

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "СПОРТИВНЫЙ
КЛУБ ПО ГИМНАСТИКЕ "ШКОЛА ОЛЬГИ КАПРАНОВОЙ"

Утверждено
Приказом № 1
от 23.01.2015

Исполнительный директор
Капранова Екатерина Сергеевна



Дополнительная общеобразовательная программа
«Грация и пластика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 108 часов

Адресат: дети в возрасте 8-10 лет

Автор-составитель:
Капранова Е. С.

Г. Одинцово - 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Грация и пластика» - программа *физкультурно-спортивной* направленности.

Уровень программы – *ознакомительный*.

Программа направлена на совершенствование физического развития детей и подростков.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что изучение спортивных акробатических и хореографических элементов проводится в режиме избирательности, с учетом физических способностей каждого конкретного ребенка. Такой педагогический подход даёт возможность заниматься гимнастикой «неперспективным» ученикам с точки зрения спортивных школ.

Актуальность программы.

Не надо быть особенно наблюдательным, чтобы определить, занимается ли ребенок физкультурой и спортом. Дети, в распорядке дня которых есть такие занятия, подтянуты и стройны, ловки в движениях, и, как правило, естественны и раскованны в общении.

По статистике среднесуточный объем движений у детей в нашей стране составляет чуть больше половины гигиенической нормы. Известно, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьезными нарушениям в организме человека, начиная от состояния кожи, нарушения осанки, искривления позвоночника, ожирения, близорукости и заканчивая функциями всех внутренних органов. Недостаточность физических нагрузок приводит также и к психологическим трудностям.

Часто ребенок избегает общения с другими детьми из-за своей излишней полноты или худобы, плохой координации движений. Замыкаясь в себе, ребенок находит выход своим эмоциям в агрессивном поведении.

Есть только один способ избежать всех этих проблем — поощрять занятия детей физической культурой и спортом с самого раннего возраста.

Так как многие дети не посещают спортивные школы и секции, а физкультура в школе даётся в весьма ограниченном объеме, разработка спортивных программ для учреждений дополнительного образования детей является сегодня **чрезвычайно актуальной**.

Акцент в программе делается на то, чтобы привить ребенку любовь к занятиям художественной гимнастикой и к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность.

Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию детей, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребенка. Занятия гимнастикой по данной программе не будут отнимать у детей много времени, но обеспечат видимый и стойкий результат.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что:

- в задачи программы не входит присвоение обучающимся спортивных разрядов;
- учитывая индивидуальные способности каждого обучающегося в группе, в дальнейшем педагог осуществляет индивидуальный подбор изучаемых элементов для каждого ребёнка, что не всегда допустимо в работе спортивных школ;
- разработана авторская методика последовательности изучения акробатических и хореографических элементов
- разработаны **комплексы подводящих упражнений, к основным элементам.** Комплексы разработаны педагогом на основе многолетнего опыта работы с детьми

разных возрастов и отобранны по их доступности и эффективности усвоения для работы в учреждениях дополнительного образования.

- разработаны автором критерии оценки результативности с заданиями по каждому году обучения, который должен освоить ребёнок. Критерии разработаны исходя из опыта работы педагога с детьми разных возрастов. В отличие от спортивных школ достижение результатов по данным критериям доступны практически каждому ребёнку (не имеющему отводов от занятий гимнастикой по медицинским показаниям).

В процессе работы педагог осуществляет совместный с детьми подбор изучаемых элементов для показа в концертных номерах, конкурсах и соревнованиях.

Обязательным условием процесса освоения акробатических и хореографических элементов является музыкальное сопровождение, для чего разработано музыкально-методическое обеспечение.

Занятия выстраиваются со сменой деятельности за счет смены группы упражнений.

Главной отличительной особенностью данной программы является индивидуальный подбор изучаемых элементов для каждого ребёнка, что является успешной составляющей воспитательного процесса и процесса успешной самореализации ребенка.

Цель программы

Главной целью данной программы является укрепление здоровья детей, гармоничного развития, физического и творческого начала.

Задачи обучения:

Обучающая:

- приобретение знаний и умений в художественной гимнастике, изучение истории ФК
- приобретений знаний основ художественной гимнастике

Развивающая:

- развитие двигательных навыков и умений у детей
- развитие коммуникативного опыта
- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самостоятельного добывания знаний

Воспитательный:

- формирования общей культуры личности ребенка, способности адаптироваться в современном мире
- воспитание умения контролировать свое поведение, рефлексии своих действий
- формирование сценической культуры, развитие художественного вкуса

Принципы обучения

Очень важно грамотно и планомерно подходить к изучению техники каждого акробатического и хореографического элемента. Дети должны не только вдумываться в детали техники, анализировать свои движения, но и понимать значение исполняемого упражнения. Эти качества развиваются у занимающихся под непосредственным руководством педагога во время объяснения задач, анализа техники, разбора ошибок, взаимопомощи, выполнения самостоятельных заданий, составления планов на следующие занятия и т. д.

