

**АДМИНИСТРАЦИЯ СОВЕТСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА»  
(МБУДО «ЦРТ»)**

**Утверждаю**  
Директор МБУДО «ЦРТ»  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Кирина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности по художественной  
гимнастике «Ласточки»  
Возраст обучающихся: 5-8 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Петрова Елена Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

Советск  
2017 г.

## Пояснительная записка

В Концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной **направленности** «Художественная гимнастика» носит оздоровительный характер, дает «зеленый свет» для занятий художественной гимнастикой всем желающим детям, в том числе с отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья. В связи с этим разработана методика применения художественной гимнастики оздоровительной направленности в процессе физического воспитания детей.

### Новизна программы

1. Проблемы оздоровления детей решаются с позиции комплексного использования общей физической подготовки, хореографии, акробатики и художественной гимнастики. При этом вид спорта приобретает характер оздоровительной направленности.

2. Обучение в оздоровительной группе художественной гимнастики способствует созданию у детей мотивации к продолжению занятий художественной гимнастикой в группах начальной подготовки.

Для решения поставленных задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы. Одной из таких форм является спортивно-оздоровительная работа с детьми в системе дополнительного образования. Основным моментом, определяющим спортивные успехи ребенка, является обладание редкими морфологическими данными в сочетании с физическими и психическими способностями. Девочки, у которых нет медицинских противопоказаний для занятий художественной гимнастикой, но при этом они обладают средними способностями, могут тренироваться по индивидуальным заданиям педагога.

Написание программы стало необходимым, в связи с открытием групп по художественной гимнастике для дошкольников и младших школьников.

**Актуальность программы** состоит в результативности художественной гимнастики в развитии физического и психического потенциала детей, занимающихся спортом. Но художественная гимнастика не нашла широкого массового применения в практике дошкольного физического воспитания. В связи с высочайшими требованиями в художественной гимнастике существует жесткий отбор, ограничивающий число желающих заниматься этим видом спорта.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память,

внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей - понимание красоты и гармонии - благодаря выполнению упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

**Практическая значимость** программы заключается в формировании у детей младшего школьного возраста потребности в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития личности, воспитании ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся. Необходимо расширить экологическое пространство жизнедеятельности детей - пространство детского благополучия. Помочь найти себя «неудобным» (нестандартным) детям, удовлетворить творческие потребности, развить интересы, усвоить знания в том темпе и объеме, которые ему позволяют его индивидуальные способности.

**Отличительные особенности программы.** В основу данной программы положена авторская программа дополнительного образования И.А. Винер «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». В программе используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Работа с предметами позволяет развивать моторику детей, а это, в свою очередь, помогает синхронизировать развитие обоих полушарий головного мозга, вследствие чего ускоряется развитие речи. Выполнение физических упражнений в свободном пространстве (ограничение пространства - кромка ковра) развивает пространственное воображение, а следовательно, аналитические способности. И конечно, работа в коллективе социально адаптирует детей, а радость преодоления себя воспитывает характер.

**Ведущие теоретические идеи** программы основываются на том, что все базовые навыки должны выполняться в «гимнастическом стиле», то есть с правильной осанкой, выпрямленными коленями, натянутыми носками. К базовым навыкам в художественной гимнастике могут быть отнесены: базовые движения телом и базовые движения с предметами.

**Ключевые понятия:** физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая и соревновательная подготовка.

Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

**Цель программы:** создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребенка средствами художественной гимнастики.

**Задачи:**

Обучающие:

– коррекция и укрепление здоровья, обеспечение правильного физического развития учащихся;

- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.

**Развивающие:**

- развитие важнейших двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости, координации, выносливости;
- развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
- преодоление слабостей отдельных мышечных групп, нормализация тонуса мышц, улучшение мышечного чувства, развитие подвижности в суставах.

**Воспитательные:**

- воспитание творческих способностей ребенка;
- вовлечение дошкольников в систематические занятия физическими упражнениями;
- воспитание в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей.

**Принципы отбора содержания.** Как и в любом другом виде спорта, в художественной гимнастике различают теоретические и практические занятия. Теоретические занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе обучения и проводятся в меньшей степени с гимнастками младшего возраста. Практические занятия являются основной формой подготовки гимнасток.

**Основные формы и методы обучения** – практические, учебно-тренировочные занятия.

**Возраст обучающихся:** 5-8 лет.

**Психологические особенности.** Очень важно заинтересовать ребенка художественной гимнастикой в раннем возрасте, чтобы он привык к режиму и дисциплине, помимо этого он привыкает к общению с ровесниками. Подсознательное соперничество заставляет ребенка трудиться и стремится быть лучше. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяет считать возраст 5-6 лет наиболее благоприятным для начала регулярных занятий художественной гимнастикой. Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости, так как суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен. Нагрузка должна носить дробный характер, т.к. регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики, занятия строятся так, чтобы быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничивается, полезны поощрения. Велика роль подражательного и игрового рефлексов. Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.

**Срок реализации программы:** 3 года.

| Вид деятельности, | Прогнозируемые результаты |                |                |
|-------------------|---------------------------|----------------|----------------|
|                   | 1 год обучения            | 2 год обучения | 3 год обучения |

| <b>упражнения</b>                   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Беспредметная подготовка            | <u>Знать и уметь выполнять:</u><br>общеразвивающие упражнения;<br>освоить положение правильной осанки                                                                                                                      | <u>Знать и уметь выполнять:</u><br>исполнять базовые навыки в «гимнастическом стиле» (выпрямленные колени, натянутые носки, правильное положение частей тела, рук);          | <u>Знать и уметь выполнять:</u><br>грамотно выполнять упражнения «партерной гимнастики», выполнять простейшие комбинации под музыку |
| Равновесия                          | На носках (на двух, одной ноге), приседание «пистолетик» с опорой, «ласточка», «цапля»                                                                                                                                     | «Пистолетик» без опоры (левая и правая нога), на гимнастической скамейке                                                                                                     | Равновесие в сочетании с другими элементами                                                                                         |
| Наклоны                             | Наклон назад (вперед) и возвращение в исходное положение (из стойки на коленях, из стойки на двух ногах)                                                                                                                   | Наклоны в стороны с различным положением рук                                                                                                                                 | Наклоны на одной ноге (левая, правая)                                                                                               |
| Повороты                            | Усвоение навыков «жесткой спины». Переступая на всей стопе, на двух переступанием на носках, скрестный поворот на 360°                                                                                                     | Поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, носок у колена (вправо, влево)                                                                                                     | Повороты на 360° -720° (вправо, влево), положение ласточка                                                                          |
| Прыжки                              | Правильная техника отталкивания и приземления: полное разгибание голеностопа, выпрямление коленей, оттягивание носков, выпрямленное положение тела, правильная работа рук и приземление с перекатом с пальцев на всю стопу | Широкий прыжок (с разбега и с места) через воображаемое препятствие «лужу», с использованием ориентиров; «разножки», с опорой о гимнастическую стенку. Прыжок «выпрямившись» | Прыжок с поворотом на 360°, «открытый» прыжок, толчком двумя, толчком одной, «скачок»                                               |
| Акробатические и партерные элементы | Упоры, присев, на коленях, сидя, лежа, сзади; стойки на лопатках, седы (на пятках, бедре, ноги врозь, углом), упражнения, лежа (на спине, на животе), движения (повороты,                                                  | Перекат через полушпагат, «мост» из положения лежа, шпагаты (на правую, левую ногу, поперечный), кувырок вперед (назад) в группировке, стойка на лопатках                    | Выполнять комбинацию из пяти акробатических элементов, переворот боком «колесо» (вправо, влево), «мост» на одной                    |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | переползания, перекаты (назад в группировке, боком в группировке)                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ноге                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Хореографическая подготовка          | Партерные движения, определяющие выворотность стопы, бедер. Позиции рук (1-3), ног (1-6), танцевальные движения (галоп, полька, «качалочка», «ковырялочка», «русский шаг»)                                                                                                                                       | Выполнять самостоятельно изученные элементы                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Использовать навыки хореографии в качестве разминки                                                                                                                                                                                                                                             |
| Музыкально - двигательная подготовка | Уметь выполнять этюд на согласование движений с музыкой, состоящий из 3 изученных элементов художественной гимнастики                                                                                                                                                                                            | Уметь выполнять этюд на согласование движений с музыкой, состоящий из 5 изученных элементов художественной гимнастики                                                                                                                                                                                                                 | Уметь выполнять этюд на согласование движений с музыкой, состоящий из 5 изученных элементов художественной гимнастики в сочетании с музыкой разного характера                                                                                                                                   |
| Предметная подготовка                | Скакалка: освоить правильный хват, вращения в различной плоскости, прыжок через скакалку с различным направлением вращения.<br>Мяч: освоить баланс предмета, правильный захват, удары – отскоки, перехваты, перекаты по полу.<br>Обруч: хват в различной плоскости двумя руками, одной рукой, «вертушка» на полу | Скакалка: фигурные движения скакалкой: круги, складывание скакалки, соединением концов.<br>Мяч: перекаты по телу, ловля, малые броски двумя руками из различных положений.<br>Обруч: прыжки через обруч, малый бросок двумя руками, вращение на талии, шее, кисти руки.<br>Лента: махи, круги во всех плоскостях правой и левой рукой | Скакалка: малые броски и ловля, танцевальные движения через скакалку<br>Мяч: броски и ловля одной рукой в сочетании с другими движениями тела.<br>Обруч: большие броски одной рукой (правой, левой) в сочетании с движениями.<br>Лента: мелкие рисунки («змейка», «спиралька»), перехваты ленты |

