

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» 08 2022 г.
Протокол № 3



Утверждаю
Директор МОУ ДОД ДЮСШ
Ч. Л. Брызгун
«31» 08 2022 г.
Пр. Ж/1-02

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: начальный
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель (разработчик):
Методист: Сейдаметов Р. Н.

г. Джанкой, 2022 г.

**Раздел №1 Комплекс основных характеристик
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы**

1.1. Пояснительная записка

Программа является модифицированной, разработана с учётом следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года)
4. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и примерными требованиями к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей (с изменениями, утверждёнными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533)
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (с изменениями на 27 октября 2020 года);
11. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
13. Конституция Республики Крым. Принята Государственным Советом Республики Крым 11 апреля 2014 года

14. Закон Республики Крым от 06 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым». Принят Государственным Советом Республики Крым 17 июня 2015 года. Вступает в силу 1 января 2016 года. (с изменениями на 10 сентября 2019 года)
15. Методических рекомендаций для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности (ГБОУ ДПО РК КРИПО 24 мая 2021 г. утвержденных приказом Мин.обр, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 № 1948).

Направленность программы по содержанию является физкультурно спортивной, по форме организации – кружковой, по времени организации двухлетней.

Новизна программы «Худ.Гимнастика» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться гимнастикой с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «гимнастика» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

В условиях зала посредством гимнастики достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы художественной гимнастики, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Художественная гимнастика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Адресат программы

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	Методические особенности
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 сердечно-сосудистой 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 не большой 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.

Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

Уровень программы - ознакомительный.

Общий объём программы составляет 216 часов

Срок реализации программы – 1 год.

Начало учебного года – 1 сентября

Конец учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Форма обучения – очная, очно-заочная (Закон №273-ФЗ, гл.2, ст. 17, п. 2), программа реализуется на русском языке.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

В некоторых случаях в группу могут быть зачислены как младшие школьники, так и дети более старшего возраста (при наличии интереса к данному курсу и после собеседования с преподавателем). Набор детей разного возраста не мешает усвоению материала программы, поскольку:

- большую часть материала данной программы обучающиеся осваивают на практике
- используется дифференцированный подход к школьникам разного возраста (например, даются задания разной сложности).

Таким образом, в группах могут быть учащиеся одного возраста (одновозрастные), так и разных возрастных категорий (разновозрастные).

Занятия в основном групповые, но при необходимости могут быть и индивидуальными.

Руководитель дополнительного образования может вносить изменения и дополнения в содержание программы, планируя работу с учетом интересов кружковцев, а также материально-технической базы. При необходимости проводить занятия индивидуальные и по звеньям. Распределение по темам — ориентировочное. Педагог сам может определить, сколько часов необходимо для изучения той или иной темы и вносить изменения в планы, опираясь на собственный опыт и имея в виду подготовленность обучающихся и условия работы данной группы.

Режим занятий — занятия в учебных группах проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 час 30 минут).

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Ознакомительный уровень 1 год	36	3	1 час 30 мин	6	108	216

Адресат программы

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	Методические особенности
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 сердечно-сосудистой 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 не большой 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.

Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников, чтобы на основе интереса детей к занятиям эстетической гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи программы.

Работа с детьми традиционно осуществляется в трех направлениях:
оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

Оздоровительные:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

Образовательные:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- давать знания о принципах выполнения основных движений эстетической гимнастики;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов);
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат».

Воспитательные:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;

- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

При организации образовательного процесса используются следующие **основные принципы**:

Общепедагогические принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности учащихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.

Спортивные: направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

Методические: опережающее развитие физических качеств, ранее освоение сложных элементов; соразмерности – оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

В работе применяются следующие **методы обучения**:

Наглядный – в выполнении упражнений ориентации на образец, копирование предложенного образца;

Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;

Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

Практический - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в муниципальных, областных, республиканских и всероссийских соревнованиях

1.4. Учебный план. Содержание учебного плана.

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план. Годовой учебный план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки. Продолжительность учебного года 36 недель.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	Тема	Количество часов	Формы аттестации/контроль

	1.Теория:	Всего	Теория	Практика	
1	Правила техники безопасности на занятиях по художественной гимнастики	1	1		Опрос
2	Физическая культура и спорт	1	1		
3	История художественной гимнастики	1	1		Опрос
4	Личная гигиена	1	1		
	Итого:	4			
	2. Практика:				
1	Общая физическая подготовка	50		50	
2	Специальная физическая подготовка	75		75	
3	Техническая подготовка	55		55	
6	Хореография, акробатика	42		42	
	Итого часов:	216	5	212	

Содержание программы

Раздел 1.Теоретический (5 ч.)

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Художественная гимнастика», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем.

Таблица 5

№	Тема	Часы	Сентяб	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Феврал	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
	1.Теория:													
1	Правила техники безопасности на занятиях по художественной гимнастики	1	1											
2	Физическая культура и спорт	1		1										
3	История художественной гимнастики	1			1									

4	Личная гигиена	1				1								
	Итого:	4	1	1	1	1								

Примерный учебный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Правила техники безопасности на занятиях по художественной гимнастики. Общие требования техники безопасности при занятиях художественной гимнастики.

Тема 2. Физическая культура и спорт. Спорт в России. Массовый спорт.

Тема 3. Краткий обзор развития художественной гимнастики в России и за рубежом. Развитие художественной гимнастики в России. Значение и место художественной в системе физического воспитания.

