



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУННО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Художественная гимнастика»**

возраст обучающихся 5 лет

срок реализации программы: 1 год

Программу составила:  
Бубнова Татьяна Сергеевна  
тренер-преподаватель  
по художественной гимнастике

Рассмотрена и одобрена  
на педагогическом совете  
МБУ «Спортивный комплекс»  
от « 09 » января 2020 г.  
Протокол № 01

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>I. Пояснительная записка .....</b>	<b>3-7</b>
<b>II. Учебный план.....</b>	<b>8</b>
<b>III. Календарный учебный график.....</b>	<b>9</b>
<b>IV. Содержание программного материала.....</b>	<b>10</b>
<b>V. Методические материалы.....</b>	<b>11-14</b>
5.1. Наименование методических материалов, необходимых для реализации программы	
5.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	
5.3. Система воспитательной работы	
<b>VI. Оценочные материалы.....</b>	<b>15-18</b>
6.1. Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся	
<b>VII. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы.....</b>	<b>19-20</b>

## **I. Пояснительная записка**

Основные документы, которые используются при подготовке программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (в ред. от 02.08.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013г. № 730, «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06. 2012г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
- приказ Министерства спорта РФ от 16.08. 2013 г. N 645 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";
- письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- методические рекомендации по деятельности спортивных школ от 12.05.2014г. (письмо Министерства спорта России от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»);
- приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- приказ Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- санитарно-эпидемиологические требования к объектам спорта СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного

резерва последних лет: Л.Я. Аркаева заслуженного тренера СССР, Н.Л. Дисса, кандидата педагогических наук.

### **Новизна актуальность, педагогическая целесообразность**

1. Строгое соответствие системы тренировки специфическим требованиям избранного для специализации вида спорта – художественная гимнастика.

2. Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсменок; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических способностей и техники движений.

3. Постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменок, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.

4. Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

5. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

6. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного совершенствования в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменок.

### **Отличительные особенности данной программы**

1. Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

2. Большой раздел посвящен спортивному отбору – с целью определения предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному виду спорта;

3. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

4. В разделах «Психологическая подготовка» и «Воспитательная подготовка» даны дополнительные сведения, которые помогут тренерам и спортсменам в подготовке и выступлениях на соревнованиях.

5. Разработаны критерии усвоения образовательной программы (контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовкам).

В программу включены: физическая, специальная и хореографические подготовки. В Программе раскрываются основные задачи учебно-тренировочной работы. Указаны темы для теоретических и практических занятий. Средства для развития физических качеств, методики организации обучения и физической подготовки обучающихся составляют вариативный компонент Программы и определяются тренером с учетом конкретных условий проведения занятий. Эта особенность дает возможности тренеру для творчества, одновременно, она возлагает на него всю полноту ответственности за результаты учебного процесса.

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Одной из положительных сторон художественной гимнастики является обеспечение всестороннего гармоничного развития внешних форм и функций организма, благодаря многообразию ее средств. Упражнения художественной гимнастики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть.

Динамичность движений и упражнений способствуют оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности.

Программа является действенным средством интеграции усилий всех взаимодействующих субъектов (тренеров, обучающихся, родителей).

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Цель спортивно-оздоровительного этапа - подготовки юных спортсменов к занятиям избранным видом спорта – художественной гимнастикой при переходе на этап начальной подготовки.

Частной целью тренировочных занятий является освоение переводных нормативов и теоретического раздела программы.

Занятия художественной гимнастикой содействуют формированию полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство в достижении поставленной цели. Связь художественной гимнастики с такими видами искусства, как музыка и танец, способствует развитию специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Систематичность занятий художественной гимнастикой способствует развитию творческого потенциала, становлению личности ребенка, его нравственных качеств, гуманизации отношений между детьми, формированию и обучению адекватной современному уровню знаний картины мира, интеграции личности в национальную и мировую культуру.

При проведении учебно-тренировочного процесса используются разнообразные формы работы: различные методы групповых и индивидуальных занятий, тестирование, участие в спортивно-массовых и культурных мероприятиях.

Учитывая возрастные особенности занимающихся, Программа рассчитана на освоение базовых практических и теоретических знаний, умений и навыков для дальнейшего совершенствования в художественной гимнастике на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе подготовки.