Для создания правильного представления о движениях большое значение при обучении имеет **наглядность**.

При изучении упражнений необходимо сравнивать изучаемое движение с уже освоенными ребенком движениями. Правильный показ педагогом отдельных деталей

движений, техники элемента, просмотр рисунков является также условием успешного освоения детьми элементов гимнастики. Все это необходимо особенно при работе с младшими детьми, не имеющими еще достаточных двигательных умений и навыков.

Таким образом, в основу программы положены следующие **принципы**:

- принцип доступности;
- принцип постепенности и непрерывности обучения (от простого к сложному);
- принцип наглядности;
- принцип регулярности занятий (в зависимости от возраста и подготовки 2-3 раза в неделю);
- **принцип индивидуального подхода** (учет способностей, возраста, характера, темперамента, уровня начальной подготовленности и т.п.). Есть одна отличительная особенность в том, что дети зачастую приходят с разным уровнем подготовленности (из различных секций напр.: танцы, аэробика, черлидинг, а также из спортивных школ, где не сумели реализовать себя, либо не набрали достаточно баллов для перехода в следующую разрядную категорию). Многие дети хотят попробовать свои силы в новом виде, либо не бросать гимнастику вовсе. И в данной программе мы должны это учитывать и подстраиваться к возрасту и подготовленности каждого ребёнка особенностям его характера и темперамента.

Важным педагогическим принципом в реализации данной программы является развитие у ребёнка веры в себя, свою успешность.

Возраст обучающихся.

Программа разработана для детей от 8 до 10 лет.

Срок реализации программы - 1 год обучения.

Формы и режим занятий.

Основной формой проведения занятий являются групповые занятия. Количество занимающихся в группе 10 - 15 человек. Это связано с необходимостью индивидуального подхода к ребенку в ходе изучения гимнастических элементов, необходимостью страховки (поддержки) детей и обеспечения безопасности на занятиях.

*Один из принципов реализации этой программы в условиях дополнительного образования заключается в том, **что** у каждого ребёнка разные способности к обучению и выполнению элементов художественной гимнастики (принцип индивидуального подхода). При большом количестве детей в группе этот принцип обучения осуществить трудно с учётом работы с группой одного педагога. Педагог на занятиях должен избегать травматизма детей.*

Режим занятий в зависимости от года обучения, возраста и подготовки занимающихся:

1 год обучения 3 раза в неделю по 60 мин, всего в неделю 3 часа, всего в год 108 часов (36 недель);

В объединение принимаются все желающие. Исключение составляют дети с отводом от занятий художественной гимнастикой по медицинским показаниям.

➤ **Планируемые результаты программы**

• К концу первого года обучения дети должны приобрести знания и умения:

(начальная подготовка)

- улучшить состояние здоровья и закаливание;

- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям художественной гимнастикой, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучить основам техники художественной гимнастики;
- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);

Формы реализации программы

- вводное занятие
- учебное занятие
- открытое занятие для родителей
- зачётное занятие
- выступления, соревнования

В конце каждого года обучения проводится аттестация детей в форме зачётного занятия в группах и показательные выступления для родителей (с показом акробатических элементов и танцевальных композиций). Зачётные занятия в группах включают в себя основные акробатические элементы, элементы хореографии, умения и навыки работы с предметом, которые занимающиеся должны освоить по каждому году обучения (см. «ожидаемые результаты»). Эффективность усвоения детьми данной программы оценивается с использованием бальной системы и выявлением уровня подготовки детей по сумме набранных баллов за все зачётные задания.

Дети, освоившие данную программу, принимают участие в конкурсах, фестивалях, концертах и показательных выступлениях различного уровня.

Критерии оценки каждого задания по баллам (Приложение 1):

- 8-10 баллов — высокий уровень,
- 5 -7 балла — средний уровень,
- 3 -4 балла — достаточный уровень.

Общая сумма баллов за каждое выполненное задание выявляет общий уровень подготовки учащегося.

