

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №164
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Принято

На педагогическом совете

ГБОУ СОШ №164

Протокол № 13 от 28.08.15

Утверждено:

Директор

Ю.И. Железнов



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа «Художественная гимнастика»

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: младший школьный возраст

Автор-составитель
Педагог дополнительного образования
Коваленко Маргарита Сергеевна

Санкт-Петербург
2015

Пояснительная записка

Направленность программы «Художественная гимнастика»: физкультурно-спортивная.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: девочки, младший школьный возраст.

Срок реализации данной программы: 3 года. Программа включает в себя три этапа:

1 год обучения— группа начальной подготовки

2 год обучения— младшая группа

3 год обучения— средняя группа

Порядок набора и формирование учебных групп: приём проводится в форме собеседования с ребёнком и родителями с просмотром физических способностей ребёнка. Допуск врача обязателен. Состав группы постоянный.

Формы и режим занятий: групповая.

Режим занятий:

1 год — 2 раза в неделю по 2ч. - 144 часа в год.

2 год — 3 раза в неделю по 2ч. - 216 часов в год.

3 год — 3 раза в неделю по 3ч. - 324 часа в год.

Наполняемость групп:

1 год обучения — не менее 15 человек.

2 год обучения — не менее 12 человек.

3 год обучения — не менее 10 человек.

Программа курса «Художественная гимнастика» составлена на основе пособия М.Л. Украна, А.М. Шлемина «Гимнастика», Москва, «Физическая культура и спорт», 1977 г.; квалификационной работы М.С. Коваленко «Сюжетные игры и их значение в тренировочных занятиях по художественной гимнастике детей 5-7 лет», СПб, СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта по специальности 022300, защищена на ГАК в 2007 году.

Актуальность физического воспитания детей раннего возраста в настоящее время неоспорима. Но, несмотря на отработанную систему, педагоги все чаще сталкиваются с нежеланием детей заниматься активной двигательной деятельностью. Причин тому несколько, и одна из них – излишняя заорганизованность системы воспитания, а как следствие – недостаточный учет возрастных особенностей детей. Поэтому общей задачей педагога, решаемой в группах раннего возраста, является создание эмоционального комфорта для детей.

Проведение занятий по художественной гимнастике оказывает большое влияние на желание детей двигаться, особое внимание следует уделять сюжетным играм, так как с их помощью тренировочные занятия становятся эмоционально насыщенными и разнообразными. Таким образом, упражнения становятся для ребенка желанными и достижимыми.

Начало младшего школьного возраста-6-7 лет – очередной кризис, связанный с вхождением в роль ученика и адаптацией к школьной жизни. Психическая напряженность детей в этот период не только неприятна, но и вредна, так как порождает неуверенность, чувство беспомощности, страх перед новой деятельностью, тормозит формирование положительной мотивации учения и физической деятельности. Поэтому стоит очень важная задача – снять психологическую напряженность с помощью средств физической культуры, в а также путем подбора специальных упражнений художественной гимнастики. В школьную программу по гимнастике в 1-2 классах включены упражнения всех групп основной гимнастики (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами, базовые акробатические упражнения), таким образом, курс художественной гимнастики для учащихся младших классов раскрывает темы, не изучаемые на уроках физической культуры.

Художественная гимнастика – одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по художественной гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по художественной гимнастике формирует, также, общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные.

В процессе занятий по художественной гимнастике изучаются базовые элементы художественной гимнастики, отдельные танцевальные движения, а также комбинации упражнений без предмета и со скакалкой. Выполняя упражнения под музыку, учащиеся развивают слух и чувство ритма, совершенствуя себя в физическом и эстетическом отношении.

Младший школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и развитием детского организма, а также незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды. Дошкольная жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но и психологического и физического развития. При слабости корковых процессов у детей преобладают подкорковые процессы возбуждения, поэтому дети в этом возрасте легко отвлекаются при любых внешних раздражениях. Яркий эмоциональный окрас движений художественной гимнастики в сочетании с музыкальным сопровождением благотворно влияет на психическое состояние занимающихся. Различные ассоциативные представления, лежащие в основе большинства гимнастических движений, позволяют развивать творческое мышление.

