпагат.

Упражнения на дыхание (дыхательная гимнастика), расслабление тела и мыщц: наклоны в сторону и вперед.

Упражнение «Кошечка». Лягушка, лежа на спине и на животе. Пресс и качание спины (лодочка и поднимание корпуса).

**Заключительная часть:**

различные ходы по кругу или в диагональ (на носочках, пяточках, с наклонами вперед, с высоким подниманием колен), бег, галоп, прыжки на одной/двух ногах. Прыжки на месте. “Каракатица” и “паучок”.

В конце занятия - подвижные образные игры, такие как: «Зоопарк» (где дети изображают животных), «Море волнуется» и др.

Для знакомства с предметом, тоже можно использовать игры. А далее начинать приучать к скакалке, обручу, мячу.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

***Ожидаемые результаты:***

* Понятие о здоровом образе жизни, устойчивый интерес к занятиям спортом
* Способность управлять своими движениями, гибкость, мышечная сила, прыгучесть, ориентировка в пространстве, целеустремленность
* Сформируются коммуникативные качества личности, умения и навыки работать в коллективе и самостоятельно.

***Способы проверки результативности программы***

Основной задачей данной Программы является создание положительной мотивации для последующих занятий художественной гимнастикой. Результативность программы определяется уровнем качества выполнения элементов и композиций, изученных в течение года занятий.

Формой подведения итогов реализации Программы является открытое занятие, на которых занимающиеся показывают достигнутые результаты за прошедший период времени, беседы, участие в соревнованиях.

***К концу реализации Программы занимающиеся должны:***

**- уметь правильно выполнять гимнастические упражнения;**

**- запомнить последовательность упражнений в гимнастической комбинации;**

**- уметь владеть своим телом;**

**- уметь легко выполнять упражнения;**

**- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.**

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**5.1. Список литературы**

1. **«**Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, Москва, 2003.

2.Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Савицкий «Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ВФГС, СПбГУФК им. П.ФЛесгафта. – М.. 2007.

3. А. Васильева «Программа воспитания и обучения в детском саду» Москва, Просвещение, 1985

4. Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

5. Пособие для воспитателей детского сада. Москва, Просвещение, 1983.

6. Н.В. Гуреев. «Активный отдых» Москва, Просвещение, 1983.

7. М.А.Г одик, А.М. Барамидзе, «Стретчинг подвижность гибкость».

8. О.Г. Киевская, Н.Н. Венгерова методические рекомендации «Ритмическая гимнастика для детей младших классов, проживающих в условиях Кольского Заполярья», Мурманск, 2001.

9. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры» Москва, Просвешение,1986.

10. Т.Нестерюк, А.Шкода «Гимнастика маленьких волшебников, Элементы йоги для детей» Москва, ДТД, 1993.

11. Е.С.Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им.П.Ф.Лесгафта, учебно-методическое пособие.

**5.2.Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

1.Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] [(http://www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/)).

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (http://www. <http://www.vfrg.ru/>).

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]

[(http://lib.sportedu.ru/](http://lib.sportedu.ru/)).

**Приложение 1**

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по технике безопасности на занятиях**

**по художественной гимнастике**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

**1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся в спортзале или площадке данным видом спорта.**

**1.2. К занятиям по художественной гимнастике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.**

**1.3. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.**

**1.4. При проведении занятий по художественной гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:**

**- некоординированные движения занимающихся ввиду отсутствия необходимых навыков,**

**- неправильное приземление при выполнении упражнений,**

**- повышенная физическая нагрузка.**

**1.5. Занятия по художественной гимнастике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.**

**1.6. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами помощи при травмах.**

**1.7. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.**

**1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила поведения тренировочных занятий, ношение спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.**

**1.9. Начало занятий после болезни или перенесенных травм возможно только по разрешению врача и в уменьшенном объеме.**

**1.10. Лица допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка и. при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.**

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

**2.1. Переодеться в спортивную форму и спортивную обувь в раздевалке.**

**2.2. На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.).**

**2.3. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера.**

**2.4 Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить в спортзал.**

**2.5. Не включать самостоятельно электроосвещение, аудио-видео аппаратуру.**

**2.6. Проверить надежность инвентаря (обручи, ленты, и т.п.).**

**2.7. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.**

**2.8. Внимательно прослушать инструктаж на данном занятии.**

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА ДАННОМ ЗАНЯТИИ.**

**3.1 Тщательно провести разминку, следуя рекомендациям педагога.**

**3.2. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды педагога, строго и четко выполняя все команды педагога.**

**3.3. Не выполнять упражнения, не убедившись в безопасности для себя и окружающих, соблюдая очередность выполнения задания.**

