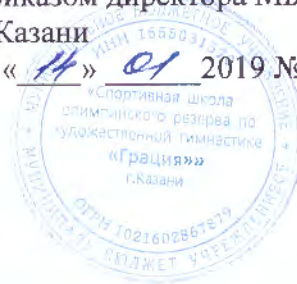


Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению на заседании тренерско –
методического совета
Протокол от « 14 » 01 2019 №3

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБУ СШОР «Грация»
г. Казани
от « 14 » 01 2019 № 3-09



**Адаптированная дополнительная
общеразвивающая программа
по художественной гимнастике**

Программа разработана:

Тагировой Д.С. – директором
МБУ СШОР «Грация» г. Казани
Домбровской Е.П.- зам.директора
по МР МБУСШОР «Грация» г.
Казани

г. Казань, 2019

Пояснительная записка

Данная программа рассчитана для физкультурно – оздоровительных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта художественная гимнастика.

При разработке были учтены "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей " СанПин 2.4.4.3172-14, возрастные физиологические особенности детского организма, личный опыт работы тренеров с детьми данного возраста.

Физкультурно – оздоровительные занятия охватывают возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Цель занятий физической культурой и спортом:

- создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- создание условий для формирования и развития личности.

Задачи программы:

- формирование у детей интереса к спорту;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья;
- закаливание организма, воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться;

- обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса;
- развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток – координация движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств;
- обучение основам выполнения элементов художественной гимнастики – шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки, равновесия;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам художественной гимнастики.

В рамках выполнения программы проводятся различные мероприятия, которые проникнуты духом стремления к победе, к силе, к находчивости, выносливости.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Изучение основных упражнений художественной гимнастики.
2. Изучение простейших элементов акробатики.

Воспитательные.

1. Воспитание культуры движений, их красоты и выразительности, четкости выполнений.
2. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой.

Развивающие.

1. Всесторонняя физическая подготовка с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, координации движений, музыкальности.
2. Выработка правильной осанки.

В группы физкультурно – оздоровительных занятий зачисляются дети с 4 до 14 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься художественной гимнастикой.

В период обучения осуществляется формирование двигательных навыков, создается фундамент для воспитания физических качеств, развивается интерес к художественной гимнастике. Осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники художественной гимнастики.

В процессе реализации программы воспитанники должны

освоить:

- основные упражнения физической подготовки;
- простейшие элементы аэробики;
- содержание и порядок выполнения физических упражнений;
- основные нормативные требования;
- требования личной и общественной гигиены;

уметь:

- выполнять предусмотренные программой упражнения и нормативы;
- обеспечить страховку и самостраховку при выполнении физических упражнений.

Ожидаемые результаты:

Освоение программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков; контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Подведением итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы является выступление на школьных праздниках, праздничных концертах.

Занятия проводятся от 2 до 4 раза в неделю.

Учебно – тематический план

Из расчета 3 часов в неделю

№	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Гигиенические знания и навыки. Страховка, самостраховка при выполнении практических упражнений.	2	1	3
2	Физическая подготовка (ОФП, СФП)		53	53
3	Техническая подготовка (беспредметная, музыкально – двигательная)		50	50
4	Показательные выступления		2	2
	ВСЕГО	2	106	108

При увеличении количества занятий, занятия, предусмотренные учебно – тренировочным планом увеличивается пропорционально.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по художественной гимнастике, а также участие в выступлениях. С самого начала занятий необходимо обучать приемам страховки при выполнении акробатических элементов и помощи в освоении различных движений. На занятиях следует широко использовать наглядные пособия, схемы и видео. Специалист объединения, подбирая материал для занятий, наряду с новым должен обязательно включать упражнения, отдельные элементы из ранее пройденного учебного материала для его закрепления и совершенствования. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся. Для эмоционального подъема рекомендуется широко применять игры, эстафеты и танцевальные комбинации с использованием предметов художественной гимнастики обручей, скакалок и мячей.

Каждое занятие начинается с построения группы, объяснения задач данного занятия.

В первую подготовительную часть входят общеразвивающие упражнения, простейшие виды ходьбы, бега, танцевальные шаги, упражнения на внимание.

Во второй, основной части изучаются специальные подготовительные и основные упражнения художественной гимнастики: упражнения у опоры из основной стойки и позиций классического танца - приседания, выставление ноги на носок, поднимание прямых и согнутых ног, махи ногами, пружинные движения, наклоны, волны, разнообразные равновесия, прыжки, повороты; тоже, без опоры; плавные пружинные и волнообразные движения рук, взмахи, танцевальные движения, акробатические элементы, упражнения с предметами; проводятся игры, эстафеты.

В третьей, заключительной части проводятся успокаивающие отвлекающие и дыхательные упражнения: спокойная ходьба с плавными движениями рук, расслаблением и встряхиванием кистей и плечевого пояса, хлопками; простейшие движения с предметами.

Занятия заканчиваются общим построением и кратким подведением итогов.

Программный материал

Общая физическая подготовка

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения:

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

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

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе,

махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

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

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

6. Упражнения для развития быстроты:

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

7. Игры и игровые упражнения:

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

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

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

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;

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

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

Используемая литература

1. В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
2. В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
3. Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
4. Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.

5. Ж. Шишманова Большой путь, М., 1980г.
6. Ж.А. Белокопытова, «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год
7. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
8. З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
9. Качетджыева Л., Банкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год
11. Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
12. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
13. М. Шолих Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.
14. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
15. Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
16. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Авчинникове Н.А.
17. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
18. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
19. Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
20. С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
21. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г. Говорова М.А Плащкань А.В.
22. Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.
23. Т. Ротерс Музыкально - ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.

24. Т.С. Лисицкая, «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982 год.
25. Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК 2000 Карпенко Л.А
26. Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
27. Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
28. Художественная гимнастика. / Под ред. Ю. Шишкаревой и Л.Орловой. – М.: Физкультура и спорт, 1954.
29. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г.
30. Художественная гимнастика под ред. Л.Орлова, М., 1965г.
31. Э.П. Аверкович Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.
32. Я. Аркаев, Н.И.Кузьмина «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - Москва, Госкомспорт СССР, 1989 год