Программа данного курса создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

Цели и задачи

Цель: Содействие физическому и эстетическому развитию детей 6-10 лет, а также укреплению их здоровья с помощью упражнений художественной гимнастики в процессе их постоянного усложнения и подготовки к творческой деятельности.

Задачи (для педагога):

Обучающие:

1. Сформировать общие представления о художественной гимнастике.
2. Обучить базовым элементам художественной гимнастики с предметом и без предмета.
3. Ознакомить детей с простейшими элементами музыкальной грамоты с помощью музыкально-подвижных игр.
4. Обучить комбинациям под музыку без предмета и с предметом.

Развивающие:

1. Развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
2. Развивать специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.

Воспитательные:

1. Привить навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия;
2. Воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку тела;
2. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Организационные:

1. Привлечь максимально возможное число детей к занятиям художественной гимнастикой, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
2. Организовать контроль за развитием физических качеств.

Задачи (для занимающихся):

Обучающие:

1. Уметь выполнять нормативы по художественной гимнастики первого, второго и третьего года обучения.
2. Разучить и выполнять комбинации под музыку без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч).

Воспитательные:

1. Воспитывать в себе терпение и силу воли. Посредством выполнения домашних заданий и самостоятельных упражнений на растягивание.

Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть основными понятиями художественной гимнастики, понимать ее отличие от других видов спорта, иметь четкое представление о технике выполнения элемента/упражнения по его названию, безошибочно выполнять базовые элементы художественной гимнастики без предмета, владеть основными приемами работы с предметом - скакалка, обруч, мяч, самостоятельно выполнять комбинации и упражнения под музыкальное сопровождение.

1-ый год обучения:

- гимнастический шаг;
- галоп;
- волны, взмахи, наклоны;
- равновесие на полупальцах;
- шпагат продольный и поперечный;
- «мостик» из положения лежа;
- «складочка»
- перекаты и кувырки
- основные приемы владения предметом (скакалка);
- выполнение упражнения без предмета под музыкальное сопровождение.

Выполнять нормативные требования по общей физической подготовке (далее ОФП):

- «Сила пресса». Сед из положения лежа на спине, с удержанием ног, руки за голову, за 10 сек выполнить более 8 раз;
- «Сила спины». Из положения лежа на животе, сгибание туловища назад, руки за голову, за 10 сек выполнить более 10 раз

2-ой год обучения:

- шпагат с повышенной опоры (от 15 см);
- «мостик» из положения стоя;
- повороты, равновесия и прыжки группы В;
- основы хореографии;
- базовые акробатические упражнения;
- выполнение элементов с предметом (обруч);
- основными приемами владения мячом;
- выполнение упражнения с предметом (скакалкой) под музыкальное сопровождение.

3-ий год обучения:

- шпагат с повышенной опоры (от 30 см);
- специфические силовые упражнения;
- повороты, равновесия и прыжки группы С;
- специальные акробатические упражнения;
- упражнение с предметом (мячом и обручем) под музыкальное сопровождение.

Форма подведения итогов

В конце года на завершающем спортивном празднике проводятся соревнования по многоборью: самостоятельное (индивидуальное) выполнение упражнения без предмета, упражнения со скакалкой, упражнения с обручем и упражнения с мячом под музыкальное сопровождение. Оценивание и протоколирование результатов проводится судьями 1 категории, по действующим правилам художественной гимнастики. Также на спортивном празднике возможны показательные выступления, как вид творческой деятельности, по желанию занимающихся. По окончании курса «Художественная гимнастика» на спортивном празднике всем обучающимся выдаются грамоты, по итогам соревнования ученикам, с наилучшими результатами, выдаются дипломы 1-ой, 2-ой и 3-ей степеней.