Тема 4. Личная и общественная гигиена. Утренняя гигиеническая гимнастика. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Техническая подготовка(55ч)

Гимнастика относится к технико-композиционным видам спорта. Спортивное достижение в значительной мере определяется степенью владения и сложностью технических навыков (техники). При этом нужно различать технику упражнений с предметом и без предмета.

Кажущееся благодаря различным вариациям и комбинациям многообразие техники сводится к нескольким характерным техническим и структурным группам упражнений.

Структурные группы упражнений без предмета. Различаются следующие группы упражнений без предмета: шаговые комбинации, прыжки, стойки, повороты, маховые движения, волны, наклоны корпуса и элементы, выполняемые на полу.

Гимнастика художественная: шаговые комбинации

Общими техническими признаками этих элементов являются продвижение вперед и цикличность. Комбинированные шаги, основу которых составляют ходьба, бег, подскоки, придают упражнению широту движений и разнообразие и хорошо подчеркивают характер и ритм музыки. Возможны разнообразные комбинации шагов с участием головы и рук, а также круговые движения вокруг оси корпуса.

Гимнастика художественная: прыжки

Структура движения в прыжках характеризуется толчком, полетом и фазой приземления. Прыжки выполняются как нециклические элементы по определенным правилам эстетики движения. Толчок начинается с определенного в зависимости от прыжка сгиба суставов ног, колен, корпуса. Силовой толчок всегда должен заканчиваться напряжением всех суставов и переходить в вертикальный прыжок, прыжок с продвижением вперед или прыжок с поворотом.

Многообразие прыжков и их специальные названия следуют из характерного положения тела в фазе полета. В этой фазе достигается полное выражение техники прыжка в соответствии с требованиями и фиксируется на короткое время положение корпуса, головы, рук.

Основной задачей при приземлении является достижение посредством сгиба суставов ног, колен и бедер бесшумного приземления, что приводит гимнастку в состояние покоя или создает переход к следующему элементу. Участие ног в толчке и приземлении точнее характеризует имеющееся разделение прыжковых элементов.

Различают прыжки с толчком двумя ногами и приземлением на две ноги (заклучительные прыжки), прыжки с толчком одной ногой и приземлением на ногу, производящую маховые движения (прыжки с перешагиванием), прыжки с толчком одной ногой и приземлением на опорную ногу (подбивной прыжок).

Гимнастика художественная: стойки и повороты

Стойки и повороты предъявляют высокие требования к умению держать равновесие. Гимнастка должна держать корпус в равновесии, имея незначительную площадь опоры, а также при постоянном перемещении центра тяжести тела и преодолевая при этом действие силы тяжести и центробежной силы.

Характерные движения проявляются в начальной фазе, фазе стойки или вращения и в заключительной фазе. К начальной фазе элементов на равновесие предъявляются различные технические требования. При этом различают подъем на носок с полусогнутой ноги в колене после предшествующего перемещения вперед массы тела и подъем напряженной опорной ноги на носок с полусогнутого колена.

Гимнастика художественная: маховые движения

Маховые движения требуют дифференцированного приложения силы и хорошей координации движений участвующих в махах частей тела с движением прямых ног, сообщающих импульс телу. При этом важно правильно выбрать момент приложения силы. В зависимости от участия тех или иных частей тела различают маховые движения рук, корпуса и всего тела, которые выполняются в горизонтальном и вертикальном направлениях.

Гимнастика художественная: волны

Волны характеризуются незначительным движением тела вверх и вниз при сохранении точки опоры. Сгиб и распрямление участвующих в волне суставов приводят к противоположно направленным и относительно закругленным перемещениям определенных точек тела. Различают волны корпуса, спины, рук.

Гимнастика художественная: наклоны туловища

Являясь наиболее трудными элементами, наклоны с большой амплитудой требуют максимального прогиба спины вперед и назад. Тело при этом не должно быть закреплено.

Гимнастика художественная: элементы, выполняемые на полу

Элементы, выполняемые на полу, состоят из многих следующих друг за другом и быстро сменяющихся элементов, которые характеризуются нижним упором, образованным с помощью ступней или отталкиванием от ступней (прыжок). В настоящее время на соревнованиях допускаются следующие элементы: стойки на коленях, положения лежа, сидя, смешанные упоры, кувырки, взмахи из положения упора.

Элементы или целые комбинации, выполняемые на полу, играют всевозрастающую роль на современных соревнованиях. Трудность и оригинальность этих эффектных упражнений и комбинаций повышаются благодаря применению техники упражнений с предметом, как, например, взмахи, броски, перекал и подбрасывание.

Гимнастика художественная: структурные группы упражнений с предметом

Композиции упражнений с предметом предъявляют к спортсменкам особые требования, которые состоят из уверенного владения предметом, гармоничного соединения с техникой упражнений без предмета и музыкального сопровождения. Различают следующие структурные группы упражнений: взмахи и круги, круги руками, вращения кисти, броски и ловля, перекал, подбрасывание, вращения предмета, а также спиральные и волнообразные движения.

Гимнастика художественная: взмахи, круги, круги руками

При выполнении взмахов и кругов характерен перенос импульса тела на предмет. Величина и динамика вызывающих импульс движений должны соответствовать массе, величине, форме и материалу предмета.

Гимнастика художественная: круговые вращения кисти.

Под этим понимаются вращения кисти от предмета (например, обруч), а также вращения предмета с помощью кисти (например, мяч). Такие упражнения требуют ловкости и точной координации движений. Эти вращения осуществляются воронкообразным вращением кисти руки при относительно неподвижном лучезапястном суставе. Вращениям способствует пружинное напряжение всего тела.