Критерии оценки общего уровня подготовки учащихся (общее количество баллов за выполнение всех зачётных заданий):

- достаточный уровень (до 20 баллов);
- средний уровень (21 - 49 баллов);
- высокий уровень (50 - 60 баллов).

По итогам оценки для детей с малым количеством баллов педагог делает подбор элементов.

Механизм реализации программы

Основными направлениями реализации программы являются три взаимосвязанных компонента: обучение, воспитание, развитие.

На первом году обучения занимающиеся должны освоить базовые элементы акробатики и хореографии, получить необходимую общую физическую подготовку, соответствующую возрастным и психологическим особенностям занимающихся, необходимую специальную физическую подготовку, освоить базовые виды шагов, бега и танцевальных движений, используемых в современной хореографии.

Уделяется внимание умению работать под музыкальное сопровождение. С первых же занятий вся разминочная и заключительная часть выполняется под музыкальное сопровождение с использованием СД или аудиозаписей.

Подбор музыки осуществляется педагогом дополнительного образования в соответствии с возрастом занимающихся детей, (от детских музыкальных пьес до современной инструментальной музыки, обязательно используется классическая музыка в различных обработках).

Подбор элементов в данной программе соответствует требованиям программы спортивного комитета РФ и адаптирован к условиям дополнительного образования. Это тот набор акробатических и хореографических элементов, который доступен для изучения практически каждому здоровому ребенку. Варьируется лишь степень овладения в зависимости от способностей и желания ребенка.

Задача первого года обучения по этой программе содержит цель — привить любовь к занятиям гимнастикой. Исходя из этого, последовательность упражнений в различной части занятия связана с их направленностью на проработку всех мышечных групп. В принцип проработки «сверху-вниз». Сначала в работу включаются мышцы шеи, рук, плечевого пояса, затем туловища и ног.

При проведении занятий используются следующие методы обучения:

- репродуктивный (повторение, воспроизведение);
- словесный;
- отработка техники;
- соревновательный;
- коллективная творческая работа.

Репродуктивный метод используется педагогом в целях наглядности изучаемого материала. Этим методом педагог пользуется как на теоретических, так и на практических занятиях с детьми всех возрастов.

Словесный метод педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения, в воспитательной работе с детьми и т. д. Словесный метод важен для детей младшего возраста.

Отработка техники исполнения гимнастических элементов является основой изучения материала данной программы. Этот метод используется на каждом занятии.

Соревновательный метод является основополагающим в физкультурно-спортивной деятельности. Этот метод используется на занятиях, конкурсах, фестивалях и способствует лучшему физическому, психологическому, эстетическому развитию детей. Развитию мотивации к изучению новых элементов и упражнений.

Коллективная творческая работа — основа постановки коллективных концертных номеров, способствует созданию благоприятной атмосферы на занятиях и в коллективе в целом.

Структура и методика проведения занятий

Основные правила построения занятий по художественной гимнастике для всех возрастов одинаковы.

Условно, каждое занятие делится на 3 части:

- подготовительная часть, включает разогревающие упражнения;
- основная часть, включает интенсивные упражнения по изучению акробатических и хореографических элементов, постановки номеров;
- заключительная часть, направлена на восстановление сил организма, проработку отдельных групп мышц (ОФП).

Эти части занятия различны по длительности и составляют приблизительно 35%, 60% и 5% его времени.

Подбор элементов в данной программе соответствует требованиям программы спортивного комитета РФ и адаптирован к условиям дополнительного образования. Это тот набор гимнастических элементов, который доступен для освоения практически каждому здоровому ребенку. Варьируется лишь степень овладения в зависимости от способностей и желания ребенка.

На занятиях по данной программе уделяется внимание умению детей работать под музыкальное сопровождение. С первых же занятий вся разминочная и заключительная часть выполняется под музыкальное сопровождение. Подбор музыки осуществляется педагогом в соответствии с возрастом занимающихся детей, (от детских музыкальных пьес до современной инструментальной музыки, обязательно используется классическое сопровождение в различных обработках).

Подготовительная часть (разминка), направлена на разогревание, подготовку организма к выполнению упражнений основной части занятия.

В части разминки выполняются упражнения на все группы мышц. Движения должны выполняться с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. В разминку включаются упражнения общего воздействия.

Последовательность упражнений в различной части занятия связана с их направленностью на проработку всех мышечных групп. Наиболее распространен хорошо зарекомендовавший себя на практике принцип проработки «сверху-вниз». Сначала в работу включаются мышцы шеи, рук, плечевого пояса, затем туловища и ног.