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводный урок. Охрана труда	2	2	-
2.	Строевые упражнения и фигурная маршировка	8	2	6
3.	Партерная разминка	20	-	20
4.	Упражнения без предмета	35	10	25
5.	Упражнения с предметом (скакалка)	26	8	18
6.	Упражнения у опоры	15	3	12
7.	Специальные упражнения на растягивание	16	2	14
8.	Музыкально-подвижные игры	10	2	8
9.	Соревнование по ОФП	2	-	2
10.	Открытый урок (по выбору)	2	-	2
11.	Соревнование по СФП	8	-	8
Итого:		144	24	120

<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
2 часа	2 раза	4 часа	144 часа

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводный урок. Охрана труда	2	2	-
2.	Строевые упражнения и фигурная маршировка	4	2	2
3.	Партерная разминка	15	-	15
4.	Упражнения без предмета	40	5	35
5.	Упражнения с предметом (скакалка)	45	10	35
6.	Базовые элементы с предметом (обруч+мяч)	50	12	38
7.	Основы хореографии	8	3	5
8.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	30	-	30
9.	Музыкально-подвижные игры	3	1	2
10.	Базовые акробатические элементы	13	5	8
11.	Открытый урок (по выбору)	2	-	2
12.	Соревнование по многоборью	4	1	3
Итого:		216	41	175

<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
2 часа	3 раза	6 часов	216 часов

Третий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводный урок. Охрана труда	2	2	-
2.	Строевые упражнения и фигурная маршировка	3	-	3
3.	Партерная разминка	15	-	15
4.	Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны)	48	8	40
5.	Упражнения без предмета	35	5	30
6.	Упражнения с предметом (скакалка)	38	4	34
7.	Упражнения с предметом (обруч)	42	8	34
8.	Упражнения с предметом (мяч)	42	8	34
9.	Основы хореографии	12	4	8
10.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры	35	-	35
11.	Специфические упражнения на силу	25	2	23
12.	Специальные акробатические элементы	19	7	12
13.	Открытый урок	2	-	2
14.	Соревнование по многоборью	6	1	5
Итого:		324	49	275

<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
3 часа	3 раза	9 часов	324 часа

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводный урок. Охрана труда.

Теория:

- Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- Понятие «художественная гимнастика»
- Отличие художественной гимнастики от других направлений гимнастики.
- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

2. Строевые упражнения и фигурная маршировка.

Теория:

- объяснение техники выполнения СУ (строевые упражнения);
- разъяснение понятия «гимнастический шаг», его отличие от простого шага

Практика:

- гимнастический шаг;
- приставной шаг;
- шаг галопа;
- высокий шаг;
- мягкий шаг;
- пружинящий шаг;
- перестроения в круг и в «шахматном порядке»

3. Партерная разминка.

Практика:

- упражнения на растягивание связок и мышц;
- упражнения на развитие эластичности суставов;
- базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.)

4. Упражнения без предмета.

Теория:

- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

Практика:

- упражнения на равновесие группы А и развитие вестибулярной устойчивости;
- повороты группы А на одной опорной ноге;
- гимнастический разбег и галоп;
- прыжки группы А;

-комбинация без предмета с музыкальным сопровождением

5. Упражнения с предметом.

Теория:

- Беседа по технике безопасности владения предметом - скакалка;
- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

Практика:

- упражнения со скакалкой:
 - а) базовые движения («мельницы», вращения, броски)
 - б) прыжки через скакалку;
 - в) танцевальные движения со скакалкой;
- комбинация со скакалкой с музыкальным сопровождением

6. Упражнения у опоры.

Теория:

- Словесное объяснение техники выполнения упражнений у опоры

Практика:

- волны
- пружинящие движения;
- махи ногами;
- наклоны;
- упражнения развивающие мышцы живота.

7. Специальные упражнения на растягивание.

Теория:

- Беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание;
- Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание

Практика:

- «активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины;
- «пассивная растяжка» (в парах, с весом, статика).

8. Музыкально-подвижные игры.

Теория:

- Разъяснение правил игры;
- Подведение итогов игровой деятельности

Практика:

- игры под музыку;
- пантомима;
- сюжетно-образные игры

Содержание программы

2 год обучения

1. Вводный урок. Охрана труда.

Теория:

- Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- Основы поведения на уроке.
- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

2. Строевые упражнения и фигурная маршировка.

Теория:

- объяснение техники выполнения СУ (строевые упражнения);

Практика:

- приставной шаг;
- шаг галопа;
- подскоки;
- перестроения в колонны по 2, 3, 4

3. Партерная разминка.

Практика:

- упражнения на растягивание связок и мышц;
- упражнения на развитие эластичности суставов;
- базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.)