Гимнастика художественная: броски и ловля

Броски и точный прием предмета требуют высокой точности, хорошей координации и реакции. Путь ускорения и торможения при броске и приеме должен соответствовать нужной высоте броска и характеристике предмета. Время и место броска и приема предмета определяется предусмотренной траекторией полета (вертикально, дугообразно).

Бросок можно сделать в стойке, во время разбега, в прыжке или перед началом вращения. Бросок предмета начинается обычно с глубокого приседания или размахивания и переходит в движение всего тела вверх. При приеме предмета гимнастка вытягивает руку навстречу предмету, опускает его под действием скорости падения предмета или делает вымах.

Гимнастика художественная: перекат.

Мяч, булаву и обруч можно перекатывать по полу или отдельным частям тела. Элементами, которые выполняются при перекате, являются: разведение ног в стороны, стойка, вращения, прыжки и элементы, выполняемые на полу. Размашистая, с участием всего корпуса техника переката является условием точного по времени и месту переката (по прямой линии, дугообразно, с кручением). При перекате предмета по отдельным частям тела необходима наклонная площадь опоры, что возможно при точном приспособлении тела к движению мяча.

Гимнастика художественная: подбрасывание и подскоки.

Подбрасывание может выполняться в соединении с самой разнообразной техникой владения телом и в различных ритмических вариантах с мячом или обручем, по полу или отдельным частям тела. Сгиб и распрямление отдельных суставов, а также движение частей тела вверх и вниз (например, руки, ноги, плечи) постоянно приспособляются к движению предмета.

Гимнастика художественная: вращения.

Вращение обруча, мяча и булавы является исключительно упражнением на ловкость. Получив импульс, предмет свободно вращается по полу, на руке или, после дополнительного усилия со стороны спортсменки, в воздухе.

Гимнастика художественная: волны и спирали.

Это упражнения с лентой. Хорошее владение техникой этих упражнений требует дифференцированного приложения силы, большой подвижности и интенсивного участия всего тела. Волнообразные линии возникают при вертикальном или горизонтальном дугообразном движении палки-держателя. Спираль – это следующие друг за другом круговые витки, которые возникают в результате комбинации вращательного и поступательного движения палки-держателя.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка(125ч.)

Общеразвивающие упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела:

- а) упражнения для шеи;
- б) рук и плечевого пояса;
- в) туловища;
- г) ног;

д) всего тела. В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук и плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий. В группе упражнений для ног – упражнения для стопы, голени, бедра. В группе упражнений для туловища выделяют упражнения для мышц передней и задней поверхности туловища. Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия на организм занимающихся. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. Силовые качества с использованием ОРУ рекомендуется развивать следующими основными способами. 1. Метод повторных усилий. Многократное (8–12 раз) повторение упражнений с доступным весом или преодоление массы собственного тела (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине) до утомления развивает силовую выносливость, способствует увеличению мышечной массы. Если повторение 8–12 раз не составляет труда, то необходимо увеличить вес отягощения или изменить исходное положение (например, сгибание рук в упоре лежа с опорой ног на возвышение). Результаты исследований показали, что, преодолевая усталость, возникшую после многократного повторения упражнений, занимающиеся достигают нужного эффекта в развитии силы за счет последних повторений. 60 2. Метод больших усилий. Поднимание около предельного веса (1–3 раза) развивает максимальную силу мышц и увеличивает их массу. Изометрические упражнения (околопредельное напряжение мышц с таким внешним сопротивлением, при котором нет видимых перемещений частей тела) также развивают максимальную силу. Данный метод характеризуется тем, что при его реализации упражнения выполняются с большим мышечным напряжением, которое сопровождается сильным возбуждением центральной нервной системы. Пользоваться этим методом рекомендуется тем, кто систематически занимается физическими упражнениями, обладает неплохой физической подготовкой. 3. Метод динамических усилий. Данный метод способствует развитию скоростносиловых качеств. Суть его заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой. 4. Метод с применением изометрических усилий предполагает выполнение упражнений в статическом положении, а также используется при выполнении в медленном темпе силовых упражнений преодолевающего или уступающего характера. Этим методом следует пользоваться при занятиях с подготовленными группами. 5. Метод комбинированных усилий. На практике чаще всего применяются различные режимы мышечной работы. Их сочетание дает наилучший эффект в развитии силы. Последовательность исполнения вышеизложенных методик при выполнении ОРУ может быть следующей: сначала в динамическом режиме, затем в изометрическом режиме, после этого с большими мышечными усилиями и, наконец, метод многократных повторений.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость в известной степени зависит от анатомических особенностей суставов, формы и строения суставных сумок, а также от состояния и уровня развития некоторых групп мышц и их антогонистов. Замечено, что люди, обладающие достаточно развитой мышечной силой,

ограничены в гибкости отдельных частей тела, и, наоборот, с ослабленной мышечной силой, как правило, обладают сравнительно большей гибкостью. Задача состоит в том, чтобы, применяя различные упражнения и методики, добиться у занимающихся пропорционального развития двигательных качеств. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. Активная гибкость связана с демонстрацией подвижности в суставах за счет преодолевающей работы мышц (удержание высоко поднятой ноги, высокие взмахи ногами и другие). В связи с этим развитие активной гибкости предусматривает применение упражнений с увеличенной амплитудой движения, а также упражнений для укрепления мышц, фиксирующих суставы в предельных положениях (высоко поднятая нога, высокий угол и другие).

