

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Ломоносовского муниципального района
Ленинградской области
«Новогореловская школа»**

Согласовано
Протокол педагогического совета
«29» августа 2024 г., №1

Утверждено Приказом директора
МОУ «Новогореловская школа»
№216- ОД «29» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 3-12 лет

Педагог дополнительного образования

п. Новогорелово, 2024

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 3-12 лет, базового уровня освоения.

Язык реализации программы: русский.

Программа позволяет дать основные представления о художественной гимнастике. Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

4. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей")

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678- р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

8. Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

Актуальность данной программы: первые шаги в художественной гимнастике желательны в раннем возрасте, когда организм ребенка более восприимчив к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Художественная гимнастика совершенствует осанку, тело в целом, учит грациозно и плавно двигаться, дисциплинирует и формирует уверенность в себе. Данная программа в условиях учреждения дополнительного образования детей имеет оздоровительную направленность и включает в себя упражнения художественной гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

Отличительная особенность данной программы: предметом музыкально-ритмического воспитания являются музыка и движения. При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности физического и психического развития детей. Для формирования у детей интереса к художественной гимнастике используются образные названия упражнений, приемы имитации и подражания, игровой метод. С целью обеспечения оздоровительной направленности художественной гимнастики в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки. Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой художественной гимнастики (связь движений с музыкой, слитность, целостность); стилизованные виды передвижений и их сочетания; упражнения без предмета (волны, равновесия, вращения, прыжки); упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой); элементы акробатики, хореографии.

Адресат программы:

Обучение рассчитано на детей от 3 до 12 лет

Комплектование групп: разновозрастные

Уровень освоения программы – базовый

Объём программы – 204 часа

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Цель и задачи

Цель программы: создание условий для гармоничного физического развития учащихся средствами художественной гимнастики. Формирование грациозности, изящества, спортивной дисциплины, развития пластики движений.

Задачи:

Обучающие:

- Научить согласовывать движения с музыкой;

- Обучить детей основным гимнастическим элементам (волны, вращения, равновесия, прыжки и отдельные элементы);
- Сформировать представление о художественной гимнастике;
- Работа с предметом.

Воспитательные:

- Прививать интерес к систематическим занятиям по художественной гимнастике;
- Формировать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность;

Развивающие:

- Развивать у детей координацию движений, гибкость, силу, выносливость;
- Развивать творческие способности и специальные качества (музыкальности, чувства ритма, памяти, внимания);
- Развивать концентрацию.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Общее количество учебных часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Физическая подготовка	74	8	66
2.1	- общефизическая подготовка	24	2	22
2.2	- специально-физическая подготовка	22	2	20
2.3	- прыжковые упражнения	14	2	12
2.4	- акробатика	14	2	12
3	Техническая подготовка	74	6	68
3.1	- упражнения со скакалкой	26	2	24
3.2	- упражнения с мячом	24	2	22
3.3	- упражнения с обручем	24	2	22
4	Музыкально-ритмическая подготовка	38	4	34
4.1	- хореографическая подготовка	28	2	26
4.2	- музыкально-двигательная Подготовка	22	2	20
5	Лекционные занятия	8	8	-
6	Открытые мероприятия в форме соревнований	4	-	4
7	Промежуточная аттестация	2	-	2
	Итоговая аттестация	2	-	2
	Итого часов	204	28	176

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятия

Теория:

- правила поведения на занятиях в зале;
- медицинский контроль;
- противопожарная безопасность.

Раздел 2. Физическая подготовки

Тема 2.1 ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория:

- правила выполнения строевых упражнений;
- методика выполнения изучаемых движений;
- терминология.

Практика:

1. Строевые упражнения:

- строевой шаг;
- общие понятия о дистанции и интервалах;
- переход с шага на бег и обратно.

2. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для развития отдельных групп мышц;
- упражнения для развития двигательных качеств.

3. Игры и игровые упражнения:

- обучающие игры;
- малоподвижные игры;
- эстафеты и другие соревновательные игры;
- упражнения из других видов спорта.

Тема 2.2 СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория:

- терминология.

Практика:

1. Базовые упражнения:

- упражнения для правильной постановки ног и рук;
- упражнения в равновесии;
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге.

2. Специальные упражнения:

а) упражнения в равновесии:

- стойка на носках;
- переднее равновесие;

б) волны:

- вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;
- полные, спиральные волны.

в) вращения:

- переступанием;
- скрестные;
- в наклоне;
- на полупальцах и полной стопе

ТЕМА 2.3 ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория:

- техника упражнений в более быстром темпе,
- терминология.