4. Упражнения без предмета.

Теория:

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

Практика:

- наскок прыжок;
- гимнастический разбег и галоп;
- прыжки, повороты группы В в комбинациях;
- комбинации танцевальных элементов без предмета;
- упражнение под музыкальное сопровождение;

5. Упражнения с предметом (скакалка)

Теория:

- Беседа по технике безопасности владения предметом - скакалка;
- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

Практика:

- упражнения со скакалкой:
 - а) базовые движения манипуляции со скакалкой;
 - б) прыжки скрестно и двойные через скакалку;
 - в) простейшие броски;
- комбинация со скакалкой с музыкальным сопровождением

6. Базовые элементы с предметом (обруч+мяч).

Теория:

- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с предметом
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

Практика:

- баланс мяча;
- базовые элементы с мячом (отбивы, восьмерки, каты, перекаты, боски);
- базовые элементы с обручем (вращения, каты, вертушки, броски);
- простейшие комбинации элементов группы В с предметом.

7. Основы хореографии.

Теория:

- расширение знаний о хореографии;
- ее значение в художественной гимнастике.

Практика:

- 1-ая, 2-ая, 3-ья позиции рук и ног;
- ролеве;
- деми и гранд плие;
- гранд батман и батман тандю.

8. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры.

Теория:

- Беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание;
- Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание

Практика:

- фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры;
- провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 15 см

9. Музыкально-подвижные игры.

Теория:

- Разъяснение правил игры;
- Раскрытие понятия импровизации, задания для творческой деятельности;
- Подведение итогов игровой деятельности

Практика:

- игры под музыку;
- пантомима;
- импровизации под музыку.

10. Базовые акробатические элементы.

Теория:

- Правила техники безопасности;
- Понятие страховки;
- Подробное объяснение техники элементов по частям

Практика:

- перекат через плечо в полушпагат;
- «черепашка»;
- перекат на грудь;
- кувырок вперед.

11. Соревнования по многоборью.

Теория:

- психологическая подготовка к соревнованиям;
- закрепление знаний и умений общения со зрителем;
- раскрытие понятия артистизм

Практика:

- беседы с учащимися, беседы с родителями;
- разучивание упражнения по нормативным требованиям;
- индивидуальные выступления учащихся под музыкальное сопровождение.

Содержание программы

3 год обучения

1. Вводный урок. Охрана труда.

Теория:

- Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- Основы коллективизма.
- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

2. Строевые упражнения и фигурная маршировка.

Теория:

- объяснение техники выполнения СУ (строевые упражнения);
- обоснование связи музыки и маршировки.

Практика:

- перестроении с предметами;
- маршировка под музыку.

3. Партерная разминка.

Практика:

- упражнения на растягивание связок и мышц;
- упражнения на развитие эластичности суставов;
- базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.)

4. Специфические элементы (повороты, прыжки, равновесия, наклоны)

Теория:

- знания о видах специфических упражнений;
- разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

Практика:

- элементы художественной гимнастики из классификационной таблицы (группы С);
- комбинации из этих элементов с предметом и под музыкальное сопровождение;

5. Упражнения без предмета.

Теория:

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

Практика:

- комбинации танцевальных элементов без предмета;
- упражнение под музыкальное сопровождение;
- усложнение программы упражнения без предмета

6. Упражнения с предметом (скакалка)**Теория:**

- Беседа по технике безопасности владения предметом - скакалка;
- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

Практика:

- упражнения со скакалкой:
 - а)сложные манипуляции, вращения, броски;
 - б)работа предмета в комбинациях с элементами группы В;
- совершенствование комбинации со скакалкой с музыкальным сопровождением в измененных условиях

7. Упражнения с предметом (обруч)**Теория:**

- Беседа по технике безопасности владения предметом - обруч;
- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

Практика:

- упражнения с обручем:
 - а) базовые движения (вращения, каты, броски);
 - б)работа предмета в комбинациях с элементами группы С;
- комбинация с обручем с музыкальным сопровождением

8. Упражнения с предметом (мяч)**Теория:**

- Беседа по технике безопасности владения предметом - мяч;
- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

Практика:

- упражнения с мячом:
 - а) базовые движения (отбивы, восьмерки, перекаты, броски);
 - б)работа предмета в комбинациях с элементами группы С;
- комбинация с мячом с музыкальным сопровождением

9. Основы хореографии.