**Механизм оценивания результативности программы.** Два раза в год проводятся открытые занятия, на которых обучающиеся показывают достигнутые результаты за прошедший период времени. Так как программа рассчитана на детей 5-8 лет, то контрольные тестирования не предусмотрены. Основной задачей данной программы является создание положительной мотивации для последующих занятий художественной гимнастикой. Результативность программы определяется уровнем качества выполнения элементов и композиций с предметами изученных в течение учебного года в соответствии с личностным ростом ребёнка.

**Форма подведения итогов реализации программы:** показательные выступления: групповая композиция из движений и элементов художественной гимнастики.

**Организационно-педагогические условия реализации программы** основаны на том, что главная ценность дополнительного образования – личностная. Оно должно быть доступно всем детям и каждому ребенку. Ребенок в дополнительном образовании постигает самую главную в жизни вещь - ищет смысл жизни и возможность быть. Гимнастика - один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

**Формы и режим занятий.** Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, поэтому в процессе работы происходит постоянная смена деятельности, что является необходимым условием в соответствии с психофизическими особенностями данного возраста. Проводятся групповые занятия 1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу, 2 год – 2 раза в неделю по 2 часа, 3 год - 3 раза в неделю по 2 часа. В группах занимаются по 15 человек.

Структура занятия состоит из двух частей: 1 часть занятия (организационный момент, разминка, основная часть) – 35 мин., перерыв - 10 мин. 2 часть занятия (основная часть с использованием игровых технологий, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия) - 35 мин.

**Общее количество часов** – 1 год – 104 часа, 2 год – 208 часов, 3 год – 312 часов.

#### **Примечание.**

Обучающиеся, проявившие стойкий интерес к занятиям и показавшие хорошие способности в усвоении изучаемого материала образовательной программы первого года обучения, могут быть переведены в группу 3 года обучения.

Обучающиеся, имеющие навыки и физические способности в художественной гимнастике могут быть зачислены сразу на второй год обучения.

### Учебно-тематический план

| №<br>п/п                              | Наименование<br>разделов,<br>тем                                                                                      | 1 год                                                          |        |          | 2 год |        |          | 3 год |        |          |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------|----------|-------|--------|----------|-------|--------|----------|
|                                       |                                                                                                                       | Всего                                                          | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |
| 1                                     | <b>Вводное занятие</b>                                                                                                | 2                                                              | 2      | 0        | 2     | 2      | 0        | 2     | 2      | 0        |
| 2                                     | <b>Общая физическая подготовка</b><br>- общая разминка<br>- партерная гимнастика                                      | 20                                                             | 0      | 20       | 40    | 0      | 40       | 58    | 0      | 58       |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> |                                                                                                                       | <i>Индивидуальный просмотр и анализ заданных упражнений</i>    |        |          |       |        |          |       |        |          |
| 3                                     | <b>Специальная физическая подготовка</b><br>- «трудности тела»<br>- наклоны<br>- повороты<br>- равновесия<br>- прыжки | 14                                                             | 2      | 12       | 28    | 2      | 26       | 48    | 2      | 46       |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> |                                                                                                                       | <i>Оценка выполнения предложенного или выбранного элемента</i> |        |          |       |        |          |       |        |          |
| 4                                     | <b>Хореографическая подготовка</b><br>- разминка у опоры<br>- танцевальные шаги                                       | 10                                                             | 0      | 10       | 20    | 2      | 18       | 24    | 2      | 22       |



| <i>Форма промежуточной аттестации</i> |                                                                                                              | <i>Оценка выполнения танцевальных дорожек и композиций</i>      |          |          |           |          |           |           |          |           |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| <b>5</b>                              | <b>Акробатика</b><br>- элементы полуакробатики<br>- элементы акробатики                                      | <b>10</b>                                                       | <b>2</b> | <b>8</b> | <b>20</b> | <b>2</b> | <b>18</b> | <b>32</b> | <b>2</b> | <b>30</b> |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> |                                                                                                              | <i>Зачетно-контрольное занятие по акробатической подготовке</i> |          |          |           |          |           |           |          |           |
| <b>6</b>                              | <b>Специальная двигательная подготовка (предметная)</b><br>- упражнения со скакалкой<br>- упражнения с мячом | <b>10</b>                                                       | <b>2</b> | <b>8</b> | <b>20</b> | <b>2</b> | <b>18</b> | <b>36</b> | <b>2</b> | <b>34</b> |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> |                                                                                                              | <i>Оценка выполнения обязательных элементов</i>                 |          |          |           |          |           |           |          |           |
| <b>7</b>                              | <b>Игры, эстафеты</b><br>- танцевальные развивающие<br>- музыкальные<br>- сценические<br>- эстафеты с        | <b>4</b>                                                        | <b>0</b> | <b>4</b> | <b>8</b>  | <b>0</b> | <b>8</b>  | <b>12</b> | <b>0</b> | <b>12</b> |

|                                                              |                                                                                                                                              |                                                                                    |          |           |            |          |            |            |          |            |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|------------|----------|------------|------------|----------|------------|
|                                                              | предметами<br>художестве<br>нной<br>гимнастики                                                                                               |                                                                                    |          |           |            |          |            |            |          |            |
| <i>Форма<br/>промежуточной<br/>аттестации</i>                |                                                                                                                                              | <i>Проведение занятия-игры, занятия-конкурса, занятия-соревнования</i>             |          |           |            |          |            |            |          |            |
| <b>8</b>                                                     | <b>Итоговые<br/>занятия<br/>– Открытое<br/>занятие<br/>–<br/>показательн<br/>ые<br/>выступлени<br/>я<br/>- детские<br/>соревнован<br/>ия</b> | <b>4</b>                                                                           | <b>0</b> | <b>4</b>  | <b>8</b>   | <b>0</b> | <b>8</b>   | <b>10</b>  | <b>0</b> | <b>10</b>  |
| <i>Форма<br/>промежуточной<br/>и итоговой<br/>аттестации</i> |                                                                                                                                              | <i>Проведение соревнований, участие в конкурсах и праздничных<br/>мероприятиях</i> |          |           |            |          |            |            |          |            |
| <b>9</b>                                                     | <b>Занятия в<br/>летнем<br/>оздоровите<br/>льном<br/>лагере</b>                                                                              | <b>12</b>                                                                          | <b>0</b> | <b>12</b> | <b>24</b>  | <b>0</b> | <b>24</b>  | <b>36</b>  | <b>0</b> | <b>36</b>  |
| <b>10</b>                                                    | <b>Самоподго<br/>товка</b>                                                                                                                   | <b>20</b>                                                                          | <b>0</b> | <b>20</b> | <b>40</b>  | <b>0</b> | <b>40</b>  | <b>60</b>  | <b>0</b> | <b>60</b>  |
| <b>Итого часов</b>                                           |                                                                                                                                              | <b>104</b>                                                                         | <b>8</b> | <b>96</b> | <b>208</b> | <b>8</b> | <b>200</b> | <b>312</b> | <b>8</b> | <b>304</b> |