Основываясь на выше изложенном, перед руководителями и тренерско-преподавательским составом спортивной школы ставятся следующие задачи:

- укрепления здоровья детей;
- формирование у детей устойчивого интереса к избранному виду спорта и здоровому образу жизни;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- четкая организация тренировочного процесса, использованию данных науки и передовой практики как важнейших условий спортивного совершенствования;
- обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов для будущей их специализации в избранном виде спорта;
- воспитание у юных спортсменов трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других социально значимых качеств;
- привитие обучающимся навыков личной гигиены;
- овладение занимающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программ) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий избранным видом спорта, так и для общего развития личности;
- обучение детей основам технико-тактическим приёмам;
- овладение учащимися широким набором двигательных умений и навыков и осуществлению их всестороннего физического развития;
- привлечение общественности, родителей, выпускников школы к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

### **Пути достижения поставленных целей и задач**

В программе представлен План построения тренировочного процесса, недельные микроциклы тренировочных занятий различной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортивно-подготовительного этапа (СОГ), этапа начальной подготовки.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость); достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к жизненной практике; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

Программа рассчитана на ее успешное освоение учащимися-спортсменами 5-6 лет.

Сроки реализации программы – 1 год.

Учебная работа в спортивной школе строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год.

Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительный лагерь дневного пребывания.

Основными (формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия: медико-восстановительные мероприятия; тестирование, педагогический и медицинский контроль; участие в соревнованиях. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовки: теоретическую, общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы на этап начальной подготовки 1 года обучения.

### **Планируемые результаты**

Осуществление целей и задач программы предполагает получение конкретных результатов:

- образовательные – устойчивость интереса обучающихся к систематической спортивной деятельности (стабильность контингента, наличие положительных мотивов посещения учебно-тренировочных занятий, осознание их необходимости для себя)
- спортивные – выполнение учащимися спортивного разряда, нормативов по общей и специальной физической подготовке; успешное выступление на соревнованиях
- творческие – достижение спортивных результатов на соревнованиях
- двигательные – достижение высокого уровня физической подготовки
- оздоровительные – развитие и укрепление всех параметров физического здоровья; сознательная забота об укреплении своего здоровья

- воспитательные – превращение знаний, умений и навыков обучающихся в убеждения, привычки и нормы поведения; создание комфортной, доброжелательной образовательной среды и развивающего общения; воспитания личности граждан

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

### **Организационные указания**

#### **1. Условия зачисления в спортивную школу, комплектование учебных групп и порядок перевода учащихся на последующий год обучения**

Зачисление обучающихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и письменного разрешения врача.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по художественной гимнастике на спортивно-оздоровительный этап - 5 лет (определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПин. Занятия в спортивно-оздоровительной группе могут быть ниже на 2 года от минимального возраста зачисления детей.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности (результатов тестирования).

Порядок зачисления учащихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу учащихся, так из обучающихся не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься художественной гимнастикой, то для таких учащихся содержание работы включает в себя: выполнение и сдачу контрольно-переводных нормативов по ОФП И СФП согласно возрасту занимающегося.

#### **Этапы многолетней подготовки**

Многолетняя подготовка гимнасток делится на 4 этапа:

- 1 - этап предварительной подготовки: спортивно-оздоровительные группы: возраст 5-7 лет;
- 2 - этап предварительной подготовки: группы начальной подготовки, возраст 7 – 8 лет;
- 3 - этап учебно-тренировочный, возраст занимающихся 8-11 лет;
- 4 - спортивного совершенствования, возраст занимающихся 12лет и старше.

#### **2. Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки**

Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой.

**Численный состав, максимальный объем учебно-тренировочной работы в год,  
продолжительность занятий в неделю:**

**1. Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)**

Этап подготовки (уровень) Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Срок освоения	Количество учащихся в группе		Максимальное количество учебных часов в неделю	Минимальные требования к спортивной подготовке
			min	max		
Спортивно-оздоровительный (СО)	<b>5</b>	1 год	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>3- 6</b>	Стабильное развитие по ОФП

**3. Педагогический контроль (комплексное тестирование)**

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях.

1. Оценка морфотипических (внешних) данных.
2. Оценка хореографической подготовленности.
3. Оценка технической подготовленности.
4. Оценка композиционно-исполнительской подготовленности.
5. Оценка функциональной подготовленности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Учебно-тематический план**

**распределение учебных часов в спортивно-оздоровительной группе на 46 недель.**

Разделы подготовки	Всего за год
Вводное занятие	1
Инструктаж по технике безопасности	2
Общая физическая подготовка	86
Специальная физическая подготовка	50
Специальная техническая подготовка	80
Специально-двигательная подготовка	50
Контрольные нормативы	2
Участие в показательных выступлениях	5
<b>Итого</b>	<b>276</b>