Теория:

-закрепление знаний, умений и навыков по хореографии

Практика:

- пор дэ бра;
- батман ролевелян;
- батман девлеппэ;
- аттитюд;
- арабеск 1,2,3;
- фуэте ан деор, фуэте ан дедан.

10. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры.

Теория:

-Беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание;
-Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание

Практика:

- фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры;
- провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 30 см;
- провис в положении шпагат между двух опор

11. Специфические упражнения на силу.

Теория:

-объяснение техники выполнения

Практика:

- упражнения на развивающую силу мышц живота;
- выпрыгивания (сила мышц ног);
- упражнения на развивающую силу мышц спины;
- полноценные комплексы на силу.

12. Специальные акробатические элементы.

Теория:

-Правила техники безопасности;
-Подробное объяснение техники элементов по частям

Практика:

- стойки на предплечье;
- колесо через стойку на предплечье;
- кувырок назад;

- перекат на грудь с последующем переходом в «мост»;
- серии кувырков вперед.

13. Соревнования по многоборью.

Теория:

- психологическая подготовка к соревнованиям;
- закрепление знаний и умений общения со зрителем;
- раскрытие понятия артистизм

Практика:

- беседы с учащимися, беседы с родителями;
- разучивание упражнения по нормативным требованиям;
- индивидуальные выступления учащихся под музыкальное сопровождение.

Методическое обеспечение программы «Художественная гимнастика»

В основе образовательной программы дополнительного образования детей «Художественная гимнастика» использовалась авторская методика М.С. Коваленко «Сюжетные игры и их значение в тренировочных занятиях по художественной гимнастике детей 5-7 лет», Квалификационная работа, Спб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта по специальности 022300, Спб, защищена на ГАК 2007 году.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают знания о видах гимнастики. Понимают специфическую терминологию художественной гимнастики такие, как «гимнастический шаг», «встать на полупальцы» и т.д., ее принципиальное отличие от других видов спорта.

Практический материал курса художественной гимнастики изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с занимающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчленённого обучения, игровой метод.

На занятиях по художественной гимнастике для детей 7-8 лет в основном используется игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость, используются при изучении разделов программы 2-5.

Основными средствами являются элементы хореографии (у опоры), базовые элементы с предметом и без предмета. Физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости, координационных способностей. Большое значение придается воспитанию правильной осанки, исключая излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел «школьных» элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер. Исключение составляет упражнения на растягивание, где педагог должен осуществлять строго индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от его природных данных и силы воли. Во избежание травм связочно-суставного аппарата и основных мышечных групп.

При изучении разделов программы 6-7 применяется игровой метод. Игры применяются для воспитания физических качеств, танцевальности, ритмико-пластических способностей (музыкальные игры), развивают фантазию, творческие способности занимающихся.

Методы, используемые в процессе проведения курса «Художественная гимнастика»

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

Методы организации занятий по художественной гимнастике

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

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

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

Формы учета результативности каждого года обучения

В течение 1-го года обучения курса «Художественная гимнастика» проводятся следующие формы учета результативности:

1. Через 3 месяца занятий проводятся соревнования по ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка). Сдаются нормативы, с целью выявления исходного уровня физической подготовки занимающихся и выполнения ими специальных элементов художественной гимнастики.
2. Через 6 месяцев занятий проводится открытый урок по художественной гимнастике. Цель открытого урока: отчет о содержании занятий и методике их проведения перед родителями детей и руководством школы, а также возможность девочкам продемонстрировать свои умения и навыки не только на соревнованиях, но и в тренировочном процессе.
3. В конце года на завершающем спортивном празднике сдаются нормативные требования по ОФП и в виде соревнования по определенной оценочной шкале, с целью сравнения результатов исходного уровня занимающихся и уровня после прохождения всего курса «художественная гимнастика». А также продемонстрировать самостоятельно упражнение без предмета под музыкальное сопровождение в виде показательного выступления (без оценивания).