## Календарный учебный график

| Год реализации программы        | 1-3<br>год                 | Летний период                 |                |
|---------------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------|
|                                 |                            | Летний оздоровительный лагерь | Самоподготовка |
| Начало учебного года            | 1-ый рабочий день сентября |                               |                |
| I учебный период                | 8 недель                   |                               |                |
| I каникулярный период           | 9-я неделя                 |                               |                |
| II учебный период               | 8 недель                   |                               |                |
| II каникулярный период          | 18-ая неделя               |                               |                |
| III учебный период              | 10 недель                  |                               |                |
| III каникулярный период         | 29-ая неделя               |                               |                |
| V учебный период                | 7 недель                   |                               |                |
|                                 | 6 недель                   |                               |                |
|                                 | 10 недель                  |                               |                |
|                                 | Итоговая аттестация        |                               |                |
| Продолжительность учебного года | 52 недели                  |                               |                |

Условные обозначения:

|              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| 36<br>недель | Ведение занятий по расписанию |
|--------------|-------------------------------|

|             |                                         |
|-------------|-----------------------------------------|
| 6<br>недель | Занятия в летнем оздоровительном лагере |
|-------------|-----------------------------------------|

|              |                            |
|--------------|----------------------------|
| 10<br>недель | Самостоятельная подготовка |
|--------------|----------------------------|

## Содержание программы I год обучения

| №<br>п/п | Содержание                                                                                                                                                                                   | Кол-во<br>часов |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.       | <b>Вводное занятие.</b><br><i>Теория.</i> Знакомство с правилами поведения и техника безопасности на занятиях.                                                                               | 2               |
| 2.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Ходьба, бег. Строевые упражнения: повороты на месте, расчет по порядку, перестроения.                                                                         | 2               |
| 3.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Общеразвивающие упражнения: повороты туловища, наклоны, приседания.                                                                                           | 2               |
| 4.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Изучение различных способов ходьбы: на носках, на пятках и др. Прыжки на месте на одной-двух ногах.                                                           | 2               |
| 5.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Изучение элементов партерной гимнастики: упражнения, сидя на полу. Партерная гимнастика: движения, лежа, сидя на полу.                                        | 2               |
| 6.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Общая разминка. Упражнения, укрепляющие мышцы рук, ног. Упражнения, укрепляющие мышцы живота, спины.                                                          | 2               |
| 7.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Общая разминка. Партерная гимнастика. Эстафета.                                                                                                               | 2               |
| 8.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Общеразвивающие упражнения в группе, в парах, индивидуально. Элементы на координацию движений.                                                                | 2               |
| 9.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Упражнения на гимнастической скамейке. Силовая подготовка.                                                                                                    | 2               |
| 10.      | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Упражнения на выносливость, быстроту, координацию движений.                                                                                                   | 2               |
| 11.      | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу: «Общая физическая подготовка».                                                                                           | 2               |
| 12.      | <b>Специальная физическая подготовка</b><br><i>Теория.</i> Объяснение понятия «трудности тела».<br><i>Практика.</i> Знакомство с базовыми элементами: наклоны, повороты, равновесия, прыжки. | 4               |
| 13.      | <b>Специальная физическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Изучение техники наклонов: вперед, назад, «волна», на коленях.                                                                  | 2               |
| 14.      | <b>Специальная физическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Изучение техники поворотов: скрестные, переступанием, на                                                                        | 2               |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | одной ноге (одноименные - разноименные).                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| 15. | <b>Специальная физическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Изучение техники равновесий: на двух ногах, на одной ноге, на всей стопе, на носках, заднее, переднее, боковое.                                                                                                               | 2 |
| 16. | <b>Специальная физическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Изучение техники прыжков: на двух ногах, на одной ноге, на месте, в длину, в высоту.                                                                                                                                          | 2 |
| 17. | <b>Специальная физическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу «Специальная физическая подготовка».                                                                                                                                                      | 2 |
| 18. | <b>Хореографическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Изучение позиций ног, рук у опоры, без опоры.                                                                                                                                                                                       | 2 |
| 19. | <b>Хореографическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Изучение элементов танца: шаги польки, шаги вальса, галоп, переменный шаг.                                                                                                                                                          | 2 |
| 20. | <b>Хореографическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Знакомство с элементами народного и современного танца. Музыкально - сценическая игра.                                                                                                                                              | 2 |
| 21. | <b>Хореографическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Упражнения на выворотность стопы и осанку у опоры, без опоры.                                                                                                                                                                       | 2 |
| 22. | <b>Хореографическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу «Хореографическая подготовка».                                                                                                                                                                  | 2 |
| 23. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Теория.</i> Инструктаж о мерах безопасности при выполнении акробатических элементов.<br><i>Практика.</i> Изучение основных базовых движений акробатики.                                                                                             | 4 |
| 24. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках, колеса, мостика.                                                                                                                          | 2 |
| 25. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Выполнение упражнений: кувырок вперед – назад; колесо (вправо-влево); мост (из положения, лежа); стойка на лопатках. Выполнение упражнений: стойка на лопатках с переворотом на одно колено; мост из положения, стоя (со страховкой). | 2 |
| 26. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу «Акробатика».                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 27. | <b>Специально-двигательная (предметная) подготовка</b><br><i>Теория.</i> Знакомство с физическими свойствами предметов: скакалка, мяч.<br><i>Практика.</i> Прыжки через скакалку на двух ногах вращением вперед-назад.                                                                     | 2 |
| 28. | <b>Предметная подготовка</b><br><i>Практика.</i> Изучение базовых движений с мячом: броски, ловля, отбивы, вращение, перекаты (по полу, по рукам).                                                                                                                                         | 2 |
|     | <b>Предметная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |

|     |                                                                                                                                                                                         |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 29. | <i>Практика.</i> Изучение базовых движений со скакалкой: вращение в различных плоскостях, « восьмерка», перехваты.                                                                      |   |
| 30. | <b>Предметная подготовка</b><br><i>Практика.</i> Упражнения с мячом в сочетании с наклонами, поворотами, равновесиями и прыжками. Упражнения со скакалкой в сочетании с элементами СФП. | 2 |
| 31. | <b>Предметная подготовка</b><br><i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу «Предметная подготовка».                                                                           | 2 |
| 32. | <b>Игры, эстафеты</b><br><i>Практика.</i> Танцевально-развивающая игра, используя хореографическую подготовку.                                                                          | 2 |
| 33. | <b>Эстафета</b><br><i>Практика.</i> Эстафета с использованием предметов: скакалка, мяч.                                                                                                 | 2 |
| 34. | <b>Итоговые занятия</b><br>Открытое занятие. Тема: « Играем в художественную гимнастику».                                                                                               | 2 |
| 35. | <b>Показательные выступления</b><br>Групповая композиция из движений и элементов художественной гимнастики.                                                                             | 2 |