Практика:

1 Прыжки выпрямившись с поворотом от 45°

2. прыжок со сменой ног;
3. прыжок с толчком с двух ног с приземлением на две ноги;
4. прыжок с толчком с двух ног с приземлением на одну ногу.

ТЕМА 2.4 АКРОБАТИКА

Теория:

- понятия «кувырок», «переворот»,
- терминология.

Практика:

1. кувырок назад;
2. кувырок боком,
3. переворот вперед с приземлением на две ноги
4. переворот назад с приземлением на две ноги

Раздел 3. Техническая подготовка

ТЕМА 3.1 УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Теория:

- Требования к правильному выбору предмета;
- терминология.

Практика:

1. Круги скакалкой,
2. вращения вперед, назад;
3. вращения скрестно, вперед, назад,
4. перехваты скакалки около отдельных частей тела;
5. прыжок вперед, назад
6. прыжки на скакалке "бегом"
7. прокруты скакалкой (вперед-назад)

ТЕМА 3.2 УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

Теория:

- Требования к правильному выбору предмета;
- терминология.

Практика:

1. Передача около туловища;
2. передача над головой, под ногами;
3. отбивы со сменой ритма,
4. отбивы однократные и многократные;
5. бросок двумя руками;
6. бросок одной рукой;
7. Полуперекаты
8. Полные перекаты
9. Перекаты от головы до поясницы
10. Перекаты ногами

ТЕМА 3.3 УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ

Теория:

- Требования к правильному выбору предмета;
- терминология.

Практика:

1. Броски обруча двумя руками;
2. броски обруча правой и левой рукой;
3. вращение обруча на полу.

Раздел 4. Музыкально-ритмическая подготовка

ТЕМА 4.1 ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория:

- Сюжетные упражнения по заданию педагога.

Практика:

Танцевальные шаги:

1. острый;
2. скрестный;
3. скользкий,
4. перекатный шаг галопа;

5. шаг польки;

6. шаг вальса.

ТЕМА 4.2 МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Теория:

-Музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма;

- различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием; понятия: мотив, мелодия.

Практика:

1. Распознавание характера музыки;

2. музыкально-сюжетные игры;

3. танцы.

Раздел 5. Лекционные занятия

Теория:

1. Утренняя разминка;

2. режим питания, здоровое питание;

3. организм человека, красивая осанка;

4. приемы расслабления, контроль самочувствия.

Раздел 6. Открытые мероприятия в форме соревнований

Практика:

1. Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях.

Раздел 7. Аттестация

7.1. Промежуточная аттестация

Практика:

Декабрь: открытый урок (в форме соревнований) для родителей по пройденному материалу (показу упражнений со скакалкой, мячом);

Итоговая аттестация

Май: открытый урок (в форме соревнования) для родителей по пройденному материалу (показу упражнений со скакалкой, мячом, обручем).

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

• Обучающиеся будут знать:

- историю развития художественной гимнастики,
- правила поведения в зале;
- методику выполнения изучаемых движений на середине зала;
- названия предметов художественной гимнастики;

• Обучающиеся будут уметь:

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять простейшие строевые упражнения,
- выполнять простейшие танцевальные шаги;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения.

Личностные результаты:

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют личностные качества (дисциплина, целеустремленность, ответственность);
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Метапредметные результаты:

- повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, памяти, внимания).

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

(Составляется ежегодно) вынесено в отдельный документ

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для хореографической подготовки важно иметь помещение с горизонтальной опорой вдоль стен высота одной опоры 80, другой - 110.

Освещение зала должно соответствовать нормам установленным Правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, причем воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров ни в коем случае не должен влиять на полет ленты, скакалки и других предметов, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%.

Стены должны быть однотонные, не яркие. Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала, и чистка ковра.

Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Гимнастический инвентарь: скакалки, обручи, мячи, ленты, булавы у каждой гимнастки индивидуальные.

Важно, чтобы на тренировках гимнастки были в специальной спортивной форме: гимнастический купальник (вариант: короткие шорты и футболка), на ногах специальные получешки, волосы прибраны в узел (шишку).

Условия набора коллектив: все желающие.

Условия формирования групп: разновозрастные

Количество детей в группе – 20.

Формы проведения занятий: практическое занятие, комбинированное занятие, соревнование, игра.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, коллективная, групповая..

Форма обучения: очная

Формы контроля

Итоговая аттестация учащихся проводится по итогам освоения программы. Промежуточная аттестация осуществляется по итогам сдачи нормативов. Срок промежуточной аттестации - декабрь. Срок итоговой

аттестации - май. Формы отслеживания и фиксации результатов: уровень освоения учащимися программы выясняется путём выполнения ими контрольных нормативов, психолого-педагогической диагностики, тестирования.