В положении сидя и лежа так же выполняются упражнения, чередующиеся по воздействию. Например, сначала выполняются упражнения для рук, затем для туловища, брюшного пресса, ног и т.д.

Основная часть занятия включает в себя собственно изучение элементов акробатики, хореографии, развитию навыков работы с предметом, подготовку и постановку упражнений и показательных номеров. Изучение элементов идет от простого к сложному с использованием «подводящих» упражнений, эта часть направлена на развитие различных навыков и физических качеств, необходимых для усвоения программы обучения. В нее включаются элементы гимнастики, подобранные по каждому году обучения с учетом возрастных и анатомических особенностей детей.

В основной части используются наиболее интенсивные упражнения, дающие так называемые «пиковые нагрузки», возрастающие постепенно в зависимости от усвоения детьми программного материала. В зависимости от задач, которые педагог ставит на занятии, может использоваться как одна из форм «круговая тренировка». Эта форма эффективна на этапе, где особое внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП). Можно использовать круговую тренировку с целью повышения эффективности использования тренировочного времени.

Одни дети осваивают элементы быстрее других, поэтому целесообразно строить тренировку по различным «станциям».

Заключительная часть тренировки включает силовые упражнения на различные группы мышц.

Все эти упражнения эффективнее использовать в комплексе ОФП, чередуя использование различных упражнений и отводя в конце каждого занятия на выполнение — 10 минут. К концу 1 года обучения можно практиковать самостоятельное выполнение детьми заключительной части занятия, или проведение ребенком комплекса ОФП, для всей группы.

В заключительную часть обязательно должны входить несколько упражнений с малой интенсивностью. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после напряженной физической работы.

Если эти правила соблюдены, то частота сердечных сокращений (ЧСС), должна плавно возрасти в подготовительной части занятия, находиться на заданном уровне в основной части и постепенно снижаться к концу занятия. Только в этом случае можно говорить о правильно построенном занятии.

Воспитывающая деятельность

При построении занятий немаловажным является общая дисциплина в зале. Педагог должен быть требовательным к посещаемости, поведению, аккуратности и точности выполнения заданий. Выполнение этих требований имеет воспитательное значение, постепенно переходит в привычку без опозданий являться на занятия, опрятно одеваться, быстро выполнять задания, оказывать помощь, «страховку», другим детям при выполнении элементов, помогать в работе с младшими детьми.

В ходе реализации программы предусмотрено участие детей в различных показательных и концертных выступлениях, посещение в качестве зрителей конкурсов, соревнований, фестивалей различного уровня. Участие детей объединения в различных коллективных мероприятиях является частью учебно - воспитательного процесса, согласуется со всеми принципами образовательной программы и придаёт дополнительный стимул занимающимся к занятиям спортивной акробатикой, к ведению здорового образа жизни.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Начальная подготовка

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2	Общеразвивающие упражнения	9	1	8	Открытое занятие
3.	Упражнения на растяжку	10	2	8	Открытое занятие
4.	Упражнения на гибкость	10	2	8	Открытое занятие
5.	Базовые элементы хореографии	10	2	8	Открытое занятие
6.	Базовые вольтижные элементы	7	2	5	Открытое занятие
7.	Упражнения в ходьбе, беге, прыжках	11	2	9	Открытое занятие
8.	Упражнения на силу	5	1	4	Открытое занятие
9.	Базовые балансовые элементы	5	1	4	Открытое занятие
10.	Базовые акробатические элементы	14	4	10	Зачётное занятие

10.1	Стойка на лопатках	4	1	3	Зачётное занятие
10.2	Стойка махом	4	1	3	Зачётное занятие
10.3	Колесо с опорой на две руки	6	2	4	Зачётное занятие
11	Упражнения с предметами	14	3	11	Открытое занятие
11.1	Упражнения со скакалкой	9	2	7	Открытое занятие
11.2	Упражнения с мячом	5	1	4	Открытое занятие
11.	Общая физическая подготовка	7	1	6	Зачётное занятие
12	Итоговые занятия	5	1	4	Зачётное занятие
	Всего:	108	23	85	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с залом, с оборудованием и спортивным инвентарем. Знакомство с историей возникновения гимнастики. Правила техники безопасности. Правила работы с гимнастическим оборудованием и спортивным инвентарём в зале.

2. Общеразвивающие упражнения.

Теоретическая часть. Знакомство с упражнениями на основные группы мышц.