Нормативы и оценочная шкала для соревнований по ОФП и СФП:

Оценочная шкала от 1 до 5 баллов, где 5 баллов – элемент выполнен верно, от 4 баллов до 2 баллов – имеются отклонения от нормы, 1 балл-элемент не выполнен, ниже приведены точные критерии оценки:

1. На определение показателя гибкости проводилось 5 различных тестов:

1.1 «Складочка». Из седа, руки вверх выполнить наклон вперед. Измерялось расстояние от туловища до ног сантиметровой линейкой, с учетом правильности формы.

«5 баллов» – правильное положение складочки, колени выпрямлены, туловище плотно соприкасается с ногами;

«4 балла» – незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, стопы согнуты, расстояние до 5 см;

«3 балла» – значительные ошибки: сильно согнуты колени и стопы, расстояние от 5 до 10 см;

«2 балла» – касание ног только кистями, расстояние более 10 см.

1.2 «Шпагат с правой ноги». Положение шпагат, с оцениванием правильной формы шпагата и расстояние от ног до пола:

«5 баллов» – правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом;

«4 балла» – форма сохранена, руки в стороны, расстояние до пола не более 5 см;

«3 балла» – шпагат с помощью рук, от 5 до 10 см до пола;

«2 балла» – с помощью рук, колени согнуты, расстояние более 10 см.

1.3 «Шпагат с левой ноги». Оценивание то же, что и в тесте 2).

1.4 «Шпагат поперечный». Положение шпагат, с измерением градуса угла между правой и левой ногами:

- «5 баллов» – правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом, угол равен 180° или больше;
- «4 балла» – форма сохранена, руки в стороны, угол равен не менее 160° ;
- «3 балла» – шпагат с помощью рук, угол равен не менее 120° ;
- «2 балла» – с помощью рук, колени согнуты, угол до 100° .

1.5 «Мост». Из положения лежа на спине выполнить мост. Оценивается положение гимнастического моста и расстояние от стоп до кистей рук:

- «5 баллов» – правильная форма моста, расстояние 20 см и меньше;
- «4 балла» – форма сохранена, ноги незначительно согнуты, расстояние от 20 до 30 см;
- «3 балла» – руки и ноги согнуты, расстояние более 30 см;
- «2 балла» – нет удержания моста.

2. В качестве теста для оценки состояния координационных способностей (вестибулярной устойчивости) предложено упражнение: равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, прижимая стопу к коленному суставу опорной ноги, руки в стороны, засекалось время удержания позы.

- «5 баллов» – четкое положение равновесия, удержание 3 сек. и более;
- «4 балла» – четкое положение равновесия, менее 3 сек.;
- «3 балла» – нет четкого положения равновесия, согнутое опорное колено, низкое положение рабочей ноги, менее 3 сек.;
- «2 балла» – нет удержания равновесия.

3. Тесты для определения скоростно-силовых способностей, содержат следующие упражнения на различные мышечные группы:

3.1 «Сила пресса». Сед из положения лежа на спине, с удержанием ног, руки за голову, подсчитывалось количество раз за 30 сек. и оценивалось по баллам:

- «5 баллов» – 8 раз и более;
- «4 балла» – от 5 до 7 раз;
- «3 балла» – от 2 до 4 раз;
- «2 балла» – ни разу без помощи рук.

3.2 «Сила спины». Из положения лежа на животе, сгибание туловища назад, руки за голову, подсчитывается количество раз за 30 сек.

- «5 баллов» – 10 раз и более;
- «4 балла» – от 7 до 9 раз;
- «3 балла» – от 4 до 6 раз;
- «2 балла» – менее 3 раз.

3.3 «Прыжки на скакалке». Оценивается количество прыжков через гимнастическую скакалку двумя ногами, за 30 сек.:

- «5 баллов» – двумя ногами 10 раз и более;
- «4 балла» – двумя ногами от 7 до 9 раз;
- «3 балла» – поочередно ногами от 4 до 6 раз;
- «2 балла» – менее 3 раз.

В конце соревнования подсчитывается суммарное количество баллов и распределяются места между участниками соревнований. Показатели фиксируются в специальном журнале.