Пассивная гибкость – проявление подвижности в суставах за счет силы тяжести собственного веса или его частей, действий партнера или отягощений (опускание в шпагат, наклон вперед, удержание ноги с помощью партнера и другие). По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах. Для развития гибкости используют следующие методы. 1. Метод активных движений. Упражнения выполняют за счет активного сокращения определенной группы мышц и растягивания их антогонистов (например, наклон туловища, махи ногами, шпагат в прыжке и другие). 2. Метод пассивных движений. Упражнения выполняются с помощью партнера с использованием дополнительных отягощений или собственной массы. 3. Метод статических положений предполагает позы занимающегося в определенном положении в течение 15–20 с. Спортсмены, желая достигнуть значительной гибкости, увеличивают это время до 2–3 мин. 4. Комбинированный метод. Упражнения выполняются в разных режимах: сначала идут активные движения, затем пассивные и далее движения в статических позах. В завершении следует сделать несколько упражнений на расслабление, они снимают усталость и возможные неприятные ощущения, которые возникли в результате натяжения мышц, связок. Выносливость – способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

Выносливость – физическое качество, необходимое в той или иной степени в каждом виде спорта. В одних видах спорта и упражнениях выносливость непосредственно определяет результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, конькобежный спорт – длинные дистанции, лыжные гонки и другие), в других она позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и другие) и, наконец, в видах спорта, в которых упражнения выполняются кратковременно и, на первый взгляд, необходимости в выносливости не существует, она помогает длительно переносить высокие тренировочные нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление сил организма между тренировками (метания, прыжки, спринтерский бег, тяжелая атлетика, гимнастика и другие виды). Применение большого количества разнообразных ОРУ в течение продолжительного времени улучшает сопротивляемость организма утомлению, повышает эффективность мышечных усилий, способствует экономичности в расходе энергетических затрат и сил, позволяет работать длительное время.

Различают общую и специальную выносливость. Упражнения, при которых длительное время участвуют многие группы мышц, и в связи с этим работают с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развивают общую выносливость (например, продолжительный бег и прыжки).

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими

физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость и другая). Для развития выносливости используют следующие методы. 1. Равномерный непрерывный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью (продолжительность 15–30 мин., частота сердечно-сосудистых сокращений (ЧСС) – 130–160 ударов в минуту). 2. Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и других параметров. Иногда этот метод называется методом игры скоростей, или фартлеком. Он предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости. 3. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями – 1–3 мин. (иногда по 15–30 с). Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробноанаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости. 4. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз. 5. Соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований. 6. Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, в которой существуют постоянные изменения ситуации, повышает эмоциональность на занятиях.

На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредоточить внимание на развитие аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплении опорно-двигательного аппарата, то есть на развитие общей выносливости. На втором этапе необходимо увеличить объем нагрузки в режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания. На третьем этапе необходимо увеличить объемы тренировочных нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ.

Ловкость (координационные способности) – способность человека управлять своими движениями с большой точностью. Развитие ловкости следует начинать в раннем возрасте. Дети сравнительно легко справляются с упражнениями на координацию. Наилучшим образом ловкость развивается у школьников среднего возраста. Чтобы быть ловким, надо владеть определенной силой, гибкостью, выносливостью, быстротой. Для развития ловкости нужно пользоваться методикой усложнения ранее усвоенных упражнений, изменить состав упражнений, трудность, технику, условия и обстановку для упражнений. Для развития ловкости движений пользуются и методом двустороннего освоения упражнений (в правую и левую сторону, правой и левой рукой, правой и левой ногой). При выполнении физических упражнений большое значение имеет степень расслабления и напряжения мышц. Включение в работу только требуемых групп мышц при правильной технике выполнения упражнений способствует рациональным и экономным движениям, придает им эластичность и предохраняет занимающихся от быстрого утомления. Упражнения на расслабление обычно выполняются после упражнений, дающих большую нагрузку на отдельные группы мышц и связок, после длительного напряжения организма, после статических положений. Следует отметить, что правильное сочетание расслабления и напряжения мышц важно не только с точки зрения общей

эффективности работы, но и с точки зрения профилактики, предупреждения возможных повреждений мышечно-связочного аппарата. Во время занятий гимнастикой упражнения на расслабление используют как способ улучшения кровообращения в мышцах, общего обмена веществ и активного отдыха. Расслаблять можно отдельные мышечные группы стоя и сидя, а также все мышцы в положении лежа.

Специальная физическая подготовка

Направлена на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики:

- координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности;
- прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
- равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

Основными принципами специальной физической подготовки являются:

- соразмерность – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – прогрессирующее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами специальной физической подготовки являются общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, партерная разминка.

Акробатика и хореография(42ч.)

Элементы **акробатики** сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полуперевороты, перевороты, сальто) упражнения.

По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС. Составляя связки или учебные этюды, необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом соответствующего года обучения.

Равновесия:

1. Равновесие шпагатом.
2. Равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками.
3. Равновесие кольцом.
4. Фронтальное.
5. Равновесие шпагатом с наклоном вперед.
6. Заднее равновесие.

Способы выполнения шпагатов:

1. Скольжением.
2. Перемахом из упора лежа.
3. Из стойки перемахом.
4. Прыжком.
5. Переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку.
6. Курбет в шпагат – перемахом.
7. Перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом или курбетом).
8. Фляк в шпагат.
9. Сальто в шпагат.

Мосты у девушек:

1. Мост на предплечьях.
2. Мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперёд).
3. Мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги.
4. Мост кольцом – свободная нога согнута назад к голове.
5. Мост шпагатом – свободная нога поднята в вертикальное положение.
6. Мост с захватом руками за голень (мост-складка).