## Содержание программы II год обучения

| №<br>п/п | Содержание                                                                                                                                                                                                                         | Кол-во<br>часов |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.       | <b>Вводное занятие.</b><br><i>Теория.</i> Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на практических занятиях.                                                                                                        | 2               |
| 2.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Закрепление изученных навыков ходьбы, бега, прыжков, строевых упражнений, перестроений.                                                                                                             | 2               |
| 3.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Выполнение элементов и движений для развития силовых качеств рук, ног, туловища.                                                                                                                    | 4               |
| 4.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Выполнение упражнений и комбинаций для развития быстроты, скоростных качеств.                                                                                                                       | 4               |
| 5.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Выполнение движений, развивающих гибкость в поясничном отделе, в тазобедренных суставах, в плечевом поясе.                                                                                          | 4               |
| 6.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Упражнения на выносливость. Партерная гимнастика.                                                                                                                                                   | 4               |
| 7.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Общая разминка. Упражнения на координацию движений.                                                                                                                                                 | 4               |
| 8.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Упражнения, укрепляющие мышцы живота, спины. Закрепление скоростных навыков, бег.                                                                                                                   | 4               |
| 9.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Общая разминка. Партерная гимнастика.                                                                                                                                                               | 4               |
| 10.      | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Общеразвивающие упражнения в группе, в парах, индивидуально. Элементы на координацию движений.                                                                                                      | 4               |
| 11.      | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Упражнения на гимнастической скамейке. Силовая подготовка, используя гимнастическую стенку.                                                                                                         | 4               |
| 12.      | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу: «Общая физическая подготовка».                                                                                                                                 | 2               |
| 13.      | <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b><br><i>Теория.</i> Изучение специальной терминологии в беспредметной подготовке.<br><i>Практика.</i> Закрепление техники изученных элементов: наклоны, повороты, равновесия, прыжки. | 4               |
|          | <b>СФП</b>                                                                                                                                                                                                                         | 2               |

|     |                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 14. | <i>Практика.</i> Закрепление и усложнение техники выполнения наклонов.                                                                                                                                                                   |   |
| 15. | <b>СФП</b><br><i>Практика.</i> Закрепление и усложнение техники выполнения поворотов.                                                                                                                                                    | 2 |
| 16. | <b>СФП</b><br><i>Практика.</i> Закрепление и усложнение техники выполнения равновесий.                                                                                                                                                   | 4 |
| 17. | <b>СФП</b><br><i>Практика.</i> Закрепление и усложнение техники выполнения прыжков.                                                                                                                                                      | 4 |
| 18. | <b>СФП</b><br><i>Практика.</i> Выполнение двигательных комбинаций, сочетающих наклоны и повороты.                                                                                                                                        | 4 |
| 19. | <b>СФП</b><br><i>Практика.</i> Выполнение двигательных комбинаций, сочетающих равновесия и прыжки.                                                                                                                                       | 4 |
| 20. | <b>СФП</b><br><i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу «Специальная физическая подготовка».                                                                                                                                  | 4 |
| 21. | <b>Хореографическая подготовка</b><br><i>Теория.</i> Изучение специальной терминологии в хореографической подготовке.<br><i>Практика.</i> Закрепление изученных позиций рук, ног в упражнениях у опоры.                                  | 4 |
| 22. | <b>Хореографическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Выполнение партерной разминки без опоры.                                                                                                                                          | 4 |
| 23. | <b>Хореографическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Выполнение элементов и связок классического танца.                                                                                                                                | 4 |
| 24. | <b>Хореографическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Выполнение элементов и связок народно-характерного танца.                                                                                                                         | 4 |
| 25. | <b>Хореографическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу: «экзерсис».                                                                                                                                  | 2 |
| 26. | <b>Хореографическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по танцевальной подготовке.                                                                                                                              | 2 |
| 27. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Теория.</i> Инструктаж по правилам страховки и предупреждению травм при занятиях акробатикой.<br><i>Практика.</i> Закрепление и усложнение ранее изученных акробатических элементов и комбинаций. | 4 |
| 28. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Выполнение кувырков вперед-назад из различных исходных положений, стойки на лопатках с перекатом на одно колено.                                                                    | 4 |
| 29. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Выполнение колеса (вправо-влево), мостика и.п. стоя,                                                                                                                                | 4 |



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | подъем из мостика без поддержки.                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| 30. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Выполнение шпагата (правая, левая нога, поперечный) с различным положением рук, туловища.                                                                                                                              | 4 |
| 31. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Выполнение освоенных акробатических элементов в сочетании с движениями специальной физической подготовки (равновесия, наклоны, повороты, прыжки).                                                                      | 2 |
| 32. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу «Акробатика».                                                                                                                                                                      | 2 |
| 33. | <b>Специально-двигательная (предметная) подготовка</b><br><i>Теория.</i> Закрепление знаний о физических свойствах предметов (скакалка, мяч). Знакомство со свойствами нового предмета - обруч.<br><i>Практика.</i> Повторение изученных навыков работы с мячом, скакалкой. | 4 |
| 34. | <b>Предметная подготовка</b><br><i>Практика.</i> Изучение техники владения обручем: вращение, «вертушка» на полу, повороты в различных плоскостях, перехваты и др.                                                                                                          | 2 |
| 35. | <b>Предметная подготовка</b><br><i>Практика.</i> Закрепление и усложнение техники изученных движений со скакалкой (прыжки через скакалку, вращения, перехваты, выкруты, малые броски).                                                                                      | 2 |
| 36. | <b>Предметная подготовка</b><br><i>Практика.</i> Закрепление и усложнение техники изученных элементов с мячом (броски, перекаты, вращения, выкруты, отбивы).                                                                                                                | 4 |
| 37. | <b>Предметная подготовка</b><br><i>Практика.</i> Выполнение элементов и связок с предметами (скакалка, мяч, обруч) в сочетании с упражнениями ОФП, СФП, акробатики и танцевальной подготовки.                                                                               | 4 |
| 38. | <b>Предметная подготовка</b><br><i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу «Предметная подготовка».                                                                                                                                                               | 4 |
| 39. | <b>Игры, эстафеты</b><br><i>Практика.</i> Танцевально-развивающая игра, используя хореографическую подготовку.                                                                                                                                                              | 2 |
| 40. | <b>Игры, эстафеты</b><br><i>Практика.</i> Эстафета с использованием предметов: скакалка, мяч, обруч.                                                                                                                                                                        | 2 |
| 41. | <b>Игры, эстафеты</b><br><i>Практика.</i> Музыкально-сценическая игровая композиция с элементами ОФП, СФП.                                                                                                                                                                  | 2 |
| 42. | <b>Игры, эстафеты</b><br><i>Практика.</i> Эстафета с использованием элементов акробатики.                                                                                                                                                                                   | 2 |
|     | <b>Открытое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |

|            |                                                                                                             |          |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>43.</b> | Тема: «Упражнения без предмета».                                                                            |          |
| <b>44.</b> | <b>Урок-соревнование</b><br>Итоговая аттестация по всем разделам изученного материала.                      | <b>4</b> |
| <b>45.</b> | <b>Показательные выступления</b><br>Групповая композиция из движений и элементов художественной гимнастики. | <b>2</b> |