Практическая часть. Упражнения общего воздействия на основные группы мышц:

- упражнения на осанку; разновидности ходьбы и бега;
- разминка кистей (вращения, волны);
- разминка шейного отдела позвоночника (наклоны, круговые вращения головой);
- наклоны (вперед, назад, в сторону);
- круговые вращения корпусом (разновидности);
- приседания (разновидности);
- упражнения на растяжку (складки);
- упражнения на гибкость (наклоны);
- танцевальные движения, шаги с продвижением;
- простейшие прыжки.

3. Упражнения на растяжку.

Теоретическая часть. Обучение безопасному выполнению упражнений на растяжку. Объяснение: для правильного технического выполнения каких элементов гимнастики необходима растяжка.

Практическая часть. Результатом выполнения упражнений на растяжку для первого года обучения должно стать исполнение шпагата.

Подводящие упражнения:

- «бабочка» и складка в «бабочке»;
- «лягушка»;
- «складка» ноги вместе (с наклонами и в статике);
- «складка» ноги врозь (с наклонами и в статике);
- выполнение шпагата на полу (правая , левая, прямой).

4. Упражнения на гибкость.

Теоретическая часть. Необходимость развития гибкости для исполнения элементов гимнастики, безопасное выполнение упражнений на гибкость.

Практическая часть. Базовым изучаемым элементом на гибкость в гимнастике является мост. На первом году обучения необходимо освоить мост из положения лёжа. Дети обучаются правильной постановке рук и ног в мосту, для развития гибкости возможна работа в парах (поддержка «партнера» во время выполнения упражнения).

Подводящие упражнения и упражнения, развивающие гибкость:

- «колечко» (в положении лежа);
- «корзиночка» (в положении лежа);
- «лодочка» (в положении лёжа);
- «качалочка» (в положении лёжа);
- мост на коленях;
- «обезьянка» (с постановкой рук для моста);
- мост из положения лёжа;
- мост из положения стоя.

5. Базовые элементы хореографии.

Теоретическая часть. Знакомство с историей возникновения хореографии. Разнообразие современных стилей и направлений в хореографии. Необходимость хореографической подготовки для исполнения элементов гимнастики.

Практическая часть. Первое, что должен освоить ребенок — это научиться держать прямыми колени, держать натянутой стопу.

Используется следующий набор подводящих упражнений:

- одновременная работа стопой в положении сидя;
- поочередная работа стопой в положении сидя;
- круговые вращения стопой (одновременные и поочередные);

- «выстреливания» ногами (одновременно и поочередно) в положении сидя;
- «выстреливания» ногами в положении лежа;
- «барабанчики» (в положении сидя и лежа);
- «дощечки» (в положении сидя и лежа).

6. Базовые вольтижные элементы.

Теоретическая часть. Вольтижные элементы в современной акробатике. Изучение наглядных пособий с изображением техники исполнения вольтижных элементов.

Практическая часть. Освоение кувырков в группировке. Кувырки отличаются своим разнообразием в исполнении. На первом году обучения важно научить ребенка исполнять «группировки», поэтому целесообразно начать изучение с кувырков в группировке. Дети изучают кувырки вперед и назад через группировки.

Подводящие упражнения:

- «группировки» (в положении сидя и лежа);
- «перекресты» на гимнастических матах в группировке на спине;
- перекаты из «упор — присев» в «упор-присев» в группировке;
- кувырок вперед (в группировке);
- «кувырок назад» на колени (в группировке);
- «кувырок через бочок» (в группировке) .

7. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках.

Теоретическая часть. Задачей данных упражнений является выработка лёгких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног

Практическая часть. Разновидности ходьбы, бега и прыжков.

Необходимо освоить ходьбу мягким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе. Затем разучить эти движения с различными положениями рук.

Виды бега:

- медленный, быстрый;
- бег на месте;
- сгибая колени;
- по кругу;
- змейкой, оббегая ориентиры.

Самые простые по форме прыжки:

- на двух на месте ;
- в передвижении вперед, назад, в сторону;
- подскоки с ноги на ногу;
- прыжок «скачок»;
- прыжок касаясь.

8. Упражнения на развитие силовых качеств.

Теоретическая часть. Необходимость силовых нагрузок для формирования гимнастических навыков.

Практическая часть. Выполняются упражнения на все группы мышц в положении сидя и лёжа .

Выполняются упражнения на основные группы мышц:

- мышцы спины;
- мышцы живота;
- мышцы рук;
- мышцы ног.

9. Базовые балансовые элементы.

Теоретическая часть. Многообразие балансовых элементов в гимнастике.

Практическая часть. «Ласточка» — базовое упражнение на равновесие (баланс), которое дает возможность двигаться ребенку дальше в освоении более сложных балансовых упражнений в гимнастике.