## 2.1 Содержание программы.

### Особенности методики:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В этот период жизни движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	<b>Вводное занятие (1ч).</b>	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни - Утренняя разминка; - режим питания, здоровое питание; - организм человека; - красивая осанка; - вредные привычки; - приемы расслабления; - контроль самочувствия	Форма проведения: беседа, рассказ
2.	<b>Инструктаж потехнике безопасности (2 ч).</b>	<i>Общие требования безопасности:</i> - к занятиям художественной гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр; - опасные факторы - травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; - занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты - пояс, гетры, наколенники; - необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; - не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя; - учащиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера; - при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру.	Форма проведения: беседа, рассказ

3.	<b>Общая физическая подготовка (86 ч).</b>	<b>Строевые упражнения:</b> - строевой шаг; - общие понятия о дистанции и интервалах	Уделять внимание, качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку. Повторяется ранее усвоенный материал
		<b>Общеразвивающие упражнения:</b> - упражнения для развития отдельных групп мышц; - упражнения для развития двигательных качеств	Составляется комплект ОРУ который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется развитию гибкости. Комплексы составляются в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости
		<b>Игры и игровые упражнения:</b> - обучающие игры; - малоподвижные игры; - эстафеты; - упражнения из других видов спорта	Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды). Важно воспитывать чувство уважения к сопернику
4.	<b>Специальная физическая подготовка (50 ч).</b>	<b>Базовые упражнения</b> - упражнения для правильной постановки ног и рук;	Правильная постановка ног и рук достигается с помощью классического экзерсиса. Основные элементы выполняются из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат
		<b>Специальные упражнения</b> а) упражнения в равновесии: - равновесие в стойке на левой, на правой ноге; - переднее равновесие; - равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге	Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»
		б) волны: - вертикальные и горизонтальные; - одновременные и последовательные;	При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением

		<p>в) вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переступанием;</li> <li>- скрестные</li> </ul>	<p>Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат</p>
		<p>г) Прыжки</p> <p>выпрямившись с поворотом от 45° до 180°;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок прогнувшись;</li> <li>- прыжок со сменой ног;</li> <li>- подбивной прыжок</li> </ul>	<p>Прыжки выполняются после разминки. Переходить к более сложным прыжкам можно лишь после освоения простых. Дозировка должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить деформацию стопы</p>
5.	<b>Специальная техническая подготовка(80ч).</b>	<p><b>Акробатика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее;</li> <li>- «колесо»;</li> <li>- кувырок назад;</li> <li>- кувырок боком</li> </ul>	<p>По мере усвоения акробатических элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку.</p> <p>Важно обеспечить страховку на начальном этапе обучения</p>
		<p><b>Упражнения со скакалкой</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Круги скакалкой;</li> <li>- вращения вперед, назад;</li> <li>- вращения скрестно, вперед, назад;</li> <li>- перехваты скакалки около отдельных частей тела;</li> <li>- прыжок вперед, назад;</li> </ul>	<p>Упражнения следует тщательно дозировать ввиду их высокой интенсивности. Изученные элементы можно закреплять, используя игры-эстафеты</p>
		<p><b>Упражнения с мячом</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача около туловища;</li> <li>- передача над головой, под ногами;</li> <li>- отбивы со сменой ритма;</li> <li>- отбивы однократные и многократные;</li> <li>- бросок двумя руками;</li> <li>- бросок одной рукой;</li> <li>- ловля с броска в перекат по двум</li> </ul>	<p>Упражнения с мячом способствуют развитию ловкости, быстроты реакции а также формированию пластичности и мягкости движений.</p> <p>Используются мячи диаметром - 12 см</p>
6.	<b>Специально Двигательная подготовка (50ч).</b>	<p><b>Танцевальные шаги</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- острый;</li> <li>- скрестный;</li> <li>- скользкий;</li> <li>- перекатный шаг галопа;</li> <li>- шаг польки;</li> <li>- шаг вальса</li> </ul>	<p>При разучивании танцевальных шагов используется целостный метод обучения, а при разучивании более сложных танцевальных шагов (полька вальс) движения расчленяют</p>

		<b>Музыкально-ритмическая подготовка</b> Понятия: мотив, мелодия; - распознавание характера музыки; - музыкально-сюжетные игры; - танцы	При показе и объяснении заданий следует учитывать возрастные особенности, чтобы дети правильно осмыслили характер и содержание музыки и сумели выразить это посредством движений. Задания надо стремиться делать творческими, разнообразными, активно воздействуя на воображение детей
7.	<b>Контрольные нормативы (2 ч)</b>		
8.	<b>Показательные выступления (7 ч.)</b>	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях	

## 2.2. Методическое обеспечение программы

Основное назначение методического обеспечения программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы. Способ развивающего обучения приоритетный по программе художественной гимнастики. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

На первом этапе обучения (репродуктивном) главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между детьми, детьми и тренером. Преподаватель предлагает учащимся двигаться под музыку, передавая характер, оттенки музыки. Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть необходимыми умениями и знаниями. Атмосфера сотворчества позволяет детям развиваться и приобщаться к специфике художественной гимнастики. Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей детей и далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием учащихся.