В течение 2-го года обучения курса «Художественная гимнастика» проводятся следующие формы учета результативности:

1. Через 6 месяцев занятий проводится открытый урок по художественной гимнастике. Цель открытого урока: отчет о содержании занятий и методике их проведения перед родителями детей и руководством школы, а также возможность девочкам продемонстрировать свои умения и навыки не только на соревнованиях, но и в тренировочном процессе.
2. В конце года на завершающем спортивном празднике проводятся соревнования по многоборью: упражнение без предмета и упражнение со скакалкой под музыкальное сопровождение. Оценивание проводится судьями 1 категории, по действующим правилам художественной гимнастики.

В течение 3-го года обучения курса «Художественная гимнастика» проводятся следующие формы учета результативности:

1. Через 6 месяцев занятий проводится открытый урок по художественной гимнастике. Цель открытого урока: отчет о содержании занятий и методике их проведения перед родителями детей и руководством школы, а также возможность девочкам продемонстрировать свои умения и навыки не только на соревнованиях, но и в тренировочном процессе.
2. В конце года на завершающем спортивном празднике проводятся соревнования по многоборью: упражнение с обручем и упражнение с мячом под музыкальное сопровождение. Оценивание проводится судьями 1 категории, по действующим правилам художественной гимнастики.

**Методические рекомендации для тренировки по художественной гимнастике
занимающихся младшего школьного возраста, с учетом их возрастных
особенностей**

Возрастные особенности	Методические рекомендации
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

**Методическое обеспечение образовательной программы
«Художественная гимнастика» в виде таблицы:**

№	Тема	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактические материалы	Формы подведения итогов
1	Техника безопасности	Занятие, беседа, лекция	Познавательные: рассказ, беседа, объяснение	Памятка, Таблицы	опрос
2	Строевые упражнения и фигурная маршировка	Занятие, Игра	Познавательные: рассказ, объяснение техники, пояснение Эмоциональные: игровой метод Практические: показ	Предметы, музыкальное сопровождение	Сдача на оценку, открытый урок
3	Партерная разминка	Занятие	Эмоциональные: поощрение, порицание индивидуальный подход	Наколенники	Открытый урок, спортивный праздник
4	Упражнения без предмета	Занятие	Познавательные: объяснение, пояснение Эмоциональные: поощрение, показ наблюдение	Таблицы, музыкальное сопровождение	Открытый урок, соревнования, спортивный праздник
5	Упражнение с предметом	Занятие	Практические: показ, Познавательные: рассказ, объяснение техники Эмоциональные: игровой метод	Скакалка, обруч, мяч	Открытый урок, соревнования, спортивный праздник, концерты
6	Упражнения у опоры (гибкость +сила)	Занятие	Познавательные: рассказ наблюдение Эмоциональные: порицание, игровой метод	Шведская стенка	Сдача нормативов, соревнования
7	Упражнения на развитие	занятие	Практические: показ	Скамейка, маты,	Спортивный праздник,

	координации		индивидуальный подход Познавательные: объяснение техники Эмоциональные: игровой метод, поощрение	скакалки	открытый урок
8	Специальные упражнения на растягивание	Занятие	Индивидуальный подход Эмоциональные: порицание, поощрение	Наколенники, повышенная опора (скамейка)	Сдача нормативов, соревнования
9	Акробатические упражнения	Занятие	Познавательные: объяснение техники, пояснение Эмоциональные: поощрение, порицание, создание ситуации успеха	Маты, шведская стенка, скамейка	Соревнования, открытый урок, концерт
10	Хореография	Занятие	Практические: показ Познавательные: рассказ, объяснение техники, наблюдение	Шведская стенка	Открытый урок
11	Специфические упражнения (наклоны, равновесия, прыжки, повороты)	Занятие	Познавательные: рассказ, объяснение техники Эмоциональные: Порицание	Таблица, иллюстрации, Видеозаписи	Открытый урок
12	Танцевальные движения	Занятие, творческая встреча	Познавательные: опора на жизненный опыт Словесные: рассказ, пояснение, объяснение техники Практические: показ Эмоциональные: поощрение, порицание, создание ситуации	Фотографии, иллюстрации, видеозаписи	Соревнования, концерт