Упоры:

1. Упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь).
2. Высокий угол – ноги приближены к груди.
3. Упор на локтях (с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук).
4. Упор на локте (с поддержкой свободной рукой за опору).
5. Упор на локте (но свободная рука отведена в сторону или вверх), можно ноги врозь.
6. Горизонтальный упор (на полусогнутых руках без опоры на локти).
7. Горизонтальный упор на прямых руках (руки выпрямлены).

Перекаты:

1. В сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2.
2. С поворотом в шпагат.
3. Перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры.
4. Перекат в стойку на голове, в стойку на руках.
5. Перекат из шпагата, из седа, из приседа на 1.
6. Перекат в сторону в шпагате.
7. Перекат через спину с раскрытием и без раскрытия ног врозь.

Кувырки:

1. Кувырок в группировке.
2. Длинный кувырок.
3. Из широкой стойки ноги врозь.
4. Из стойки на голове – перекатом.
5. Из стойки на руках.
6. Кувырок назад из упора присев, в положение полушпагата, на 1 или 2 колена; в прямой шпагат.
7. Кувырок назад, согнувшись.
8. Кувырок назад через стойку.
9. Кувырок прыжком (с разбега, толчком, согнувшись).
10. Лёт-кувырок.
11. Твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°, твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-кувырок).
12. Пируэт-кувырок (на 360°).
13. Полтора пируэта-кувырок (с поворотом на 540°).

Перекидки:

1. Махом одной, толчком другой.
2. Перекидка на одну через стойку шпагатом.
3. Перекидка назад (махом одной, толчком другой).

4. Перекидка назад в шпагат.
5. Перекидка через стойку на предплечья.
6. Толчком двумя через стойку.
7. Перекидка со сменой.
8. Перекидка назад в равновесие.
9. Перекидка назад в шпагат (перемах).
10. Перекидка вперед и назад через 1 руку.
11. Перекидка через стойку на предплечья.

Перевороты колесом:

1. Перевороты вправо, влево.
2. Колесо прыжком.
3. Колесо через 1 руку.
4. Рондат.
5. Колесо вперед (арабское).
6. Колесо вперед прыжком (арабское прыжком).
7. Колпинское колесо.
8. Колесо назад.
9. Колесо назад из седа (арабское).

Курбеты:

1. Курбет в шпагат.
2. Курбет в равновесие.
3. Курбет на спину.
4. Курбет в стойку на голове.
5. Курбет в стойку с перекатом.
6. 2 курбета в стойку.
7. Курбет с поворотом на 180°.

8. Курбет с пируэтом на 360°.

Стойки:

1. Стойка на лопатках с опорой на руки под спину.
2. Стойка на лопатках (руки на полу).
3. Стойка на лопатках (руки вдоль тела).
4. Стойка на лопатках наклонно под углом 45° согнув ноги.
5. Стойка на голове.
6. Стойка на предплечьях.
7. Стойка в полушпагате.
8. Стойка на руках в полушпагате, шпагатом.
9. Стойка на груди.
10. Стойка на предплечьях шпагатом.
11. Стойка на предплечьях кольцом одной.
12. Стойка на предплечьях кольцом двумя.
13. Стойка на руках шпагатом, кольцом одной, двумя.
14. Стойка с прогибанием (мексиканка) (с отведением и без отведения плеч).
15. Стойка углом с прогибанием в груди (стульчик или в горизонтальном положении).
16. Стойка на руке (ноги вместе), свободная рука в сторону.
17. Стойка на руке, ноги врозь.
18. Стойка на руке с прижатой рукой.
19. Стойка на руке флагом.
20. Стойка на руке флагом ноги врозь.
21. Стойка кувырком, перекатом, колесом, толчком, силой из стойки на голове.
22. Повороты в стойке на 180, 360, 540, 720°.

Рекомендуемые группы элементов художественной гимнастики:

1. Гибкость и волны.

2. Повороты.
3. Равновесия.
4. Прыжки.

1.5. Планируемые результаты

1.Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий .

Регулятивные :

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные :

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные :

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода

зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Смотреть приложение №2

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Зал художественной гимнастики размером 18х10 метров оборудован ковровым гимнастическим покрытием, инвентарем для гимнастического многоборья художественной гимнастики (мячи, скалки, булавы, гимнастические ленты, гимнастические обручи).

Информационное обеспечение – раздел по гимнастике на сайте «ФизкультУра» <https://www.fizkult-ura.ru/Гимнастика>

Кадровое обеспечение. Разработка и реализация дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» осуществляется тренерами-преподавателями. Тренер, реализующий данную программу, должен иметь среднее или высшее профессиональное образование в области, соответствующее профилю спортивной подготовки, без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы обучения: очная, очно-заочная.

Методы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога дополнительного образования и обучающегося.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям художественной гимнастики и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом элементе. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

- Методы эмоционального стимулирования.
- Методы формирования ответственности и обязательности.
- Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств занимающихся.

Формы организации образовательного процесса:

- командная, малыми группами, в парах, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочные, комбинированные, индивидуальные, соревновательные, командные.

Тренировочные занятия и сборы, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, участие в соревнованиях.

Педагогические технологии:

- Информационно – коммуникационные технологии

- Технология индивидуального обучения;
- Технология коллективного взаимообучения;
- Технология разноуровневого обучения;
- Технологии проблемного обучения;
- Технология игровой деятельности
- Здоровьесберегающие технологии.

Подготовка осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Алгоритм учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть включает в себя проверку готовности учащихся к занятию, вводный инструктаж, технику безопасности.

