



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Богатый опыт подготовки спортсменов различного возраста и различной квалификации, от детей раннего возраста до олимпийских чемпионов, позволил сделать определенные выводы: физическое воспитание и здоровье, организация тренировочного процесса в спорте высших достижений зависит от правильного подхода к обучению детей на начальном этапе. Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей – понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку. Таким образом, программа, созданная на основе художественной гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и может быть использована в качестве: программы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях; начального этапа в рамках многолетней программы подготовки спортсменов; программы гармоничного развития детей средствами гимнастики в рамках дополнительного образования. 4 Цель ранних занятий гимнастикой – создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной гармонично развитой личности; расширение двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

Задачи занятий гимнастикой:

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

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по системе начальной подготовки.

### ***Задачи спортивно-оздоровительного этапа подготовки:***

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение элементарными основами художественной гимнастики.

**Результативность** реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки оценивается по выполнению обучающимися контрольных нормативных требований и выполнения нормативов спортивного разряда ЕВСК.

**Формой подведения итогов** реализации программы является участие в соревнованиях различного ранга (школьных, муниципальных, региональных, всероссийских и международных).

Возрастные категории детей:

дошкольный возраст – 3 – 6 лет; младший школьный возраст – 7 – 11 лет.

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

В программе 1 – 3-го годов обучения используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Цель воспитательной работы – формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленной спортсменки, преданной своему любимому виду спорта. Отсюда – задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивно-оздоровительных лагерях, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоничному развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте.

Воспитательные средства:

- личностный пример и педагогическое мастерство;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- посещение соревнований различного уровня и обсуждение;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

| Этапы спортивной подготовки    | Ожидаемый результат  |
|--------------------------------|--|
| Спортивно-оздоровительный этап | <ul style="list-style-type: none"><li>- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;</li><li>- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;</li><li>- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;</li><li>- укрепление здоровья гимнасток</li></ul> |

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

Нормативные требования по общей и специальной  
**физической подготовке**

| №  | Норматив  | Требования к исполнению   |
|----|---|---|
| 1  | 2   | 3   |
| 1. | Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3с | Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без излишнего напряжения. |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 2.  | Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка ноги на ширине плеч, держать 3 с                              | Одновременный и плотный захват двумя руками; ноги и руки прямые, держать без излишнего напряжения                             |
| 3.  | Перевод (выкрут) палки назад и вперед в основной стойке   | Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный   |
| 4.  | Шпагат (правая, левая) на гимнастической скамейке, держать 5 с  | Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без излишнего напряжения          |
| 5.  | Прямой шпагат, правая (левая) на гимнастической скамейке, держать 5 с   | Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, таз назад не уводить   |
| 6.  | Удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя боком к опоре, держать 5 с  | Сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения                                |
| 7.  | Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение по 2 с                                     | Сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения                                |
| 8.  | Высокое равновесие на носке правой (левой), держать 10 с  | Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце   |
| 9.  | 3 кувырка вперед и в темпе стойка на носке одной, другую согнуть вперед, руки вверх с закрытыми глазами, держать 10 с | Принять стойку без задержки, стоять на высоком полупальце   |
| 10. | Бег, вращая скакалку вперед в максимальном темпе за 10 с  | 40 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки   |
| 11. | Прыжок толчком двумя, руки на пояс  | На высоту 52 см и выше, с хорошей осанкой, прямыми носками, без колебательных движений и с приземлением на место отталкивания |
| 12. | 10 прыжков с разведением ног вперед-назад (разножка) толчком двумя  | Высокий толчок, мягкое приземление, амплитуда – шпагат, с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, в темпе                |
| 13. | Широкий бег (выпадами) – 10 шагов   | Высокой толчок, мягкое приземление, вертикальное положение туловища, отведение толковой выше горизонтали, в хорошем темпе     |

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ I. Ступень общего развития

| №<br>П/П | Наименование темы (раздела)                            | Количество часов      |          |
|----------|--|-----------------------|----------|
|          |  | теория                | практика |
| 1        | Вводное занятие  | 1                     | -        |
| 2        | Теоретическая подготовка                               | 5                     | -        |
| 3        | Общая и специальная физическая подготовка              | -                     | 6        |
| 3.1      | Гимнастические упражнения                              | -                     | 10       |
| 3.2      | Акробатические упражнения                              | -                     | 6        |
| 3.3      | Хореографическая подготовка                            | -                     | 6        |
| 3.4      | Работа с предметами                                    | -                     | 2        |
| 4        | Музыкально- хореографические игры, спортивные эстафеты |                       | 4        |
| 5        | Подготовка к показательным итоговым выступлениям       | По специальному плану |          |
|          | Итого  | 3                     | 31       |
|          |  | 34                    |          |

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток. 2. Теоретическая подготовка. Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой.