Приоритетными в обучении по данной программе являются методы упражнений, тренировки и репетиций. Подбор упражнений выполняется в соответствии с возрастом и физическим развитием.

На этапе обучения 5-6 лет это простейшие элементы художественной гимнастики:

- Ходьба (виды: на полу пальцах, на пятках, с различным положением рук и туловища).
- Прыжки.
- Подскоки.
- Повороты.
- Элементы со скакалкой, мячом, обручем.

Следует сделать акцент на последовательности обучения. По мере освоения упражнений программы учащиеся получают более сложные задания, где отдельные элементы соединяются в связки. Объединение связок позволяет подготовить учащихся к

выполнению двигательных композиций и упражнений с классификационными требованиями. Такая последовательность обучения помогает достичь учащимся и преподавателю качества и подготовиться к освоению более сложной программы.

### 2.3. Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа, беседа-игра.

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы обучение по мере необходимости проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

### 2.4. Предполагаемые результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

### 2.2. Диагностика результативности программы

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личном и внешнем.

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	- Результаты конкурсов, участие в Показательных выступлениях праздниках; - вручение грамот, дипломов

### 3. Особенности набора учащихся

В данном виде спорта необходимо учитывать, чтобы желание сочеталось с определенными задатками и способностями. Поэтому отбор является составной частью всей системы подготовки гимнасток. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки, выполняя по каждому из них специфические функции и решая специфические задачи.

В начальный отбор входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претенденток.
2. Оценка внешних данных гимнасток и их перспектив.
3. Оценка физических способностей, их уровня, и перспектив развития.

4. Оценка специфических способностей - пластичности, танцевальности, эмоциональности.

Оценку состояния здоровья дает в начале обучения врач-педиатр по месту жительства, затем врач спортивно-физкультурного диспансера.

Точных критериев в оценке внешних данных нет, но некоторые рекомендации возможны:

- предпочтение должно отдаваться девочкам с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шейей, удлинённой формой мышц, без излишних жировых отложений;

- хорошо, если у ребенка пропорциональная фигура, но следует учитывать, что пропорции фигуры у ребенка не такие, как у взрослых и «гадкий утенок» со временем может превратиться в «лебедя», и наоборот.

- **Физические и технические** перспективы гимнасток на этапе начального отбора тренер определяет путем простого визуального наблюдения.

**НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩУЮ  
ПРОГРАММУ ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА  
(срок обучения 1 год)**

Этап обучения	Год обучения	Возраст учащихся на 1 сентября текущего года	Контрольные упражнения (тесты) для зачисления.		
			Сед, ноги вместе наклон вперед, фиксация 5 счетов	Лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног (измеряется расстояние между лбом и стопами)	Прыжки толчком двух ног (5 раз)
			1	2	3
Спортивно-оздоровительный	1	5-6 лет	при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	6 - 10 см	Оценивается легкость прыжка, толчок.

- За каждый выполненный норматив начисляется 1 балл. Необходимо набрать 3 балла

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

**Целесообразность развития ОФП и СФП, проведение контрольных испытаний (комплексное тестирование).**

В процессе занятия художественной гимнастикой по данной образовательной программе предполагается получение следующих результатов:

- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие элементарных навыков координации движений;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.;
- формирование интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой;
- улучшение работоспособности детского организма;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, терпеливость, самостоятельность и инициатива);
- развитие морально - нравственных качеств (дисциплинированность, организованность, чувство ответственности).

Основопологающим видом подготовки спортсмена, определяющим спортивный результат, является техническая подготовка, фундамент, который составляет физическая подготовка именно такие современные направления как снижение возрастной специализации, опережающие темпы роста технического мастерства в художественной гимнастике побуждают тренеров обращать особое внимание на все виды физической подготовки (ОФП, СФП). Чем выше работоспособность спортсмена, тем лучше и прочнее

он воспринимает тренировочные нагрузки, быстро к ним адаптируется и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств. Весьма важно через ОФП укреплять «слабые места» в организме, повышать функциональные возможности «отстающих» органов и систем.

Для получения достоверной информации об уровне подготовленности гимнасток при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. **Контрольные упражнения** должны быть доступны для всех гимнасток одного возраста.