### Содержание программы III год обучения

| №<br>п/п | Содержание                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во<br>часов |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.       | <b>Вводное занятие.</b><br><i>Теория.</i> Краткие сведения о предстоящем периоде занятий.<br><i>Инструктаж</i> по технике безопасности, правилам поведения. Изучение основных правил соревнований по художественной гимнастике.          | 2               |
| 2.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Совершенствование и усложнение различных видов ходьбы, бега и перестроений.                                                                                                                               | 4               |
| 3.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Совершенствование и усложнение элементов и движений для развития силовых качеств рук, ног, туловища.                                                                                                      | 4               |
| 4.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Совершенствование и усложнение упражнений и комбинаций для развития быстроты, скоростных качеств.                                                                                                         | 6               |
| 5.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Совершенствование движений, развивающих гибкость в поясничном отделе, в тазобедренных суставах, в плечевом поясе.                                                                                         | 6               |
| 6.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Развитие выносливости, используя партерную гимнастику. Самостоятельное выполнение общей разминки.                                                                                                         | 6               |
| 7.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Общая разминка. Упражнения, укрепляющие вестибулярный аппарат. Комбинации элементов на гибкость.                                                                                                          | 6               |
| 8.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Упражнения, укрепляющие мышцы живота, спины. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Выполнение «пистолета» с опорой, без опоры.                                                                     | 6               |
| 9.       | <b>ОФП</b><br><i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу: «Общая физическая подготовка».                                                                                                                                       | 2               |
| 10.      | <b>СФП</b><br><i>Теория.</i> Использование специальной терминологии на практических занятиях. Изучение определения «мастерство» в художественной гимнастике.<br><i>Практика.</i> Совершенствование техники основных изученных элементов. | 6               |
| 11.      | <b>СФП</b><br><i>Практика.</i> Совершенствование и усложнение техники наклонов. Выполнение композиционных связок.                                                                                                                        | 4               |
| 12.      | <b>СФП</b>                                                                                                                                                                                                                               | 4               |

|     |                                                                                                                                                                                                         |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | <i>Практика.</i> Совершенствование и усложнение техники поворотов. Выполнение композиционных связок.                                                                                                    |   |
| 13. | <b>СФП</b><br><i>Практика.</i> Совершенствование и усложнение техники равновесий. Выполнение композиционных связок.                                                                                     | 4 |
| 14. | <b>СФП</b><br><i>Практика.</i> Совершенствование и усложнение техники прыжков. Выполнение композиционных связок.                                                                                        | 4 |
| 15. | <b>СФП</b><br><i>Практика.</i> Составление и совершенствование небольших композиций с выполнением наклонов и поворотов.                                                                                 | 4 |
| 16. | <b>СФП</b><br><i>Практика.</i> Составление и совершенствование небольших композиций с выполнением равновесий и прыжков.                                                                                 | 4 |
| 17. | <b>СФП</b><br><i>Практика.</i> Составление и совершенствование небольших композиций с выполнением поворотов и равновесий.                                                                               | 4 |
| 18. | <b>СФП</b><br><i>Практика.</i> Составление и совершенствование небольших композиций с выполнением наклонов и прыжков.                                                                                   | 6 |
| 19. | <b>СФП</b><br><i>Практика.</i> Самостоятельно составить и выполнить под музыку этюд из элементов специальной физической подготовки.                                                                     | 4 |
| 20. | <b>СФП</b><br><i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу «Специальная физическая подготовка».                                                                                                 | 4 |
| 21. | <b>Хореографическая подготовка</b><br><i>Теория.</i> Повторение специальной терминологии в хореографической подготовке.<br><i>Практика.</i> Совершенствование и усложнение комплекса движений у станка. | 6 |
| 22. | <b>Хореографическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Совершенствование и усложнение комплекса движений экзерсиса без опоры.                                                                           | 4 |
| 23. | <b>Хореографическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Совершенствование техники движений классического, современного, народно-характерного танца.                                                      | 4 |
| 24. | <b>Хореографическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Составление и выполнение танцевальных дорожек.                                                                                                   | 4 |
| 25. | <b>Хореографическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу: «Хореографическая подготовка»                                                                               | 6 |
| 26. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Теория.</i> Инструктаж по технике безопасности при выполнении акробатических элементов. Самостоятельная страховка.                                               | 6 |

|     |                                                                                                                                                                                                       |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | <i>Практика.</i> Совершенствование техники изученных умений и навыков акробатики.                                                                                                                     |   |
| 27. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Совершенствование техники кувырков, стойки на лопатках, колеса. Включать в акробатические композиции движения специальной физической подготовки. | 6 |
| 28. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Совершенствование и усложнение техники выполнения мостика. Включать элементы СФП в акробатические комбинации.                                    | 4 |
| 29. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Совершенствование и усложнение техники выполнения шпагата. Знакомство и изучение переворота вперед на одну ногу.                                 | 4 |
| 30. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Составление и выполнение акробатических композиций с использованием предметной подготовки.                                                       | 4 |
| 31. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Составление и выполнение акробатических композиций, включающие танцевальные дорожки.                                                             | 4 |
| 32. | <b>Акробатическая подготовка</b><br><i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу «Акробатическая подготовка».                                                                                 | 4 |
| 33. | <b>Специально-двигательная (предметная) подготовка</b><br><i>Практика.</i> Совершенствование изученных ранее элементов и движений с предметами: скакалка, мяч, обруч.                                 | 6 |
| 34. | <b>Предметная подготовка</b><br><i>Практика.</i> Совершенствование техники владения скакалкой. Выполнение упражнения со скакалкой, включая элементы «риска».                                          | 6 |
| 35. | <b>Предметная подготовка</b><br><i>Практика.</i> Совершенствование техники владения мячом. Выполнение упражнения с мячом, включая элементы «риска».                                                   | 6 |
| 36. | <b>Предметная подготовка</b><br><i>Практика.</i> Совершенствование техники владения обручем. Выполнение упражнения с обручем, включая элементы «риска».                                               | 6 |
| 37. | <b>Предметная подготовка</b><br><i>Практика.</i> Знакомство и изучение техники владения лентой. Выполнение базовых движений: махи, круги, восьмерки, змейка, спиралька.                               | 4 |
| 38. | <b>Предметная подготовка</b><br><i>Практика.</i> Выполнение упражнений с предметами в парах, в группе.                                                                                                | 4 |
| 39. | <b>Предметная подготовка</b><br><i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу «Предметная подготовка».                                                                                         | 4 |
| 40. | <b>Игры, эстафеты</b><br><i>Практика.</i> Эстафета с использованием предметов: скакалка, мяч, обруч.                                                                                                  | 6 |

|            |                                                                                                                                                                                |          |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>41.</b> | <b>Игры, эстафеты</b><br><i>Практика.</i> Музыкально-сценическая игровая композиция с элементами ОФП, СФП.                                                                     | <b>6</b> |
| <b>42.</b> | <b>Соревнования</b><br><i>Практика.</i> Проведение личных соревнований по 4 видам: упражнение без предмета; упражнение со скакалкой; упражнение с мячом; упражнение с обручем. | <b>4</b> |
| <b>43.</b> | <b>Показательные выступления</b><br>Индивидуальные и групповые композиции.                                                                                                     | <b>4</b> |

## **Методическое обеспечение**

Наиболее благоприятным периодом в формировании важнейших двигательных и функциональных способностей гимнасток, таких как гибкость, способность координировать движения, скоростно-силовые проявления, реактивные способности нервной системы, разного рода сенсомоторные характеристики, является дошкольный возраст. Предварительную подготовку для последующих специализированных занятий художественной гимнастикой лучше начинать с 5-6 лет.

К основным принципам проведения занятий относятся:

1. Наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. Доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
3. Систематичность - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
4. Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно вне занятий.
5. Индивидуальный подход – учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
6. Сознательность - понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

### **Организация и проведение занятий**

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий в художественной гимнастике является учебно-тренировочное занятие.

Занятие состоит из 3 частей, которое условно делится на три составляющие: подготовительную часть, основную и заключительную.

♦ В подготовительной части занятия ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. Особое внимание уделяется развитию пластичности гимнасток, постановке рук, положению кистей и головы. В содержание подготовительной части входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

♦ В основной части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют ранее изученные. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, развиваются физические качества детей.

В случае если ребёнок не может усвоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативное название, как образное сравнение, которое может помочь понять и запомнить упражнение.

Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. После растяжки идет коррекция осанки при сидении. В основную часть включается сюжетно-ролевая игра. Игры проводятся в виде сказочных путешествий по заранее подготовленному педагогом сценарию, по ходу которого дети изображают

сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д. Дети с удовольствием «превращаются», а не выполняют упражнения. На каждом занятии используется новая игра новый сюжет. Игра проводится эмоционально, она должна быть интересной для детей, с точно рассчитанным временем выполнения упражнений и слушанием сказки. Дети учатся быстро переключать внимание. Сюжеты для ролевых игр доступны пониманию детей, расширяют кругозор, воспитывают их эстетически и этически. В основном используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей, а так же это может быть творчеством педагога.

На каждом занятии дети делают упражнения на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка. Упражнения начинаются с исходных положений. Они могут быть вертикальными и горизонтальными. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. (комплекс упражнений см. в приложении).

♦ В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку, игры и эстафеты с использованием предметов художественной гимнастики (скакалки, мячи, обручи). Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения, согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Между упражнениями дети приблизительно 1 минуту учатся сидеть прямо (коррекция осанки). Все упражнения выполняются ритмично без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторения упражнений, амплитудой движений.

♦ К концу каждого года обучения спортсменки уже осваивают большое количество элементов и приобретают навыки пластичных действий, которые дают впоследствии возможность быстро совершенствоваться не только в техническом, но и в художественном отношении.

### **Необходимые требования к организации учебного процесса.**

Для подбора наиболее рационального сочетания разных видов упражнений, исходя из конкретных задач каждого занятия, следует придерживаться определенных требований: 1. Основная задача проведения занятий - обучение правильному выполнению упражнений. Особое внимание следует уделять равномерному распределению нагрузки на позвоночник, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы.

1. Рациональное сочетание разных видов основных движений должно, прежде всего, обеспечить всестороннее развитие организма ребенка. При подборе упражнений надо руководствоваться правилом – не воздействовать на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд, что вызывает ненужную утомляемость. Итак, необходимо для каждого занятия подбирать такие физические упражнения, которые оказывают относительно равномерное влияние на развитие возможно большего числа мышечных групп.



2. Следующее требование к подбору упражнений заключается в том, чтобы не допускать односторонности в физическом развитии. При переключении детей с одного двигательного действия на другое совершенствование вегетативных функций у них происходит значительно лучше и эффект обучения повышается. Вместе с тем нужно остерегаться разбросанности, бессистемности в упражнениях. Они ведут к поверхностному и искаженному усвоению движений.

3. Важно подобрать такое сочетание упражнений, которое давало бы условия для большей двигательной активности ребенка, т.к. только при этом условии ребенок может успешно развиваться. Высокая двигательная активность у детей – это возрастная особенность, способствующая тренировке всех функций организма. Двигательная деятельность ребенка должна быть также организована с учетом принципов систематичности, постепенности и др., обеспечивающих максимальную эффективность физических упражнений.

4. Благоприятное влияние упражнений на организм ребенка возможно лишь при целесообразной смене моментов напряжения и расслабления, физической нагрузки и отдыха. Поэтому надо подбирать такое сочетание движений, при которых дети не только активно упражняются, но и имеют перерывы для восстановления сил.

5. Подбирая определенные сочетания упражнений, необходимо так чередовать виды основных движений, чтобы дети могли повторить каждое упражнение как можно больше число раз. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные динамические стереотипы, оставляющие физиологическую основу двигательных навыков. Повторение необходимо, чтобы обеспечить долговременные перестройки морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепление достигнутого и создание предпосылок для дальнейшего прогресса.

6. Для достижения наиболее рационального сочетания разных видов упражнений следует принимать всякий раз одно упражнение за ведущее, на которое педагог должен обратить основное внимание. К этому упражнению следует подбирать другие (из хорошо известных, разученных детьми). Таким образом, можно установить определенное соотношение новых, малоизвестных, вновь разучиваемых детьми упражнений с упражнениями, в которых происходит совершенствование движений.

7. Необходимым условием занятий является музыкальное сопровождение тренировочного процесса. При этом музыка должна соответствовать ритму упражнений. На начальном этапе обучения музыку можно заменить музыкальным ритмом, который может создаваться хлопками или счётом.

Методически правильное применение различных сочетаний основных движений на различных этапах обучения предусматривает использование адекватных способов выполнения упражнений и организации детей. Активная двигательная деятельность детей при этом должна достигать 60-80% всего времени занятия. Соблюдение всех этих условий оказывает существенное влияние на улучшение качественных показателей выполнения основных движений, являющихся свидетельством хорошего усвоения их детьми.

## **Материальное оснащение программы**

Спортивная база:

- ◆ спортивный зал, оснащенный вентиляцией, ковровым покрытием.

Спортивное оборудование:

- ◆ гимнастические маты;
- ◆ гимнастические стенки;
- ◆ гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь:

- ◆ мячи для художественной гимнастики;
- ◆ скакалки для художественной гимнастики;
- ◆ обручи для художественной гимнастики;
- ◆ лента для художественной гимнастики

## **Учебно-методическое обеспечение**

- ◆ учебная литература;
- ◆ методическая литература;
- ◆ использование передового опыта по изучаемой проблеме;
- ◆ связь с учебно-методическим отделом.

## Оценочные материалы

**Таблица № 1. Тесты специальной физической подготовки (2 год обучения)**

| Балл | «Мост»:<br>• для группы оздоровительной направленности - из положения лежа;<br>• для ГНП и группы начальной специализации – из положения стоя. | «Шпагаты»:<br>• продольный правый;<br>• поперечный;<br>• продольный левый.                     |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5    | Ноги прямые, касание ног                                                                                                                       | Бедро касается пола с незначительным прогибом в пояснице. Фиксация положения 2-3 сек.          |
| 4    | Касание ног, ноги слегка согнуты                                                                                                               | Бедро не полностью касается пола, но упражнение выполнено без технических погрешностей         |
| 3    | Ноги прямые, касание пола руками возле пяток                                                                                                   | Бедро не полностью касается пола с незначительным разворотом бедра или незначительным прогибом |
| 2    | Касание пола руками возле пяток, ноги слегка согнуты                                                                                           | Бедро не полностью касается пола со значительными погрешностями                                |
| 1    | Расстояние между руками и стопой до 10см, ноги прямые                                                                                          | Расстояние от пола до 10см без нарушения формы                                                 |

**Таблица № 2. Тесты специальной физической подготовки (3 год обучения)**

| Балл | «Мост»:<br>• для группы оздоровительной направленности - из положения лежа;<br>• для ГНП и группы начальной специализации – из положения стоя. | «Шпагаты»:<br>• продольный правый;<br>• поперечный;<br>• продольный левый.                             |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3    | Взяться руками за голень, ноги прямые, зафиксировать это положение (2-3 счета)                                                                 | Бедро касается пола без перегиба в пояснице, без компенсаторных движений. Фиксация положения 5 сек.    |
| 2    | Взяться руками за голень, ноги прямые, зафиксировать это положение (1счет).                                                                    | Бедро касается пола без перегиба в пояснице, без компенсаторных движений. Фиксация положения 2- 3 сек. |
| 1    | Взяться руками за голень, ноги слегка согнуты, зафиксировать это положение (1счет).                                                            | Бедро касается пола без перегиба в пояснице с небольшим разворотом бедра. Фиксация положения 2-3 сек.  |