Формами представления результатов являются соревнования, концертные выступления, открытое занятие в соревновательной форме между детьми одной возрастной группы.

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий. Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса учащихся к художественной гимнастике и хореографии, их участие в мероприятиях и жизнедеятельности Учреждения.

Контрольно-оценочные материалы

Диагностика: Определённый объём знаний и умений, качество которых проверяется в течение года с помощью следующих методов: - специальные тестовые задания;

- беседы,
- наблюдения;
- анализ открытых занятий;
- выступления в форме соревнования.

Наиболее распространенной формой контроля является открытое занятие. Оно проводится в конце первого полугодия и в конце второго, что позволяет сравнивать результаты и сделать заключение об эффективности программы.

В процессе обучения применяются различные методы диагностики результативности образовательного процесса.

Диагностика уровня обучения производится системно (начало года, середина, конец года) в содружестве педагога дополнительного образования и педагога - психолога

В начале первого этапа обучения проводится «срезовая диагностика музыкальных способностей и гимнастических навыков» (см. Приложение №1). Данные заносятся в общую таблицу и в результате получаем количественные показатели диагностируемых способностей и наблюдаемых качеств каждого обучающегося. На стартовом уровне обучения используется метод наблюдения, т.е. педагог заранее формулирует, что именно он хочет наблюдать у детей, затем все параметры выносятся на разработанную шкалу, и в результате получаем количественные показатели наблюдаемого качества у каждого ребенка. На базовом и продвинутом уровнях обучения наиболее приемлем метод тестирования достижений (см. Приложение №2).

На основании полученных данных проводится самокоррекция программы с целью достижения ее максимального эффекта.

Методическое обеспечение

В основу программы заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики,

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

1) нравственность - физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры,

2) волевые проявления - смелость, решительность, настойчивость и др.;

3) отношение к труду - трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;

4) эстетика - ощущения и оценка красоты движений, поз;

5) здоровый образ жизни - соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);

б) мировоззрение - высокий уровень знаний и убеждений. Реализация программы возможна на основе следующих принципов: - воспитывающего обучения (воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности),

- сознательности и активности (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности),

- доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия),

- прочности и прогрессирования (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований).

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки.

Упражнения с предметами - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связаны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей.

Процесс обучения у упражнениям в художественной гимнастике построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно

формировать музыкально двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

Процесс обучения у упражнениям художественной гимнастики условно можно разделить на три этапа: этап - начальное обучение новым упражнениям, II этап - углубленное разучивание, III этап - закрепление упражнений.

Обучение на I этапе направлено на создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают сведения о характере музыки; о форме упражнений соответствующих данной музыки, прослушивание музыкального произведения.

На II этапе обучения дети овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. На этом этапе обучения происходит овладение основным движениям во взаимосвязи с музыкой.

III этап обучения направлен на закрепление движений во взаимосвязи с музыкой. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений, выполнения упражнений под музыку. Основной формой организации учебной работы в художественной гимнастике является занятие. Для занятия характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий, Образовательная программа предполагает групповую, коллективную и фронтальную форму занятий.

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения должно иметь три части - подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть занимающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

Основная часть - решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики

Заключительная часть - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху. Конечный результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи.

Список литературы

1. Аганянц, Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей / Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов - М. 2002.
2. Акрушенко, А.В. Психология развития и возрастная психология/А.В. Акрушенко - М. Эксмо, 2006.
3. Аршавский, и. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития/И. А. Аршавский - М. 2001
4. Аулик, И.В. Детская спортивная медицина/ И.В. Аулик - М.: 2002.
5. Бальсевич, В.К. Как понять школьника?/Физическая культура и спорт. - 2000. - №1
6. Батышев, А.С. Практическая педагогика для начинающих преподавателей/ А.С. Батышев - М.: Ассоциация Профессиональное образование, 2003.
7. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта/ Я.С. Вайнбаум М.: АСАДЕМА, 2002.
8. Верхошанский, Ю.в. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский - М. 2004.
9. Волков, В.М. Спортивный отбор/ В.М. Волков, В.П. Филин - М.: Физическая культура и спорт, 2003
10. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юных спортсменов/Л.В. Волков – К Здоровье, 2008.
11. Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека И.В. Гайворонский М.: Академия, 2008
12. Говорова, Л.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике/ Л.А. Говорова, А.В. Плешкань - М.: 2010.
13. Дубровский, В.И. Биомеханика: учебное пособие для высших и средних учебных заведений/В.И. Дубровский, В.Н. Федорова - М.: Владос-пресс, 2003.
14. Жукаускаене, Р. Особенности работы учителя с детьми 1-2 классов // Здоровье школьника, -2011. -№7
15. Журавин, М. Л. Гимнастика: учеб. для студ. высш учеб. заведений / М. Л. Журавин, Н.К. Меньшикова-4-е изд., испр.-М. Издательский центр «Академия», 2006.
16. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/ В.М, Зацюрский. - М.: Советский спорт, 2008.
17. Иваницкий, М.Ф. Анатомия Человека/ М.Ф Иваницкий - М.: Физкультура и Спорт, 2003
18. Карпенко, Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой/ Л.А. Карпенко, И.А.. Виннер М.: 2010.
19. Кечеджиева, Л. Обучение детей художественной гимнастике/ Л. Кечеджиева М-София: Физкультура и спорт, 2001.
20. Койнова, Э.Б. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/Э.Б Койнова - М. ИНФА, 2007

21. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика/ Г.А. Колодницкий - М. Просвещение, 2011
22. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Ю.Ф. Курамшин - М.: Советский спорт, 2003.
23. Лисицкая, Т. Хореография в гимнастике/ Т. Лисицкая - М.: Физическая культура и спорт, 2000.
24. Мартовский, А.Н. Гимнастика в школе/ А.Н. Мартовский - М.: Физкультура и спорт, 2004.
25. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л.П. Матвеев - М.: Физическая культура и спорт 2007.
26. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество/ В.С. Мухина - М. Академия 2001
27. Нимеровский, В.М. Физкультурный инвентарь в системе дополнительного образовательного учреждения, школы и высших учебных заведений/ В.М. Нимеровский - П.: 2006.
28. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для вузов/ Л.Ф. Обухова - М Высшее образование, МГППУ 2006.
29. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин - М физкультура и спорт, 2002.
30. Платонов, В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов/ В.Н. Платонов - М.: Физкультура и спорт, 2006

Литература для детей:

1. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости/ М.Дж. Алтер - К.: Олимпийская литература, 2002.
2. Баршай, В.М. Гимнастика/ В.М. Баршай. - М.: Феникс 2009.
3. Броненко, В.А. Здоровье и физическая культура/ В.А. Броненко. - М.: Альфа- М, 2003.
4. Васютин, Н. А. Выступают юные гимнасты: Научно-популярная литература/ Н.А. Васютин. - М.: Детская литература, 2000.
5. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика/ Л.А. Карпенко - М.: 2003.
6. Портнов, Ю.М. Художественная гимнастика/ Ю.М. Портнов - М.: Физкультура и спорт, 2008.
7. Родиченко, В.С. Олимпизм, олимпийское движение, олимпийские игры (история и современность)/ В.С. Родиченко - М.: Советский спорт, 2009.
8. Родиченко, В.С. Твой олимпийский учебник/ В.С. Родиченко - М.: физкультура и спорт, 2011. - Самусев, Р.П. Атлас анатомии человека/ Р.П. Самусев - М.: Оникс 21 век Мир и образование, 2003.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

1. Общая физическая подготовка - повышение общей дееспособности, прыжковые упражнения, акробатика

3 балла - не может показать заранее показанные упражнения

4 балла - допускает незначительные ошибки

5 баллов - повторяет без ошибок точно.

2. Упражнения с предметами - упражнения с мячом обручем, скакалкой.

(Приложение №3)

3 балла - не может показать выученное упражнение

4 балла - частично, образно передает настроение упражнения

5 баллов - полное владение предметами.

3. Пластичность, гибкость - искусство владения своим телом в естественных условиях. (Приложение №4)

3 балла - недостаточно согласованы движения и жесты

4 балла - движения недостаточно изящны

5 баллов - согласованность ритмических движений тела

4. Музыкально-ритмическая подготовка - освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев; освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальных способностей.

3 балла - при танцевальной импровизации используют только разученные движения

4 балла - частично вносит изменения в разученные движения

5 баллов - придумывает совершенно новые движения

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Характеристика действий с предметами и методика обучения им на занятиях по художественной гимнастике

Для эффективного использования действий с предметами как составной части двигательной деятельности детей старшего возраста необходимо, прежде всего, знание содержания и структуры, доступных детям приемов, способов владения мячом, скакалкой, обручем и особенностей их формирования.

Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышцы плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой, что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр 8 - 16 см.).

Прокат по рукам.

И. п. - о. с., руки вперед, мяч на ладонях.

1-2 - подъем рук вверх на 45 градусов прокат мяча к груди,

3-4 - опустить руки вниз на 90 градусов прокат мяча к ладоням. Руки прямые при прокате.

Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.