Используются следующие подводящие упражнения:

- «цапля» (повторяется многократно);
- шаги в положении «цапля»;
- растяжка — как подготовка к исполнению ласточки;
- растяжка в парах складка ноги вместе, складка ноги врозь;
- шаги разнообразные: с прямой, согнутой ногой с акцентом на остановку в равновесии;
- изучение «ласточки» у опоры;
- изучение «ласточки» на середине зала (с поддержкой);
- выполнение «ласточки» на середине зала.

10. Базовые акробатические элементы.

Теоретическая часть. Многообразие акробатических элементов. Последовательность освоения техники любого акробатического элемента. Определение склонностей и желания занимающихся к изучению групп акробатических элементов.

Практическая часть. Стойка на лопатках.

10.1. Стойка — базовое положение тела в изучении элементов спортивной акробатики. Изучение стоек - важная составляющая занятий по спортивной акробатике. Начинают изучение стоек со стойки на лопатках («березка»).

Подводящие упражнения для «березки»:

- «обезьянка» (стойка с опорой на стопы согнутой ноги);
- «дощечка» в положении лежа; постановка рук на «березку»;
- «березка» с поддержкой педагога;
- «березка» с опорой на руки (без поддержки педагога);

- «березка» («свеча») без опоры на руки (с выпрямлением рук).

10.2. Стойка на руках. Ребенок осваивает необходимые упражнения и выполняет стойку на руках без опоры в течении 2- 3 секунд.

Подводящие упражнения к изучению стойки на руках:

- «махи» ногами назад;
- «шаг-мах» на середине зала;
- «стойка-махом» (стойка на руках) у стены с поддержкой педагога;
- «стойка-махом» (стойка на руках) у стены без поддержки педагога;
- изучение стоек на полу (с поддержкой педагога);

10.3. Колесо на двух руках. Только после освоения ребенком стоек на руках с фиксацией не менее 2-3 секунд и в самостоятельном исполнении можно приступать к изучению акробатического элемента «колесо». Это происходит к концу 1 года обучения, когда ребенок приобрел необходимые двигательные навыки, освоил необходимый баланс и стойки на руках в уверенном исполнении. Колесо лучше всего изучать по рисунку — соответствующему технике исполнения элемента.

Подводящие упражнения для изучения «колеса»:

- «колесо» (с поддержкой педагога) с остановкой в стойке ноги врозь;
- «колесо» (с поддержкой педагога) без остановки в стойке ноги врозь;
- «колесо» без поддержки (самостоятельное исполнение) по рисунку;
- «колесо» - самостоятельное исполнение без рисунка.

11. Упражнения с предметом.

11.1. Упражнения со скакалкой.

Теоретическая часть: Упражнения с этим предметом являются прекрасным средством для тренировки быстроты, выносливости, прыгучести. Они развивают координацию и ритмичность движений.

Практическая часть: При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её , сохраняя форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания.

Последовательность обучения:

- махи и круги скакалкой (одной рукой);
- прыжки (вперёд, назад с прямыми ногами).

10.2. Упражнения с мячом.

Теоретическая часть: Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости двигательной реакции, развитию глазомера, ориентировке в пространстве.

Практическая часть: При выполнении данных упражнений хорошую нагрузку получают мышцы туловища, ног, рук, кистей. При выполнении упражнений нужно

сохранять осанку, перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивая амплитуду движений.

Последовательность изучения упражнений:

- способы удержания мяча;
- передача мяча;

12.Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Объяснение необходимости общей физической подготовки (ОФП) для усвоения материалов данной программы. Изучение комплекса по общей физической подготовке для выполнения в заключительной части занятия.

Практическая часть. Комплекс ОФП для первого года обучения:

- упражнения на мышцы живота (10 повторов);
- упражнения на мышцы спины (10 повторов);
- упражнения на мышцы ног («пистолетики» 5 повторов на каждую ногу);
- прыжки через скакалку одна минута без остановки (вращение скакалки вперёд).

13. Итоговые занятия: проведение открытого занятия для родителей.

Проведение отчётного спортивного мероприятия объединения «Грация и пластика». Подведение итогов года. Награждение. Рекомендации проведения домашних занятий на летние каникулы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для проведения занятий по художественной гимнастике необходимо просторное и светлое помещение с гимнастическим покрытием и зеркалами, раздевалки для девочек.