В основной части занятия стоит задача овладения теоретическими, практическими, технико-тактическими умениями и навыками учебной программы художественной гимнастики

В заключительной части подводятся итоги занятия, даётся оценка выполненной работы.

Этапы учебного процесса:

Изучение элементов художественной гимнастики должно осуществляться в несколько этапов.

1. Ознакомление.

На первом этапе даются первоначальные знания по выполнению того или иного элемента игры. При объяснении техники выполнения элемента идет показ педагогом на практике. После этого ученики приступают к выполнению приёма, опираясь на наглядное пособие.

2. Разучивание.

Задача второго этапа - овладеть техникой выполнения изучаемого элемента. Главным является многократное повторение, а также использование дополнительных методических приемов.

3. Совершенствование.

Третий этап - это закрепление изучаемого элемента и дальнейшее совершенствование в технике. На этом этапе продолжается повторное выполнение, разбор ошибок, если они есть.

4. Проверка знаний и умений.

Задача педагога – не только определить конечную цель, но и отслеживать

промежуточные результаты, благодаря которым можно своевременно выявить и предупредить возможные отклонения от прогнозируемого результата.

Дидактические материалы:

Примерные темы для обсуждения с родителями. 1. Правила и условия приёма детей в секцию худ.гимнастики. 2. Медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание. 3. Особенности физического развития детей. 4. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях худ.гимнастики.

Нравственная подготовка

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения упражнений).

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёрами по выполнению упражнения, по тренировкам.

2.3.Форма аттестации/контроля

Подведение итогов реализации данной программы осуществляется при помощи итоговых открытых занятий, контрольно-переводных нормативов, тестирования, показательных выступлений и участия в соревнованиях. Мониторинг каждого обучающегося творческого объединения, проводится в три этапа:

Первичная аттестация осуществляется в начале года.

Итоговая аттестация проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за данный период обучения.

Итоги аттестации оформляются в соответствии с критериями оценивания знаний, умений и навыков (Приложение 1 – оценочные материалы)

Формы отслеживания и фиксации образовательных материалов.

Тестирование, грамоты, видеозапись соревнований, дипломы, протоколы соревнований, журнал посещаемости, фото, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Тестирование.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», зарегистрированным в Минюсте России 30.11.2018 г. № 52831;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
6. Закон Республики Крым «Об образовании в Республике Крым» от 17.06.2015 г.

2.2. Список литературы.

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

- 1 Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
- 2 Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
- 3 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- 4 Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- 5 Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике, Санкт-Петербург 2012. – 86с.

- 6 Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
- 7 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
- 8 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
- 9 Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
- 10 Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
- 11 Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
- 12 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
- 13 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.

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

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 2 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfeg.ru/>).

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

Раздел №3 Приложения

3.1 Оценочные материалы

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Текущий контроль и промежуточная аттестация успеваемости проводится на всех годах обучения.

Целью проведения текущего контроля и промежуточной аттестации является оценка уровня освоения учащимися дополнительной образовательной программы по каждой предметной области и дальнейший перевод учащихся на следующий год, этап подготовки. Учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

- **теоретическая подготовка** – беседа в игровой форме с тренером преподавателем, необходимо ответить на 1 вопрос теории;

Вопросы по теоретической подготовке

1. Уход за телом.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3. Гигиена сна и отдыха.
4. Общий режим дня спортсмена.
5. Питание спортсмена.
6. Питьевой режим спортсмена.
7. Средства закаливания.
8. Требования техники безопасности при занятиях.

- **физическая подготовка** – выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП;

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Балл
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 5 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног

Скоростносиловые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	5- 10 прыжков 4- 8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость	Мост из положения лежа	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 -1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 - 5 1 - 4
Силовые способности: сила	Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены	5 - 8 раз до горизонтали 4 - 7
мышц спины	1. Прогнуться назад 2. И.п.	3 - 6 2 - 5 1 - 4

За 8 тестов получить средний балл 4-5

- **техническая подготовка** – в спортивно-оздоровительных группах освоившими программу технической подготовки считаются обучающиеся, участвовавшие в открытом уроке в группе;
- **акробатика и хореография** – освоившими программу по акробатике и хореографии считаются обучающиеся, выполнившие упражнение, которое состоит из минимума элементов, (равновесие - 1, поворот - 1, прыжок - 1, переворот - 1) по выбору тренера-преподавателя.

3.2.Методическая часть

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния эстетической гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние эстетической гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в эстетической гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

2. Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики эстетической гимнастики.

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

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

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

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке

ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

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

6. Упражнения для развития быстроты:

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

7. Игры и игровые упражнения:

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

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

3. Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений эстетической гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Основные средства специальной физической подготовки на раннем этапе обучения

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы эстетической гимнастики.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

4. Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных эстетической гимнастике.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты: Технические элементы - ее компонентами являются движения тела, равновесная, повороты, прыжки, акробатическая, хореографическая и музыкально-двигательная подготовки.

1. Движения тела - это условное название наиболее специфических для эстетической гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей эстетической гимнастики - целостность движений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями тела гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных" (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова, 1973, с. 4-5).

К специфическим упражнениям эстетической гимнастики относятся:

- пружинные движения;
- расслабления; □ волны; □ взмахи.

В структуре этих движений имеется явное сходство, заметное даже при визуальном наблюдении, но есть и существенное различие.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость.

Пружинные движения выполняются:

- ногами (на двух, одной и поочередно);
- руками (во всех направлениях, одно- и разноименно); □ целостно (всеми частями тела).

