

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ЭНГЕЛЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**



УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»

Е.А. Зайцева

20 16 г.

**Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности
по художественной гимнастике**

Программа дополнительного образования детей 5 лет.

Срок реализации 1 год.

Разработчики:

Тренерский коллектив

Отделения художественной гимнастики

МАУ ДО «ДЮСШ»

г. Энгельс

2016 г.

Данная дополнительная общеобразовательная программа по гимнастике является модифицированной, так как разработана на основе авторской программы, авторы: И.А.Винер-Усманова, Н.М.Горбулина рабочие программы физическая культура гимнастика. М., «Просвещение», 2011 г.; программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», М., «Просвещение», 2011 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. 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 с 5-летнего возраста и показана практически всем. Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и может быть использована в качестве:

- программы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях;
- начального этапа в рамках многолетней программы подготовки спортсменов;
- программы гармоничного развития детей средствами гимнастики в рамках дополнительного образования

Гимнастика — это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы — минимум до программы — максимум, независимо от возраста». Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Актуальность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Новизна программы заключается в том, что гимнастика как вид деятельности в программах школьных учреждений не разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в школьных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей

Цель программы: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично

развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

Задачи занятий гимнастикой:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).
4. Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.
5. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.
6. Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.
7. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.
9. Участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях, контрольных уроках.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Возрастные категории детей:

— дошкольный возраст — 5 лет;

К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой, прошедших медицинский осмотр.

Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 20 человек. Продолжительность учебного занятия 45 минут. Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики — художественная и ритмическая — как средство гармоничного развития детей и как вид спорта.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

В программе 1 года обучения 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 детей вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

Общеобразовательная программа по художественной гимнастике для детей 5 лет на этапе начальной подготовки.

Программа по художественной гимнастике предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по художественной гимнастике детей 5 лет общеобразовательных учреждений.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях упражнениями художественной гимнастики. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Цели и задачи

Занятия художественной гимнастикой направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных качеств.

Цель программы приобретение спортивных навыков по художественной гимнастике.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической подготовки;
- Отбор лучших учащихся для ДЮСШ

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы для детей 5 лет является.

- формирование правильной осанки у детей в раннем возрасте;
- развитие эмоциональной выразительности и понимание красоты линий в движениях;
- воспитание умения слышать и понимать музыку
- выработка легкости, изящности и непринужденности движений.
- воспитание творческих способностей девочек.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 5лет

Дополнительная образовательная программа по художественной гимнастике рассчитана на 1 год.

Материал программы дается в разделах:

- основы знаний
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;

Основы знаний : 1.Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции художественной гимнастики.

2. Краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики в России.

3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

4. Гигиена, закаливание , режим и питание спортсменов. **Общая физическая подготовка** является основой развития физических качеств , способностей , двигательных навыков гимнасток на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях художественной гимнастики будет уделяться развитию двигательных качеств гимнасток и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в тренировке гимнасток, поэтому будет уделяться большое внимание развитию гибкости, ловкости, выносливости, а так же развитию скоростно - силовых качеств.

Техника упражнений художественной гимнастики включает в себя целостность, динамичность, танцевальность. Следовательно, на занятиях большое внимание будет уделяться хореографии и умению работы с предметами : лентой, мячом, обручем, скакалкой. Слитность движений тела с движением предмета, эмоциональность и музыкальность – главные цели каждой гимнастки.

Формы и режим занятий.

Урок является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям художественной гимнастикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки). Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

*Группа Начальной Подготовки состоит из девочек в количестве 20 человек
Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 5 лет.*

Количество часов - 3 часа в неделю.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по (45 мин)

Сроки реализации дополнительной образовательной программы рассчитаны на 1 год

В конце изучения программы гимнастики получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Чтобы подготовить организм гимнасток к предстоящей физической нагрузке, в первой части урока, включаются легкодозированные, короткие и несложные технические упражнения, не требующие длинных объяснений, проводимые живо и весело. Это подвижные и музыкальные игры знакомые гимнасткам. Общий характер всех упражнений, музыка, эмоциональность показа должны создавать жизнерадостное настроение и повышать интерес к занятиям.