			успеха		
13	История художественной гимнастики	Лекция, занятие, экскурсия	Познавательные: опора на жизненный опыт Словесные: рассказ, беседа	Иллюстрации, Видеозапись	Открытый урок
14	Музыкально-подвижные игры	Занятие Игра	Познавательные: объяснение, игровой Эмоциональные: поощрение	Музыкальное сопровождение	Спортивные праздники
15	Подготовка к соревнованиям	Занятие	Индивидуальный подход Словесные: пояснения Социальные: создание ситуации коллективного успеха	Музыкальное сопровождение	Открытый урок

Материально-техническое оснащение:

- Спортивный зал 250 кв.м.;
 - Ковер (жесткий ворс, размер 14*14м)-1 шт, либо коврики 1*0,5м-15 шт;
 - Маты гимнастические;
 - Зеркала (размер 2 м высотой);
 - Шведская стенка;
 - Станок хореографический;
 - Скакалки (15 шт, 3м);
 - Звуковоспроизводящая аппаратура;
 - Музыкальные CD и MP-3-диски:
 - Сборники детской музыки из мультфильмов;
 - Собрание классической музыки;
 - Сборники народно-характерной музыки;
 - Сборники современной музыки.
- *По правилам художественной гимнастики для исполнения комбинаций под музыку может использоваться только фонограмма музыкального произведения (без слов)-прим. авт.

Список рекомендуемой литературы для педагогов:

1. Г. Боброва Художественная гимнастика в спортивных школах. – Москва, «Физкультура и спорт», 1974 г.
2. А.Васильева "Программа воспитания и обучения в детском саду" Москва, Просвещение, 1985.
3. М. А. Годик, А.М. Барамидзе, "Стретчинг подвижность гибкость
4. Н.В. Гуреев. "Активный отдых" Москва, Советский спорт, 1991.
5. Художественная гимнастика - учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
6. Л.А.Карпенко, и.А.Винер, В.А.Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС,СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.
7. Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.
8. А.П. Колтановский. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства, выпуск 2. - Москва 1989 г.
9. Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие
10. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
11. З.И. Кузнецова. Физическая культура в школе. Методика уроков в IV-VIII классах. - Москва, «Просвещение», 1972 г.
12. Ю.Ф. Курамшин Теория и методика физической культуры. – Москва, «Советский спорт», 2003 г.
13. Т.С. Лисицкая. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Москва, «Физкультура и спорт», 1982 г.
14. Пособие для воспитателей детского сада. Москва, Просвещение, 1983.
15. В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. Нетрадиционные виды гимнастики. - Москва, «Просвещение», 1992 г.
16. Б. Собинов Путь к красоте (о художественной гимнастике). «Молодая гвардия», 1964 г.
17. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб, 2001 г.
18. Н.Б. Стамбулова Возрастные и психологические особенности детей школьного возраста и их учет в процессе физического воспитания: методические указания. – Л., 1998 г.
19. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. - Москва, «Физическая культура и спорт», 1977 г.

Список рекомендуемой литературы для детей:

1. Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать".
2. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
3. О.Г. Киевская, Венгерова Н.Н. методические рекомендации "Ритмическая гимнастика для детей младших классов, проживающих в условиях Кольского Заполярья", Мурманск, 2001.
4. В. Кирсанов Художественная гимнастика: Спорт. Музыка. Грация. - Москва, «Физическая культура и спорт», 1978 г.
5. Л.И. Латохина. Хатха- Йога для детей: книга для учащихся и родителей. - Москва, Просвещение», 1993 г.
6. Мир художественной гимнастики – журнал, выпуск №1-10: зарегистрирован в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций, св-во ПИ №77 – 11563, от 14 января 2002 г.
7. Т. Нестерюк., Шкода А. "Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей" Москва, ДТД, 1993.
8. Л.В. Останко Развивающая гимнастика для дошкольников. Для детей 3-6 лет.-серия: готовимся к школе – Спб, «Литера», 2006 г.
9. Г.А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: пособие для воспитателей дошкольных учреждений, детей и их родителей: Спб, «Айрис-пресс», 2006 г.
10. Электронный журнал по художественной гимнастике: rsgmagazine.h1.ru/
11. Электронный журнал художественной гимнастике: www.rsgmag.ru