И. п. - о. с., опустить руки вниз вперед, мяч на ладонях.

1-2 - бросок мяча вверх,

3-4 - ловля двумя руками. Руки прямые при выполнении движений.

Броски мяча над головой по дуге.

И. п. - полуприсед, руки в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони, туловище слегка наклонено вправо.

1- выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броском мяча над головой,

2 - левой рукой, слегка поднимаемой вверх, встречают мяч и приняв его кончиками пальцев, передают на ладонь, опускаясь в сторону- вниз, туловище слегка наклоняют влево, полуприсед.

Броски под руку.

И. п. - левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону. 1 - дугой книзу мах правой рукой влево- вперед с броском мяча под левую руку,

2 - поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу. Ноги слегка пружинят.

Отбивание мяча двумя руками

И. п. - мяч лежит на ладонях, руки вперед, полуприсед.

1 - руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз,

2 - руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу,

3 - при полете мяча вверх поймать двумя руками с боков,

4 - счет 2, 5 - счет 3, и т. д.

Отбивание одной рукой. Также как двумя руками, можно перед телом, сбоку, вертикально полу.

И. п.- руки в стороны, мяч на правой ладони.

1-3 - бросив мяч к полу справа в боковой плоскости, три отбива правой рукой,

4 - поймать мяч на ладонь правой снизу.

Упражнение со скакалкой.

Упражнения способствуют развитию физических качеств - ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

Махи и круги в лицевой плоскости.

И. п. - руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1 - мах скакалкой влево,

2 - мах вправо,

3 - махом влево передать скакалку в левую руку.

4 - держать, 5-8 - повторить упражнение другой рукой.

Круги и махи в боковой плоскости.

И. п.- правая рука (со скакалкой сложенной вдвое) вперед, левая в сторону.

1 - слегка пружиня и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа,

2 - повторить движение в обратном направлении,

3 - сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад.

4 - мах назад,

5-8 - повторить движение в обратном порядке. То же с другой руки.

Круги в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1-3 - поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью),

4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево,

5-8 - то же вправо.

Прыжки с одной ноги на другую.

И. п. - скакалка сзади, концы ее в обеих руках.

1 - вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад,

2 - шаг левой назад.

Вращение скакалки замедленное, движение ног на счет 1- 2 - выполняется за одно вращение скакалки.

И. п. - скакалка впереди, концы в обеих руках. Прыжки толчком правой на левую, вращая скакалку назад.

Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).

И. п.- скакалка сзади, концы в обеих руках. Прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад.

Упражнения с обручем.

Прекрасное средство для развития координации, быстрота, увеличивают силу для, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см

Повороты обруча вертикальные.

И. п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи

1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, порот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево,

3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо,

5-8 - то же, что на счет 1-4, в другую сторону.

Повороты в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо и налево до скрещивания рук.

Броски обруча двумя руками.

И. п.- руки вперед - кверху, хват обруча снаружи (с боков).

1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок,

3-4 - приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

Вращение обруча на полу.

И. п.- обруч вертикально справа в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) начать вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутри. Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.

Перекат обруча.

И. п.- левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,

2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

Прыжки толчком двух ног обруч впереди.

И. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

Прыжки толчком двух ног, вращая обруч вперед назад.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Для определения уровня развития гибкости нами использовались следующие тесты:

Тест 1. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон производится на устойчивой гимнастической скамейке. Выполняется наклон вперед - вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Результат измеряется по расстоянию от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки. Учитывается зафиксированный результат в сантиметрах.

Тест 2. Разгибание в коленных суставах, Выполняется упор сидя сзади. Необходимо максимально выпрямить колени, стопы согнуть (взять на себя). Держать 3 секунды. Измеряется расстояние от пола до пяток в сантиметрах.

Тест 3. Перевод палки. Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измеряется расстояние в сантиметрах между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.

Тест 4. Прогибание назад в упоре лежа на бедрах. Испытуемый лежа на животе прогибается назад в упоре на руки. Максимально приблизить затылок к ягодицам. Удерживать 3 секунды. Оценивается расстояние от головы до пола. Измеряется в сантиметрах (см).

Тест 5. Мост. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вверх. Испытуемый выполняет мост с максимальным прогибанием, Измеряется расстояние от пяток до конца третьего пальца рук. Измеряется в сантиметрах (см)

Тест 6. Поперечный шпагат. Выполняется поперечный шпагат. Измеряется расстояние в сантиметрах от пола до симфиза. Педагогический эксперимент проводился с целью подтверждения поставленной в работе гипотезы. Результаты эксперимента были подведены с помощью математической обработки (вычисление средней арифметической величины).