В первой половине основной части урока решаются задачи разносторонней общей и специальной физической подготовки. Поэтому все упражнения необходимо выполнять одновременно всей группой. Это ведет к успешному овладению сложными техническими навыками. Во второй половине основной части урока изучаются и совершенствуются основные упражнения художественной гимнастики.

В заключительной части урока постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивания ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги.

Первое условие красоты человеческого тела – это правильная осанка. Следовательно, необходимы комплексы, включающие специальные упражнения для осанки и укрепления мышц спины .

При обучении следует учитывать быструю утомляемость девочек. Поэтому необходимо чередовать трудные упражнения с легкими.

Очень важно проводить показательные или открытые уроки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией школы. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого ребенка.

Содержание изучаемого материала.

Группа первого года обучения детей 5 лет.

КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ :

1. Укрепление здоровья занимающихся.
2. Формирование правильной осанки.
3. Общее физическое развитие занимающихся.
4. Начальное развитие двигательных качеств, необходимых для последующих занятий художественной гимнастикой.

Основы знаний :

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции художественной гимнастики.
2. Краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики. 3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. 4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Общая физическая подготовка .

1. **Строевые упражнения. Понятия :** Строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!» «равняйся!» «вольно!» « По порядку – рассчитайсь!» и т.д.
2. Повороты: направо, налево, кругом.
3. Построения: в шеренги, колонны, круги.
4. Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

Общеразвивающие упражнения.

1. *Развитие физических качеств:* силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. *Упражнения без предметов:* Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.
3. *Упражнения с предметами :* С гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта .

Подвижные игры: *игры с включением бега, прыжков, музыкальные игры.*

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости: Упражнения на растягивание, наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений; мосты; шпагаты; поднимание ноги вперед, в сторону, назад с помощью партнера (в положении лежа на полу, у опоры); Активные движения: махи, удержание ноги.

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств:

Пружинный шаг; пружинный бег; прыжки из глубокого приседа; прыжки со скакалкой ,прыжки с вращением обруча; прыжки сгибая ноги вперед, назад.

Упражнения для развития выносливости:

Прыжки на двух ногах со скакалкой, постепенно увеличивая время; прыжки ноги врозь, медленный бег .

Упражнения для развития ловкости:

Простейшие упражнения со скакалкой .

Упражнения для развития равновесия:

Ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой; максимальная задержка в стойке на носках после выполнения элементов классического танца (у опоры, на середине зала), волн, взмахов; вертикальное, переднее, боковое, заднее равновесие на всей ступне, на полупальцах, у опоры, на середине зала, равновесие с закрытыми глазами, повороты переступанием .

Музыкально – двигательное воспитание

Конкретные задачи:

1. Обучить детей постепенно переходить от одного темпа к другому.
2. Обучить детей изменять скорость движения в соответствии с темпом музыки.

Выполнение разновидностей шагов, бега в различном темпе.

Шаги польки, галопа в медленном и быстром темпе.

Движения руками, ногами, туловищем в различном темпе.

Изменение амплитуды движения в зависимости от темпа.

Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа

Музыкальные игры: « Рыбаки и сеть», « Пятнашки», « Тройка», « Танцевальная эстафета».

Элементарная хореографическая подготовка

У опоры: 1. Изучение позиций ног

2. Изучение принятия исходного положения

3. Изучение позиций рук.

На середине зала: 1. Изучение позиций рук (1, 2, 3 и подготовительной) .
Переводы рук из подготовительной позиции в 1, затем в 3 и через 1 вновь в подготовительную.

Техническая подготовка.

Разновидности ходьбы и бега. 1. Ходьба на носках: вперед, назад, в сторону, скрестным шагом.

2. Ходьба в полуприседе, приседе. Мягкий шаг, острый шаг на месте, с продвижением вперед, назад. Мелкий бег, острый бег.

Волны и взмахи. 1. Волнообразные движения руками.