Необходимые средства и оборудование:

- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- шведские лестницы;
- резиновые мячи;
- верёвочные скакалки;
- музыкальный центр;
- костюм для занятий (футболка, велосипедки или купальник , гимнастические полутапки),
- стул
- стол
- 3 колонки
- тренерская

Методика проведения занятий

На занятиях по данной программе уделяется внимание умению детей работать под музыкальное сопровождение. С первых же занятий вся разминочная и заключительная часть выполняется под музыкальное сопровождение. Подбор музыки осуществляется педагогом в соответствии с возрастом занимающихся детей, (от детских музыкальных пьес до современной инструментальной музыки, обязательно используется классическое сопровождение в различных обработках).

Подготовительная часть (разминка), направлена на разогревание, подготовку организма к выполнению упражнений основной части занятия.

В части разминки выполняются общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Движения должны выполняться с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. В разминку включаются упражнения общего воздействия.

Последовательность упражнений в различной части занятия связана с их направленностью на проработку всех мышечных групп. Наиболее распространен хорошо зарекомендовавший себя на практике принцип проработки «сверху-вниз». Сначала в работу включаются мышцы шеи, рук, плечевого пояса, затем туловища и ног.

В положении сидя и лежа так же выполняются упражнения, чередующиеся по воздействию. Например, сначала выполняются упражнения для рук, затем для туловища, брюшного пресса, ног и т.д.

Основная часть занятия включает в себя собственно изучение элементов акробатики, хореографии, подготовку и постановку упражнений и показательных номеров. Изучение элементов идет от простого к сложному с использованием «подводящих» упражнений, эта часть направлена на развитие различных навыков и физических качеств, необходимых для усвоения программы обучения. В нее включаются элементы гимнастики, подобранные по каждому году обучения с учетом возрастных и анатомических особенностей детей.

В основной части используются наиболее интенсивные упражнения, дающие так называемые «пиковые нагрузки», возрастающие постепенно в зависимости от усвоения детьми программного материала. В зависимости от задач, которые педагог ставит на занятии, может использоваться как одна из форм «круговая тренировка». Эта форма эффективна на этапе, где особое внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП). Можно использовать круговую тренировку с целью повышения эффективности использования тренировочного времени.

Одни дети осваивают элементы быстрее других, поэтому целесообразно строить тренировку по различным «станциям». Смена предметов может проходить с учетом подготовленности того или другого ребенка.

Заключительная часть тренировки включает упражнения на растяжку, силовые упражнения на различные группы мышц.

Все эти упражнения эффективнее использовать в комплексе ОФП или, чередуя использование различных упражнений и отводя в конце каждого занятия на выполнение 7-10 минут. К концу 1 года обучения можно практиковать самостоятельное выполнение детьми заключительной части занятия, или проведение ребенком комплекса ОФП для всей группы.

В заключительную часть обязательно должны входить несколько упражнений с малой интенсивностью. Это, в основном, упражнения на расслабление и дыхание, поскольку самое важное после аэробной нагрузки — продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после напряженной физической работы.

Если эти правила соблюдены, то частота сердечных сокращений (ЧСС), должна плавно возрастать в подготовительной части занятия, находиться на заданном уровне в основной части и постепенно снижаться к концу занятия. Только в этом случае можно говорить о правильно построенном занятии по художественной гимнастике.

При построении занятий немаловажным является общая дисциплина в зале. Педагог должен быть требовательным к посещаемости, поведению, аккуратности и точности выполнения заданий. Выполнение этих требований имеет воспитательное значение, постепенно переходит в привычку без опозданий являться на занятия, опрятно одеваться, быстро выполнять задания, оказывать помощь, «страховку», другим детям при выполнении элементов, помогать в работе с младшими детьми.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Г. М. Социальная психология. - М., 1990.

2. Бодалев А. А. Воспитание и понимание человека человеком. - М., 1983.
3. Добрович А. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. - М., 1992.
4. Дерябо С, Левин В. Гроссмейстер общения. - М.: Изд-во «Раритет», 1998.
5. Кой И. С. Психология ранней юности. - М.: Изд-во «Просвещение», 1989.
6. Козлов П. Как относится к себе и к людям или Практическая психология на каждый день. - М.: Изд-во «Новая школа», 1993.
7. Коркин В. П. Учебник по спортивной акробатике. -М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1975.
8. Коркин В. П. Юбилей спортивной акробатики. -Краснодар.: Кубань, 1993.
9. Лабиринты психологии, (под ред. Трушковой СВ.) - М.: МГУ, 1996.
10. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. - М.: Изд-во «Московская правда», 1987.
11. Попов А. Л. Психология спорта. — М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1997.
12. Рыбакова Н. А. Путеводитель профессионального саморазвития. - Псков, 1998.
13. Собинов Б., Суворов Н. Поддержка в танце. - М.: Искусство, 1962.
14. Теннов В. Руки золотые» издательство. — М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1956.
15. Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти. - М., 1979.
16. Назарова О. М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет - М., 2001.
17. Мари-Лаура-Медова Классический танец - М.: АСТ-Астрель 2004.
18. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике - Киев. Олимпийская литература.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Структура и методика проведения занятий по художественной гимнастике