**Таблица № 3. Тесты оценки специальной физической подготовки**  
**Группа художественной гимнастики оздоровительной направленности (2 год обучения)**

| Балл | Прыжок вверх, руки на поясе (см) | Прыжок вверх со взмахом рук (см) | Наклон вперед (складка) с гимнастической скамейки (см) | Прыжок в длину с места (см) | Равновесие на полупальцах (сек) | Пистолет       |               | Удержание ног у опоры вперед, назад, в сторону |
|------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------|---------------|------------------------------------------------|
|      |                                  |                                  |                                                        |                             |                                 | на правой ноге | на левой ноге |                                                |
| 1    | 10-14                            | 10-15                            | 1                                                      | 90-100                      | 2-4                             | 1              | 1-2           | 45° без погрешностей                           |
| 2    | 15-16                            | 16-17                            | 2                                                      | 101-105                     | 5-6                             | 2              | 3             | 60° с неточным положением корпуса              |
| 3    | 17-18                            | 18-19                            | 3-4                                                    | 106-110                     | 7-8                             | 3              | 4             | 60° без погрешностей                           |
| 4    | 19-20                            | 20-21                            | 5-6                                                    | 111-115                     | 9-12                            | 4              | 5             | 75° с неточным положением корпуса              |
| 5    | 21-22                            | 22-23                            | 7-8                                                    | 116-120                     | 13-14                           | 5              | 6             | 75° без погрешностей                           |
| 6    | 23-24                            | 24-25                            | 9                                                      | 121-123                     | 15-16                           | 6              | 7             | 90° с неточным положением корпуса              |
| 7    | 25-26                            | 26-27                            | 10                                                     | 124-126                     | 17-18                           | 7              | 8             | 90° без погрешностей                           |

**Таблица № 4. Тесты оценки специальной физической подготовки**  
**Группа художественной гимнастики оздоровительной направленности (3 год обучения)**

| Балл | Прыжок вверх, руки на поясе (см) | Прыжок вверх со взмахом рук (см) | Наклон вперед (складка) с гимнастической скамейки (см) | Прыжок в длину с места (см) | Равновесие на полупальцах (сек) | Пистолет       |               | Удержание ног у опоры вперед, назад, в сторону |
|------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------|---------------|------------------------------------------------|
|      |                                  |                                  |                                                        |                             |                                 | на правой ноге | на левой ноге |                                                |
| 1    | 27-28                            | 28-29                            | 11                                                     | 127-130                     | 19-20                           | 8              | 9-10          | 100° носок на уровне груди с неточностями      |

|   |       |       |     |         |       |       |       |                                               |
|---|-------|-------|-----|---------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------|
| 2 | 29-30 | 30-31 | 12  | 131-135 | 21-22 | 9-10  | 11-12 | 100° без погрешностей                         |
| 3 | 31-32 | 32-33 | 13  | 136-140 | 23-24 | 11-12 | 13-14 | 110° носок на уровне плеча с неточностями     |
| 4 | 33-34 | 34-35 | 14  | 141-145 | 25-29 | 13-14 | 15-16 | 110° без погрешностей;<br>120° с неточностями |
| 5 | 35>   | 36>   | 15> | 146>    | 30>   | 15>   | 17>   | 120° носок на уровне головы без погрешностей  |

**Таблица №5. Состав критериев для оценки эффективности программы занятий художественной гимнастикой с девочками дошкольного возраста**

| Показатели                                                                                           | Оценка в баллах                         |                                       |                     |                                       |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                      | 5                                       | 4                                     | 3                   | 2                                     | 1                                       |
| <b>Критерии, субъективно значимые для юных гимнасток</b>                                             |                                         |                                       |                     |                                       |                                         |
| Ответ на вопрос: занятия нравятся или не нравятся?                                                   | Очень нравятся                          | Нравятся                              | Когда как           | Не нравятся                           | Очень не нравятся                       |
| Ответ на вопрос: заниматься легко или трудно?                                                        | Очень легко                             | Легко                                 | Когда как           | Трудно                                | Очень трудно                            |
| Ответ на вопрос: заниматься интересно или не интересно?                                              | Очень интересно                         | Интересно                             | Когда как           | Не интересно                          | Очень не интересно                      |
| <b>Критерии, приоритетные для родителей</b>                                                          |                                         |                                       |                     |                                       |                                         |
| Подверженность заболеваниям (ребенок стал болеть ...)                                                | Намного реже                            | Реже                                  | Без перемен         | Чаше                                  | Намного чаще                            |
| Осанка и походка (стали ...)                                                                         | Гораздо лучше                           | Лучше                                 | Без перемен         | Хуже                                  | Гораздо хуже                            |
| Коммуникабельность                                                                                   | Значительно повысилась                  | Повысилась                            | Без перемен         | Понижилась                            | Значительно понижилась                  |
| Динамика личностных качеств (целеустремленность, терпение, уверенность в себе, дисциплинированность) | Положительная по большинству параметров | Положительная по отдельным параметрам | В целом без перемен | Отрицательная по отдельным параметрам | Отрицательная по большинству параметров |
| <b>Критерии, профессионально значимые для тренеров</b>                                               |                                         |                                       |                     |                                       |                                         |

|                                                                                   |                                               |                                             |                                              |                                            |                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Динамика физической подготовленности (гибкость, сила, координация)</b>         | Выраженно положительная по большинству тестов | Выраженно положительная по отдельным тестам | Умеренно положительная по большинству тестов | Умеренно положительная по отдельным тестам | Незначительные изменения по большинству тестов |
| <b>Динамика музыкально-двигательной подготовленности (5 специфических тестов)</b> | Выраженно положительная по большинству тестов | Выраженно положительная по отдельным тестам | Умеренно положительная по большинству тестов | Умеренно положительная по отдельным тестам | Незначительные изменения по большинству тестов |
| <b>Динамика пластичности (5 специфических тестов)</b>                             | Выраженно положительная по большинству тестов | Выраженно положительная по отдельным тестам | Умеренно положительная по большинству тестов | Умеренно положительная по отдельным тестам | Незначительные изменения по большинству тестов |

## Список литературы

### *1. Нормативно-правовые документы*

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 3124-ФЗ (в редакции от 21.12.2004) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03»
6. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844//Примерные требования к программам дополнительного образования детей.

### *2. Основная литература*

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: практическое пособие 4 изд., М.: АС Пресс, 2008.- 144 с.
2. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. – СПб., 2003. – 71 с.
3. Виноградова Н.А., Позднякова Н.В. Сюжетно - ролевые игры для старших дошкольников: практическое пособие». 2-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 128 с.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: метод. пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. - 144 с.
5. Воспитание индивидуальности. Учебно-методическое пособие под ред. Е.Н. Степанова. М.: ТЦ Сфера, 2008. – 224 с.
6. Занозина А., Гришанина С. Перспективное планирование физкультурных занятий детьми 6-7 лет. - М., 2008. – 60 с.
7. Кайл Р. Детская психология: Тайны психики ребенка (психологическая энциклопедия), СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. - 416 с.
8. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, М., 2007. -
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе. Метод. пособие, М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. - 272с.
10. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. Метод. пособие (С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.,Т Корнеева и др.), М.: Айрис-пресс, 2006. - 96 с.

11. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. Спб.: Речь, 2007. - 99 с.
12. Столяров В.И., Вишневский В.И. Модели организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях, интегрирующих учебную деятельность и дополнительное образование. М.: Изд-во: среднее профессиональное образование, 2007. - 272 с.
13. Художественная гимнастика. Учебник под общ. ред. проф. Карпенко Л.А. М., 2003. – 3 с.
14. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей: методическое пособие. 2-е изд., испр.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 112 с.