2. Волны туловищем: Из упора на коленях прогибание и выгибание спины, поочередно переставляя руки вперед до касания грудью пола; Выгибание спины, переставляя руки в исходное положение; Из седа на пятках прогибание и выгибание спины; Из седа на пятках (голова и плечи опущены) встать на колени, прогнуться в поясничном отделе позвоночника (плечи и голова еще опущены); то же, поднимая последовательно руки вверх.

Взмахи руками. 1. Взмахи руками вперед, в стороны, вверх; Из стойки ноги врозь взмахи руками вправо, влево, с одновременным переносом тяжести тела на правую (левую) ногу.

Равновесия. 1. Стойки на носках у опоры, на середине зала; стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках; остановки на носках после различных видов ходьбы, бега; вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад (у опоры и на середине зала).

Повороты. 1. Приставлением ноги, переступанием на прямых ногах, в полуприседе на 180, градусов. 2. Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180градусов.

Прыжки. 1. Прыжки в 1, 2 позициях.

2. Прыжки со сменой позиций ног .

3. Открытый и закрытый прыжки.

4. Элементарные гимнастические прыжки.

Упражнения с предметами.

Со средним мячом: 1. Броски (невысокие) и ловля мяча двумя руками и одной. То же с пружинными движениями ногами. 2. Броски мяча из одной руки в другую перед собой. 3. Броски мяча поочередно правой, а затем левой рукой. 4. Бросок мяча вверх и ловля после отбива об пол. 5. Броски мяча под руку, под ногу, ловля той же или другой рукой. 6. Стоя на коленях, перекаты мяча по полу влево и вправо перед телом. 7. Перекатывание мяча вперед, в сторону, назад сидя на полу, стоя на коленях, в упоре присев, в различных построениях (кругах, колонне, шеренге). 8. Перебрасывание мяча друг другу различными способами, стоя попарно (лицом, боком, спиной друг к другу).

С обручем: 1. Хваты обруча; Держать обруч вертикально впереди двумя руками, повороты обруча, наклоня туловища влево, вправо. 2. Повороты обруча в различных плоскостях, стоя на месте. 3. Вращение обруча в лицевой плоскости одной рукой по часовой стрелке и против часовой стрелки. То же с пружинными движениями ногами.

Со скакалкой: 1. Прыжки на месте толчком двумя, вращая скакалку вперед, назад. То же с промежуточным прыжком. 2. Прыжки на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад. То же с промежуточным вращением. 3. Прыжки по очереди толчком двумя и одной, вращая скакалку вперед и назад. 4. Махи скакалкой в различных плоскостях.

Акробатическая подготовка.

Кувырки: 1. Вперед, назад, в сторону, то же в стойку на колено, другую в сторону на носок, руки в стороны;

2. Кувырок назад через плечо в упор в стоя на колено, другую назад.

3. Мост из положения лежа .

4. Мост из положения стоя и поворот в упор присев.

5. Стойка на лопатках с помощью рук.

6. Стойка на руках у стенки с помощью партнера.

7. Переворот в сторону (вправо, влево).

8. Переворот вперед на две ноги (в мост).

Материально – техническое обеспечение занятий.

1. Скакалки
2. Мячи
3. обручи
4. Гимнастические скамейки – 1 шт.;
5. Музыкальный центр.
6. Секундомер.

Список используемой литературы.

Б. Собинов Путь к красоте (о художественной гимнастике). «Молодая гвардия», 1964 г.

В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. Нетрадиционные виды гимнастики. - Москва, «Просвещение», 1992 г.

Л.И. Латохина. Хатха- Йога для детей: книга для учащихся и родителей. - Москва, Просвещение», 1993 г.

М.Л. Украна, А.М. Шлемина. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. - Москва, «Физическая культура и спорт», 1977 г.

Т.С. Лисицкая. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ.
- Москва, «Физкультура и спорт», 1982 г.

А.П. Колтановский. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства, выпуск 2.
- Москва 1989 г.

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.

З.И. Кузнецова. Физическая культура в школе. Методика уроков в IV-VIII классах. Москва, «Просвещение», 1972 г.

Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.