Требования техники безопасности на занятиях. 3. Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки. Возрастная категория занимающихся – до 5 лет. На начальном этапе до усвоения детьми ритма движений рекомендуется проводить занятия под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям. Возрастная категория – свыше 5 лет. Занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения. В практический материал данного раздела программы входят: упражнения для разминки;— элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений;— упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости; упражнения с предметами;— базовые элементы хореографии.— В программу упражнений разминки включены: в общую разминку – упражнения в ходьбе и беге, направленные на• подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений; в партерную гимнастику – элементы и

комплексы гимнастических и • акробатических упражнений в положении/из положения лежа; в разминку у опоры – элементы гимнастических, хореографических • упражнений и позиций в положении стоя у опоры. Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении. Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), о создании целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения.

Малышам демонстрируются и разъясняются последовательность и правила выполнения упражнения (элемента). Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

Специальная физическая подготовка. Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов.

Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребенка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

### 3.1. Гимнастические упражнения.

В базовую программу входят: шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;— приставные шаги вперед (на полной стопе);— шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук— назад на горизонтальном уровне; шаги в полном приседе;— бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);— небольшие прыжки в полном приседе;— отведение ног назад (или махи назад);— наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на— полупальцах; упражнения для стоп;— упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;— упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;— упражнения для развития гибкости позвоночника;— упражнения для мышц спины;— упражнения для укрепления мышц бедер;— упражнения для укрепления голеностопных суставов;— подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно— шпагаты; боковой шпагат и наклоны в стороны;— 10 равновесие – «Пассе»;— наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога— вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку; равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед— (горизонтально); упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна»— вперед.

### 3.2. Акробатические упражнения.

В базовую программу входят: «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого— пояса); стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;— кувырки в сторону, вперед, назад.—

### 3.3. Хореографическая подготовка.

В хореографическую подготовку входят: «Деми плие» - полуприседы в I и II хореографических позициях;— приставные шаги в сторону;— упражнения с предметами (мягкой игрушкой – для детей 3 – 5 лет,— скакалкой, мячом) – правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку; ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с— музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения; упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются—

ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4). Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений. Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам.

В каждое занятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп. Принцип обучения – от простого к сложному. 11 3.4. Работа с предметами. Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении. 4. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты. В программе в основном используются музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами. Они должны способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в ребенке воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе. Игры являются одним из важнейших методов обучения по этой программе. Для детей 3 – 6 лет рекомендуется удлинять игровую часть занятий и проводить изучение упражнений в игровой форме. С правилами спортивных эстафет дети знакомятся с самого начала обучения. На каждом занятии проведение игр чередуется со спортивными эстафетами. Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры рекомендуется проводить с учетом физического развития ребенка и его физической подготовленности. Педагогу в процессе всего времени занятий необходимо контролировать правильную осанку ребенка. 5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

При занятиях художественной гимнастикой, у учащихся формируются все основные компетенции: личностные, общекультурные, социальные, коммуникативные, учебно-познавательные, информационные, ценностно-смысловые.

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего учебного курса. После изучения нового раздела, проводится учетный контроль и тестирование.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная учебной программе для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ). Киев. РНМК, 1991.

2 Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. – М., Госкомспорт СССР, 1989.

3. Белокопытова Ж.А. Модельные характеристики для ориентации и отбора в художественной гимнастике. Олимпийский резерв. Киев. Здоровье, 1982.

4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208с.

5. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград 1999 – 25 с.

6. Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физического развития для детей 4-6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. – М.: Типография фирмы “Аякс-Н”, 1996. – 52 с.



7. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 231с.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры. №1, 2000.
9. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. №1, 1999 – с.25
10. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.: 2001. – 39 с.