## Приложение

### Приложение 1.

#### **ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ – У-002-2012 по охране труда при проведении занятий по художественной гимнастике.**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

- 1.1.** Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в спортзале или на площадке данным видом спорта.
- 1.2.** К занятиям по художественной гимнастике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.3.** При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.4.** При проведении занятий по художественной гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- неkoordinированные движения занимающихся ввиду отсутствия необходимых навыков,
  - неправильное приземление при выполнении прыжков и акробатических элементов,
  - несоблюдение интервалов при выполнении упражнений,
  - повышенная физическая нагрузка.
- 1.5.** Занятия по художественной гимнастике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.6.** При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.
- 1.7.** Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.8.** О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.9.** В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения учебных занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.10.** Начало занятий после болезни или перенесенных травм возможно только по разрешению врача и в уменьшенном объеме.
- 1.11.** Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

- 2.1. Переодеться в спортивную форму и спортивную обувь в раздевалке.
- 2.2. На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.).
- 2.3. Не входить в спортивный зал без разрешения педагога.
- 2.4. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить в спортзал.
- 2.5. Не включать самостоятельно электроосвещение, аудио-видео аппаратуру
- 2.6. Проверить надежность инвентаря (обручи, ленты и т.д.)
- 2.7. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.8. Внимательно прослушать инструктаж на данном занятии.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Тщательно провести разминку, следуя рекомендациям педагога.
- 3.2. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды педагога, строго и четко выполняя все команды педагога.
- 3.3. Не выполнять упражнения, не убедившись в безопасности для себя и окружающих, соблюдая очередность выполнения задания.
- 3.4. Избегать столкновения с другими учащимися, толчков, ударов по рукам и ногам.
- 3.5. Не забывайте о взаимной подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
- 3.6. Беговые упражнения в спортзале и на площадке выполняйте в направлении против движения часовой стрелки.
- 3.7. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.8. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием педагога, соблюдайте дисциплину, исключая невнимательность и поспешность.
- 3.9. Не уходите с учебных занятий без разрешения педагога.

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

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При плохом самочувствии или внезапном недомогании прекратите занятие и сообщите об этом педагогу.
- 4.3. При получении обучающимся травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости – отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. При возникновении пожара или других чрезвычайных ситуаций в спортивном зале, немедленно произвести эвакуацию из зала через все имеющиеся

эвакуационные выходы, сообщить о пожаре или ЧС администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

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

- 5.1.** Выходить из спортивного зала или с площадки по команде педагога спокойно, не торопясь.
- 5.2.** По окончании занятий, спортивный зал тщательно проветрить.
- 5.3.** Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4.** О всех недостатках, замеченных во время занятий сообщить педагогу.

### Возрастные особенности обучающихся

Очень важно заинтересовать ребенка художественной гимнастикой в раннем возрасте, чтобы он привык к режиму и дисциплине, помимо этого он привыкает к общению с ровесниками. Подсознательное соперничество заставляет ребенка трудиться и стремиться быть лучше. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяет считать возраст 5-6 лет наиболее благоприятным для начала регулярных занятий художественной гимнастикой.

1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов, поэтому необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
  2. Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости, так как суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен.
  3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. При преобладании крупных размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
  4. Нагрузка должна носить дробный характер, т.к. регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.
  5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики, занятия строятся так, чтобы быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничивается, полезны поощрения.
  6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов. Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
- Антропометрические размеры детей этого возраста на  $\frac{1}{3}$  меньше взрослых, поэтому в занятиях применяются предметы пропорционально уменьшенных размеров.

### Приложение 3.

#### Примерный план-график для группы начальной подготовки

| Часть занятия | Виды упражнений урока          | Месяц и № | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---------------|--------------------------------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I             | 1. Ходьба и бег:               |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|               | спортивный, высокий            |           |   | + | + |   |   |   | + | + |   |
|               | мягкий, перекатный,            |           | + | + |   |   | + | + |   |   | + |
|               | острый, пружинный              |           |   |   | + | + |   |   | + | + |   |
|               | 2. Танцевальные элементы:      |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|               | галоп, полька                  |           | + | + |   |   |   |   | + | + | + |
|               | вальсовые шаги                 |           |   |   | + | + | + | + |   |   |   |
|               | русский                        |           | + | + |   |   |   |   | + | + | + |
|               | современный                    |           |   |   | + | + | + | + |   |   |   |
|               | 3. Общеразвивающие упражнения: |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|               | без опоры                      |           |   |   | + | + |   |   |   | + | + |
|               | у опоры                        |           | + | + |   |   | + | + |   |   |   |
| II            | 4. Пружины и волны             |           | + |   | + |   | + |   | + |   | + |
|               | 5. Равновесия, повороты        |           |   | + |   | + |   | + |   | + |   |
|               | 6. Прыжки: скачки              |           | + | + |   |   |   |   | + | + | + |
|               | открытый – закрытый            |           | + | + |   |   |   |   | + | + | + |
|               | галоп – скачок                 |           |   |   | + | + | + | + |   |   |   |
|               | «касясь», «козлик»             |           |   |   | + | + | + | + |   |   |   |
|               | галоп – открытый               |           |   |   |   |   |   |   | + | + | + |
|               | со сменой ног                  |           |   |   |   |   |   |   | + | + | + |
|               | 7. Акробатика                  |           | + | + |   |   |   |   | + |   | + |
|               | 8. Упражнения со скакалкой     |           |   |   | + | + | + | + |   | + |   |
|               | 9. Упражнения с обручем        |           |   |   | + | + | + | + |   | + |   |
|               | 10. Упражнения с мячом         |           | + | + |   |   |   |   | + |   | + |
| III           | Игры:                          |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|               | Музыкальные                    |           |   |   | + | + |   |   | + |   | + |
|               | Общеразвивающие                |           | + | + |   |   | + | + |   | + |   |

### Упражнения на различные группы мышц

#### 1. Укрепления мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

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

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

Растягиваются мышцы спины, ног. Воздействие на поясничные нервы растягивает и укрепляет их. Улучшается гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузки на него. Способствует увеличению роста. Упражнения: книжка, птица (чайка), летучая мышь, страус, носорог, веточка, улитка, горка, черепаха, волчонок, ванька-встанька, ежик, слон, осьминог, столбик.

#### 1. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.

Упражнения увеличивают приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам, что оказывает благотворное воздействие на весь организм. Укрепляется позвоночник, предупреждается его деформация. Снижается нагрузка на сердце, легкие заполняются свежей кровью. Воздействие на вилочковую железу способствует нормальному росту ребенка. Упражнения: маятник, морская звезда, лисичка, месяц, орешек, муравей, флюгер, луна, стрекоза, узелок, тростинка.

#### 1. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Усиливается внутриутробное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшины, т.к. поток свежей крови после прекращения давления устремляется к органам пищеварения, в результате чего они очищаются и восстанавливаются. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, упражнения стимулируют действие подкожных нервов, освежают мелкие кровеносные сосуды. Упражнения: бабочка, рак, паучок, павлин, зайчик, лягушка, бег, елочка, велосипед, таракан, веревка, лесенка, паровозик, жучок, морская волна, хлопучка.

#### I. Укрепление стоп.

Предупреждает развитие плоскостопия, развивает подвижность суставов ног, способствующие пластичности движений и улучшению осанки. Упражнения: ходьба, лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.

II. Укрепление мышц плечевого пояса. Развивает силу рук, подвижность плеча и рук. Упражнения: замочек, дощечка, пловцы, пчелка, мельница, самолет.

#### III. Упражнения для тренировки равновесия.

Регулируют работу вестибулярного аппарата, координируют управляемость движениями тела, развивают грациозность, ловкость. Упражнения: аист, петушок, ласточка, цапля, орел.

### Методические рекомендации по проведению занятий

Занятия с детьми 5-8 лет должны быть комбинированными и сочетать в себе словесный, наглядный, практический, идеомоторный, музыкальный методы обучения.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы.

В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия («Пава», «Конькобежец», «Страусенок», «Арлекино» и т. п.). Они помогают детям по ассоциации с животными, персонажами сказок не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

Педагогу следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т. е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности.

Музыкальный метод играет чрезвычайно важную роль в овладении гимнастскими навыками танцевальных и хореографических упражнений. С его помощью быстрее и точнее разучиваются движения, глубже понимается содержание сюжета. Для того чтобы придать процессу обучения детей увлекательный характер, используется соревновательно - игровой метод.

При работе с детьми используется коллективно-индивидуальный метод. Группа в пределах 12 детей позволяет сохранить индивидуальный подход к каждому ребенку и одновременно прививать ему навыки социализации, прослеживать отношения между каждым конкретным ребенком и окружающими его детьми, используя подражательные реакции, соревновательность и т.д.