Основные правила построения занятий:

Условно, каждое занятие делится на 3 части:

- подготовительная часть, включает разогревающие упражнения;
- основная часть, включает интенсивные упражнения по изучению акробатических, хореографических элементов, постановки упражнений и показательных номеров;
- заключительная часть, направлена на восстановление сил организма, проработку отдельных групп мышц (комплекс ОФП).

Эти части занятия различны по длительности и составляют приблизительно 20%, 70% и 10% его времени.

Методика проведения занятий

На занятиях по данной программе уделяется внимание умению детей работать под музыкальное сопровождение. С первых же занятий вся разминочная и заключительная часть выполняется под музыкальное сопровождение. Подбор музыки осуществляется педагогом в соответствии с возрастом занимающихся детей, (от детских музыкальных пьес до современной инструментальной музыки, обязательно используется классическое сопровождение в различных обработках).

Подготовительная часть (разминка), направлена на разогревание, подготовку организма к выполнению упражнений основной части занятия.

В части разминки выполняются общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Движения должны выполняться с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. В разминку включаются упражнения общего воздействия.

Последовательность упражнений в различной части занятия связана с их направленностью на проработку всех мышечных групп. Наиболее распространен хорошо зарекомендовавший себя на практике принцип проработки «сверху-вниз». Сначала в работу включаются мышцы шеи, рук, плечевого пояса, затем туловища и ног.

В положении сидя и лежа так же выполняются упражнения, чередующиеся по воздействию. Например, сначала выполняются упражнения для рук, затем для туловища, брюшного пресса, ног и т.д

Основная часть занятия включает в себя собственно изучение элементов акробатики, хореографии, подготовку и постановку упражнений и показательных номеров. Изучение элементов идет от простого к сложному с использованием «подводящих» упражнений, эта часть направлена на развитие различных навыков и физических качеств, необходимых для усвоения программы обучения. В нее включаются элементы гимнастики, подобранные по каждому году обучения с учетом возрастных и анатомических особенностей детей.

В основной части используются наиболее интенсивные упражнения, дающие так называемые « пиковые нагрузки», возрастающие постепенно в зависимости от усвоения детьми программного материала. В зависимости от задач, которые педагог ставит на занятии, может использоваться как одна из форм «круговая тренировка». Эта форма эффективна на этапе, где особое внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП). Можно использовать круговую тренировку с целью повышения эффективности использования тренировочного времени.

Одни дети осваивают элементы быстрее других, поэтому целесообразно строить тренировку по различным «станциям». Смена снарядов может проходить с учетом подготовленности того или другого ребенка.

Заключительная часть тренировки включает упражнения на равновесие, растяжку, силовые упражнения на различные группы мышц.

Все эти упражнения эффективнее использовать в комплексе ОФП , чередуя использование различных упражнений и отводя в конце каждого занятия на выполнение — 15 минут. К концу 1 года обучения можно практиковать самостоятельное выполнение детьми заключительной части занятия, или проведение ребенком комплекса ОФП для всей группы.

В заключительную часть обязательно должны входить несколько упражнений с малой интенсивностью. Это, в основном, упражнения на расслабление и дыхание, поскольку самое важное после аэробной нагрузки — продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после напряженной физической работы.

Если эти правила соблюдены, то частота сердечных сокращений (ЧСС), должна плавно возрастать в подготовительной части занятия, находиться на заданном уровне в основной части и постепенно снижаться к концу занятия. Только в этом случае можно говорить о правильно построенном занятии по художественной гимнастике.

При построении занятий немаловажным является общая дисциплина в зале. Педагог должен быть требовательным к посещаемости, поведению, аккуратности и точности выполнения заданий. Выполнение этих требований имеет воспитательное значение, постепенно переходит в привычку без опозданий являться на занятия, опрятно одеваться, быстро выполнять задания, оказывать помощь, «страховку», другим детям при выполнении элементов, помогать в работе с младшими детьми.