**3.4. Избегать столкновения с другими обучающимися, толчков, ударов по рукам и ногам.**

**3.5. Не забывать о взаимной подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.**

**3.6. Беговые упражнения в спортзале и на площадке выполняйте в направлении против движения часовой стрелки.**

**3.7. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.**

**3.8. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием педагога, соблюдайте дисциплину, исключая невнимательность и поспешность.**

**3.9. Не уходите с занятий без разрешения педагога.**

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

**4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.**

**4.2. При плохом самочувствии или внезапном недомогании прекратите занятие и сообщите об этом тренеру.**

**4.3. При получении травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости – отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.**

**4.4. При возникновении пожара или других чрезвычайных ситуаций в спортивном зале, немедленно произвести эвакуацию из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре или ЧС администрации учреждения или в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.**

**5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

**5.1. Выходить из спортивного зала или с площадки по команде педагога спокойно, не торопясь.**

**5.2. По окончании занятий, спортивный зал тщательно проветрить.**

**5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.**

**5.4. О всех недостатках во время занятий сообщить тренеру.**

**Приложение 2**

**Возрастные особенности занимающихся 4-5 лет**

Очень важно заинтересовать ребенка художественной гимнастикой в раннем возрасте, чтобы он привык к режиму и дисциплине, помимо этого он привыкает к общению с ровесниками. Подсознательно соперничество заставляет ребенка трудиться и стремиться быть лучше. Высокая двигательная активностью и значительное развитие двигательных функций позволяет считать возраст 4-5 лет наиболее благоприятным для начала регулярных занятий художественной гимнастикой.

1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов, поэтому необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.

2. Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости, так как суставно-связочный аппарат очень эластичен, не недостаточно прочен.

3. Интенсивно развивается мышечная систем но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. При преобладании крупных размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.

4. Нагрузка должна носить дробный характер, т.к. регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.

5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики, занятия строятся так, чтобы быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничивается, полезны поощрения.

6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов. Показ должен быть идеальным, занятия – игровым.

Антропометрические размеры детей этого возраста на 1/3 меньше взрослых, поэтому в занятиях применяются предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Приложение 3

**Упражнения на различные группы мышц**

**1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса прогибом назад.**

Повышается внутриутробное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам обновляются и очищаются все внутренности. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Упражнения: змея, ящерица, кораблик, лодка, качели, рыбка, колечко, мостик, кузнечик, кобра, собачка, скорпион, колесо, кукушка, кошечка.

**2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.**

Растягиваются мышцы спины, ног. Воздействие на поясничные нервы растягивает и укрепляет их. Улучшается гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузки на него. Способствует увеличению роста.

Упражнения: книжка, птица (чайка), летучая мышь, страус, носорог, веточка, улитка, горка, черепаха, волчонок, ванька-встанька, ежик, слон, осьминог, столбик.

**3. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.**

Упражнения увеличивают приток крови к позвоночнику и входящим из него нервам, что оказывает благотворное воздействие на весь организм. Укрепляется позвоночник, предупреждается его деформация. Снижается нагрузка на сердце, легкие заполняются свежей кровью. Воздействие на вилочковую железу способствует нормальному росту ребенка.

Упражнения: маятник, морская звезда, лисичка, месяц, орешек, муравей, флюгер, луна, стрекоза, узелок, тростинка.

**4. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.**

Усиливается внутриутробное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшины, т.к. поток свежей крови после прекращения давления устремляется к органам пищеварения, в результате чего они очищаются и восстанавливаются. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, упражнения стимулируют действия подкожных нервов, освежают мелкие кровеносные сосуды.

Упражнения: бабочка, рак, паучок, павлин, зайчик, лягушка, бег, елочка, велосипед, таракан, веревка, лесенка, паровозик, жучок, морская волна, хлопушка.

**5. Укрепление стоп.**

Предупреждает развитие плоскостопия, развивает подвижность суставов ног, способствующие пластичности движений и улучшение осанки.

Упражнения: ходьба, лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.

**6. Укрепление мышц плечевого пояса.**

Развивает силу рук, подвижность, плеча и рук.

Упражнения: замочек, дощечка, пловцы, пчелка, мельница, самолет.

**7. Упражнения для тренировки равновесия.**

Регулируют работу вестибулярного аппарата, координирует управляемость движениями тела, развивают грациозность, ловкость.

Упражнения: аист, петушок, ласточка, цапля, орел.