Основная форма целостного пружинного движения - из стойки на носках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к плечам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исходное положение. Программа обучения:

1. Изучить пружинные движения отдельно ногами и руками; 2. Освоить положение круглого приседа;
3. Разучить упражнение в целом.

Расслабление - это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища. Виды расслаблений:

1. Простые - "роняя" руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно "роняя" кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, "упасть" на пол на спину или бок;
3. Отекание - одновременное, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

Волна характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов, в других - завершается разгибание и "гребень" волны постепенно переходят от одних суставов к другим вдоль линии волны. Волны выполняются:

- а) руками (основная форма - руки в сторону);

- б) туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях);
в) целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

Волна вперед – волна начинается с небольшого расслабления тела и продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлекторным толчком всего тела. Волна проходит через тело от коленей к голове. Бедра описывают целый круг во время волны: бедра идут назад, вниз, вперед вверх. Программа обучения:

1. Разучить волну туловищем в седе на пятках и в стойке на коленях, вначале без, а затем с движением рук;
2. Разучить волну, стоя лицом и спиной к опоре (без рук);
3. Разучить волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках. *Обратная волна* – движение начинается с давления таза вперед, спина прогибается перед. После этого верхняя часть тела опускается вниз грудью вперед, голова движется последней. Поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней. Программа обучения:

1. В упоре стоя на коленях последовательное выгибание и прогибание спины, начиная с поясницы;
2. Разучить обратную волну лицом к опоре (без рук);
3. Разучить обратную волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить обратную волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

Боковая волна — в этой волне важно направить бедра из стороны в сторону, перенося вес тела с одной ноги на другую, вытягивая противоположную ногу от бедра. Когда бедра двигаются из стороны в сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону. Шея должна быть расслаблена. Колени, таз и бедра описывают во время волны полукруг. Программа обучения:

1. Из седа на бедре с согнутыми ногами встать на колени с волной туловищем и сесть на другое бедро без и с движением рук;
2. Боковая волна боком к опоре без движения рук;
3. Боковая волна лицом к опоре без и с движением рук;
4. Боковая волна без опоры.

Взмах состоит из трех частей, таких как:

- Вытягивание с последующим ускорением
- Взмах тела, когда тело расслаблено
- Вытягивание

Важно показать разницу между вытягиванием и расслаблением как между мощностью и легкостью. В целостном взмахе предварительное движение и толчок, вызывающие взмах, начинаются ногами и бедрами. Целостный взмах заканчивается выпрямлением тела или переходит в следующее движение.

Взмах тела может выполняться вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости (по кругу).

Техника и методика обучения взмахам аналогична технике и методике обучения волнам, основное отличие - толчкообразное начало взмахов.

2. Равновесия и повороты.

Равновесия как технические элементы - это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

Скрестный поворот на 360°

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положением тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более сложных форм. Помимо того, что при выполнении скрестных поворотов тренируется вестибулярная сенсорная система, мы достигаем также технического эффекта, связанного с овладением умением переносить тяжесть тела на одну ногу и четко завершать поворот, быстро и плотно приставляя ногу. Этого и следует добиваться от гимнасток, давая им те или иные варианты скрестных поворотов.

Скрестные повороты выполняются из сомкнутой стойки на носках, руки в стороны. Заноса ногу скрестно вперед или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на опорной ноге. После поворота на 180°, когда ноги снова оказываются в сомкнутой стойке, слегка приподнимая носок рабочей ноги, чтобы не помешать вращению, прижать его к полу, после поворота еще на 180° (т.е. возвращения в и.п.), ноги плотно сомкнуты. Чтобы ускорить вращение, руки быстро поднимаются в III позицию. Туловище и голова сохраняют прямое положение. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноименный, либо разноименный поворот.

При обучении нужно строго следить за сохранением прямого, подтянутого положения тела, сохранять "стержень устойчивости" на опорной ноге. При завершении обычно проявляются все ошибки, характерные для поворотов: схождение с места, изгибы и наклоны туловища, оседание на опорной ноге, сгибание ног, неплотное приставление и т.п. Все эти нюансы могут оказать существенное влияние на последующую технику. Правильное, качественное выполнение этой формы поворота застрахует гимнасток от всех перечисленных ошибок и недостатков исполнения.

После обучения завершению поворота в VI нужно научить также завершать его в условной III позиции.

Повороты, переступая на носках.

В завершенном виде этот элемент выглядит как балетное шэне. Его освоение связано не столько с овладением собственно вращением на носке, сколько со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их.

Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на 180°. И.п. - боком к основному направлению, правая рука в I позицию, левая в сторону, смотреть вправо:

1. Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой рукой в сторону, выполнить поворот направо на 180°.
2. Приставляя левую ногу в сомкнутую стойку на носках, левую руку в I позицию, правую в сторону, голову повернуть налево, то есть взгляд не меняет своего направления. Повторить то же с левой ноги, с поворотом налево.

После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина - быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движения в момент не приставления, а переступания на другую ногу, что позволяет завершить вращение на 360° и повторить его с той же ноги. Руки во второй половине вращения проходят через I позицию.

После освоения серий поворотов, переступая на носках, с контролем за положением головы, рук, туловища, выпрямляемых в различном темпе, в соединениях с другими элементами,

следует приступать к варьированию положений рук как во время поворотов, так и в позах предшествующих и завершающих серию.

Поворот на 180° и 360° шагом на носок.

Другая нога согнута в сторону, стопа у щиколотки сзади, формирует очень важное умение, связанное с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу и сохранением устойчивости во время поворота.