2. **Контрольные испытания** нужно проводить в одинаковых условиях для всех испытуемых.

По окончании каждого года обучения оцениваются результаты контрольных упражнений или тестов по общей физической подготовке и специальной подготовке, проводятся итоговые соревнования по художественной гимнастике. При грамотном использовании метод тестирования дает возможность определить уровень физического развития и степень одаренности, измерить качество знаний и навыков, установить состояние ребенка, прогнозировать границы возможностей дальнейшего развития.

Неоднократное использование тестов в процессе обучения способствует более адекватной оценке его эффективности.

Контрольные нормативы для зачисления на отделение  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

**Общefизическая подготовка**

Контрольные упражнения (тесты)	ГНП -1	ГНП -2	ГНП -3
1.«Книжечка» (кол-во раз за 10 сек)		5	6
2.Прыжок в длину с места (не менее (см))		105	120

«Книжечка». Из положения, лежа на спине сед углом, касаясь руками носков, ноги прямые.



### Специальная физическая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	ГНП -1	ГНП -2	ГНП -3
1.«Мост» (см)	30 см от рук до пяток	30 см от рук до пяток	20 см от рук до пяток
2.Наклон вперед, стоя на скамейке (см)		касание	5
3.Шпагат с пола (см)	5 см от пола до паха	исполнен	исполнен
4.Рыбка (см)		касание	касание
5.Поднимание туловища назад 10 раз (угол в градусах)		45 градусов	80 градусов
6.Равновесие на одной ноге (сек)	«Пассе» на всей стопе 5 сек	«Пассе» на всей стопе 8 сек	«Пассе» на полупальце 5 сек
7.Прыжки с двойным вращением без учета времени без остановки подряд		2 раза	5 раз
8.Прыжки через скакалку толчком двух ног	5 раз		

Гимнастка считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по СФП.

1. «Мост». И.п.- стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см.

2. «Наклон вперед, стоя на скамейке». И.п.- стойка на скамейке. Выполнить наклон вперед-вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки., см

3. «Шпагат с пола». Выполнить шпагат на правую (левую) ногу. Измерить расстояние от паха до пола.

4. «Рыбка». И.п. - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.

5. «Поднимание туловища назад». Из положения, лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Поднимание туловища до вертикали. 10 повторений движения.

6. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на всей ступне. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на полупальце. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время

удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

7. Прыжки через скакалку с двойным вращением, без учета времени, без остановки подряд.

8. Прыжки через скакалку толчком двух ног, без остановки подряд.

**Гимнастка считается зачислена в группы НП-2 и НП-3 при выполнении 60% упражнений по ОФП и СФП, для зачисления в группу НП-1 необходимо выполнение 4 нормативов.**

## Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы

### Список литературных источников

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2т. /Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. - М., «Физкультура и спорт», 1976. - 2 т., 256 с. с ил.
3. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов / Теория и практика физической культуры. 1997, № 11.
4. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин - Ростов н/Дону: Феникс, 2002.-384 с.
5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Менхин - М.: Физкультура и спорт,1989.-224 с.
6. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров- преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин - Москва, 2009. - 109 с.
7. Розин Е.Ю. Метрологическая оценка специальной физической подготовленности гимнастов / Е.Ю. Розин, О.Н. Рогачев // Сб. Гимнастика, вып. 2. - М.: ФиС, 1986.
8. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин- тов /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина - М.: Просвещение, 1990.-287 с. с ил.
9. Укран М.Л. Гимнастика: учебник для техникумов физической культуры / под общ. ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина -М.: Физкультура и спорт, 1977.422 с.
10. Учение о тренировке. Замечательная книга о спортсмене и его работе под руководством тренера /Харре Д., Дельтов Б., Риттер И. - М.: ФиС, 1971.-254 с.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 480 с.
12. Шакамалов Г.М. Физическая подготовка юных гимнастов как фактор оздоровительной направленности тренировочного процесса /Г.М. Шакамалов // сб. «Инновации в науке»: материалы XVIII международной заочной научнопрактической конференции, Новосибирск - 25 марта 2013 г. 19. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. - М.: ФиС, 1984.-147 с.
13. Шлемин А.М. Юный гимнаст /А.М. Шлемин - М.: Физкультура и спорт, 1973.-376 с.
14. Войцеховский «Книга тренера» М. ФКиС
15. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат
16. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
17. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
18. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет / Методическая разработка. М., 2001.
19. Художественная гимнастика / Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003.

**Перечень Интернет-ресурсов**

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

[www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)

[www.sport.cap.ru](http://www.sport.cap.ru)

[www.gimnast.cap.ru](http://www.gimnast.cap.ru)