И.п. - правым боком к основному направлению, полуприсед на левой, правая в сторону на носок, правую руку в I позицию, левую в сторону, голову направо:

"и" - переводя правую руку в сторону;

1-2 - шагом на правый носок выполнить поворот направо на 180°, свободную ногу согнуть к щиколотке, руки в I позицию;

3 - полуприсед на опорной;

4 - левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону, смотреть через левое плечо;

5-8 - то же в другую сторону

При повороте на 360° движение завершается быстрым переходом на свободную ногу в и.п. и повторяется с той же ноги. В серии выполняется от 2 до 8 поворотов по 360°, 540° и 720°, меняя затем направление вращения.

Повороты переступая на всей стопе с различными положениями свободной ноги призваны с одной стороны к тому, чтобы обучить элементам динамической осанки, характерной для различных поворотов, с другой - осваивается важнейший момент, связанный с координацией движений при "взятии форса", а именно, начало поворота тела и отрывание пятки от пола.

Простейшая форма - это стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена опорной, руки в стороны. Эта форма встречается в комбинациях довольно часто в поворотах различной трудности. Недостаточное внимание к освоению этой простой формы приводят к множеству ошибок в технике. Попробуем отметить некоторые ее особенности: опорная нога абсолютно прямая, свободная - максимально согнута, колено приведено внутрь и находится примерно на средней линии тела. Стопа свободной ноги натянута и плотно прижата носком к внутренней поверхности бедра опорной. Гимнастка должна делать усилие бедром вверх, как бы удерживая большую тяжесть. В то время как опорная нога и бедро свободной ноги стремятся вверх, плечи и прямое туловище крепко установлены и как бы вдавливаются в землю, без изгибов и наклонов, плечи параллельны полу и по ощущению скорее чуть сзади, несколько отклоняясь от высоко поднятого колена. При взгляде сбоку бедро свободной ноги не ниже горизонтали. Усилия с ноги и туловища не должны передаваться на кисти рук, которые свободны, мягки и красивы. Голова слегка приподнята, являясь естественным продолжением выпрямленной, даже "вытянутой" шеи, взгляд прямо, в отличие от равновесия здесь фиксация взгляда на полу не требуется. Используются лишь ориентиры, определяющие направление, угол поворота. Техника исполнения.

Поворот начинается одновременно всем туловищем, без скручивания, как только в голени возникает ощущение поворота, пятка слегка приподнимается и стопа перемещается вслед за туловищем поворотом на носке. Перемещения пятки должны быть небольшими, не более 45°. Движения плавными, без колебаний и сотрясений туловища, дополнительных движений руками, свободная нога не изменяет своего положения. Постепенно вводятся различные варианты: меняется скорость поворота, положение тела (различные арабески, аттитюды, нога вперед, в

сторону и т.д.). Поворот завершается фиксацией стойки на носке в той же или измененной позе, а в дальнейшем может переходить и во вращение на носке.

3. Прыжки и скачки.

Прыжки - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элементов эстетической гимнастики, но они - очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке.

Механизм (техника) отталкивания заключается в том, что за счет быстрого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых, гимнастка как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сама. Таким образом, ведущим усилием в прыжках является резкое (быстрое и сильное) разгибание суставов ног.

Силами, содействующими высокому вылету, являются:

1. Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;
2. Активное движение маховых звеньев - рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Силами, препятствующими высокому вылету, являются:

1. Сила тяжести тела: чем больше вес гимнастки, тем при прочих равных ниже вылет;
2. "Разболтанность" звеньев тела, когда усилия, направленные на вылет, растворяются в колебательных движениях тела гимнастки.

Таким образом, чтобы увеличить высоту и продолжительность полета, надо:

- правильно разбегаться, чтобы создать оптимальные условия для выталкивания;
- резче, быстрее и сильнее отталкиваться;
- помогать однонаправленной работой маховых звеньев;
- держать тело, как жесткую конструкцию;
- не иметь лишнего веса.

Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но в принципе, это либо;

- 1 - быстрое движение ног в нужном направлении,
- 2 - быстрое сгибание ног нужным образом,
- 3 - быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

Механизм приземления заключается в пружинном - как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног. Если этого не будет, то приземление будет жестким и может привести к травмам ног и позвоночника. Если сгибать, ноги не сопротивляясь, то можно упасть или сесть на пол.

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90°, 180°, 360°.

Прыжки и скачки должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение вращения в прыжках и скачках с поворотом в воздухе
- хорошая амплитуда формы прыжка
- хорошая амплитуда высоты и толчка

- хороший контроль тела в течение и после прыжка или скачка
- приземление должно быть легким и мягким

4.Хореографическая подготовка двигательного обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

5.Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

специальные теоретические занятия;

- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности; - музыкальные игры.

Классификация технических элементов

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	переднезадние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45, 90 (горизонтальные), 135 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние

	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда, кольцом
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле,«щучка»
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, подбивные, «казак»
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	касаясь, шагом, касаясь в кольцо
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
Мосты	на двух и одной ногах, руках	
Шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
Упоры	стоя, сидя, лежа	
Стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
Перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись

Кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно

На первый год обучения ребенок овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. Понятия и представления ребенка также развиваются. В этот период жизни ребенка, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

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.

На второй год обучения 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.

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 эстетической гимнастики. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

На первом этапе обучения 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 эстетической гимнастики. Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей детей и далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием учащихся.

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. Такая последовательность обучения помогает достичь учащимся и преподавателю качества и подготовиться к освоению более сложной программы.

Формы проведения занятий

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

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.