

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ПЛАВАНИЮ ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МАУ ДО «СШ
по плаванию
г. Южно-Сахалинска»
Протокол № 01
от « 19 » 04 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАУ ДО «СШ
по плаванию
г. Южно-Сахалинска»
Завязкина Е.И.
Приказ № 94
от « 19 » 04 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВИДА СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Уровень программы	Стартовый
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	4-8 лет
Срок реализации программы	40 недель
Количество часов программы	90 часов

Разработчик программы:
Баранникова Яна Валерьевна,
инструктор-методист
МАУ ДО «СШ по плаванию
г. Южно-Сахалинска»

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы	4
1.3. Задачи Программы:.....	4
1.4. Содержание программы	4
1.5. Планируемые результаты.....	9
1.6. Календарный учебный график	10
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	10
2.1. Материально-техническое обеспечение.....	10
2.2. Кадровое обеспечение.....	10
2.3. Учебно-методическое обеспечение	10
2.4. Формы контроля.....	11
2.5. Оценочные материалы	11
2.6. Методические материалы.	12
2.7. Требования техники безопасности.	16

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке с элементами вида спорта «художественная гимнастика» разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта
- Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 №3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке с элементами вида спорта «художественной гимнастики» (далее – Программа) – это программа, которая создает возможность активного погружения обучающихся в сферу соответствующей предметной деятельности на уровне первичного знакомства с ней.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень усвоения: стартовый.

Программа рассчитана на 40 недель обучения – 90 часов.

Форма обучения: очная. Занятия проводятся в форме группового обучения.

Методы и приемы обучения: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 45 минут. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания учреждения. Количество детей в группах до 25 человек.

К занятиям допускаются дети от 4 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься художественной гимнастикой, а также не прошедшие индивидуальный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». Группы

формируются разновозрастные. В зависимости от возраста упражнения чередуются по структуре, направленности, уровню сложности.

1.2. Цель программы

Цель Программы:

- Развитие физических качеств организма ребёнка, творческой и нравственной личности посредством физических специальных упражнений и музыкального сопровождения. Отбор перспективных спортсменов в группу начальной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика».

1.3. Задачи Программы:

Обучающие:

- обучать основным правилам безопасного поведения в спортивном зале, правилам личной и общественной гигиены;
- обучить начальным двигательным навыкам посредством специальных и хореографических упражнений;
- сохранить и укрепить здоровье ребёнка, развить физические качества и двигательные способности;
- формировать у занимающихся потребность в здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать у детей музыкально-ритмические навыки, выразительность в исполнении гимнастических упражнений;
- развивать физические качества и двигательные способности;
- развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям художественной гимнастики;
- воспитывать формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- воспитывать силу воли и трудолюбие;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.4. Содержание программы

Учебно-тренировочный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая подготовка	29	-	29	наблюдение
	Общая	20	-	20	
	Специальная	9	-	9	

2.	Техническая подготовка	34	5	29	наблюдение
	Беспредметная (упражнения без предметов)	22	3	19	
	Предметная	12	2	10	
3.	Хореографическая подготовка	22	2	20	наблюдение
4.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий			Опрос
5.	Итоговые занятия	5	-	5	Наблюдение; соревнования
	Итого	90	12	83	

Содержание учебно-тренировочного плана

1. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности.

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», «закрывающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, 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, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие 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. Поднятие 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 – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

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 усложняют 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.

2. Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель тактико-технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

В тактико-технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

Беспредметная подготовка (упражнения без предмета) - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, булавами, лентой и обручем, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

3. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательного обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритmicность, эмоциональность и выразительность. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- выворотность;
- гибкость;
- координация;
- устойчивость;
- легкий высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;

- формируется культура движений и умение творчески мыслить. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классический;
- народно-характерный;
- историко-бытовой;
- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

4. Теоретическая подготовка включает в себя инструктаж по технике безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития. Требования к внешнему виду гимнасток

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике. Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

Воспитательная работа Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Основные воспитательные мероприятия: просмотр соревнований, открытые занятия. Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

- будут знать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале, правила личной и общественной гигиены;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;
- овладеют приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями.

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

1.6. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во часов в неделю	Режим занятий
2023- 2024	01.09.2023	30.05.2024	40	3	3 раза в неделю по 45 минут

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Материально-техническое обеспечение

Игровой зал – 24,90 х 11,45 м.;

Спортивный инвентарь:

- Ковер для занятий – 4 шт.
- Мяч для художественной гимнастики - 12 шт
- Обруч гимнастический – 12 шт
- Скакалка гимнастическая – 12 шт
- Булавы – 12 шт
- Стенка гимнастическая – 1шт
- магнитофон – 1 шт

Каждый обучающийся должен иметь:

- купальник для занятий
- сменную обувь(чешки)

2.2. Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры-преподаватели, уровень квалификации которых соответствует требованиям профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

2.3. Учебно-методическое обеспечение

Для работы по программе имеются подборки методических материалов по темам, которые пополняются, в том числе и из Интернета. Используются наглядные пособия. Иллюстрации с изображением.

Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные элементы художественной гимнастики. Видеотека материалов для теоретических занятий.

Список литературы:

- 1.Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.-М.:Изд-во ВНИИФК, 1989. – 17 с.
2. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. -34с.
3. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта:Уч.-метод.пособие. – СПб.:Изд-воСПбГАФК, 2000. – 46с.
4. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. –М. –Л.: Искусство,1964.
5. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975.-184 с.

6. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991

7. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20с.

2.4. Формы контроля.

- Соревнования, открытое занятие для родителей или контрольное занятие.
- Диагностика результативности развития занимающихся на начальном и заключительных этапах.

2.5. Оценочные материалы

Критерии оценок контроля достижения планируемых результатов, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Контрольные нормативы:	Критерии оценки:		
Складка стоя	(Фиксация положения не менее 5") «5» - колени прямые, живот плотно прижат к ногам, руки вытянуты. «4» - незначительно согнуты ноги, живот прижат к ногам «3» - незначительно согнуты ноги, небольшой просвет между ногами и животом		
Шпагат со скамейки: правая, левая, поперечный	(Шпагат со скамейки +0,5 балла) «5» - правильный шпагат «4» - пятка опущена, бедро не лежит на полу «3» - небольшой просвет поперечный «5» - ноги четко по линии, пятки вниз «4» - стопы завалены вперед «3» - небольшой угол		
Мост на коленях (хват за пятки)	Разрешается незначительная помощь тренера или судьи, фиксации положения без помощи не менее 3") «5» - хват за пятки, руки прямые, голова на ягодицах «4» - незначительно согнуты руки «3» - руки согнуты		
Мост из положения стоя со вставанием	(Мост с захватом голени +0,5 балла) «5» - к пяткам, руки прямые (крутой мост, таз наверх) «4» - незначительное расстояние между руками и пятками, руки прямые «3» - руки не достают до пяток, плоский мост		
Скоростная сила мышц брюшного пресса	оценка	10 седов (с)	
	5	<11,00	
	4	11,01-12,50	
	3	12,51-14,00	
	2	14,01-15,50	
Скоростная сила мышц спины	оценка	10 разгибаний (с)	
	5	<8,00	
	4	8,01-9,00	
	3	9,01-10,00	
	2	10,01-11,00	
1	>11,01		

Прыжки с двойным вращением вперед скакалки	Прыжки за 20 сек «5» - 16-20 «4» - 10-15 «3» - 7-9 «2» - 4-6 «1» - 1-3
Равновесие в шпагат в стороны	(Выполнение равновесия без помощи рук +0,5 балла) «5» - «рабочая» нога выше головы «4» - стопа на уровне плеча «3» - нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

Теоретическая подготовка

Оценка теоретических знаний проводится методом устного опроса обучающегося на заданную тренером-преподавателем тему.

Оценка «зачет» ставится при полном, корректном ответе на вопрос.

Оценка «незачет» ставится, если ответ не дан или существенно не корректен, если обучающийся полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом

2.6. Методические материалы.

Первые занятия начинаются с инструктажа по технике безопасности, бесед о правилах поведения, о том, что такое хореография и художественная гимнастика, требования к внешнему виду гимнасток.

Основная задача обучения групп является - постановка корпуса, ног и рук на простейших упражнениях классического экзерсиса, развитие координации.

Каждое занятие начинается с вводной части, которая приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение (разогревает мышцы).

Содержание учебно-тренировочных занятий

Тематический план	Характеристика видов деятельности обучающихся
Теория	
<p>Физическая культура Узнаем, что такое физическая культура.</p> <p>Распорядок дня и личная гигиена. Учимся составлять распорядок дня. Узнаем, что такое личная гигиена, узнаем о видах гимнастической разминки.</p> <p>История гимнастики и виды современной гимнастики. Узнаем историю гимнастики. Узнаем о видах современной гимнастики.</p> <p>Художественная и ритмическая гимнастика. Узнаем, где родились художественная и ритмическая гимнастика Учимся отличать художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики</p>	<p>Кратко характеризовать понятие «физическая культура».</p> <p>Рассказывать об истории Олимпийских игр и определять связь их зарождения с гимнастикой. Называть основные виды гимнастики. Отличать художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики. Составлять распорядок дня с акцентом на утреннюю гимнастику и время проведения ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>

<p>Как одеваться для занятий гимнастикой.</p>	<p>Перечислить основные правила подбор а одежды для занятий гимнастикой. Правильно подбирать одежду для занятий гимнастикой и ухаживать за ней.</p>
<p>Гармоничное развитие. Учимся наблюдать за своим физическим развитием, измеряя и записывая в «дневник развития» массу и длину своего тела (для детей старше 6 лет). Узнаем стандартное соотношение массы и длины тела в каждом возрастном периоде (для детей старше 6 лет). Наблюдаем за развитием физических качеств: гибкость, координация (для детей старше 6 лет). Учимся определять гибкость в соответствии с рекомендуемыми тестами (для детей старше 6 лет).</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Сравнить их со стандартными значениями.</p>
<p>Гимнастические упражнения</p>	
<p>Упражнения по видам разминок. Общая разминка. Формирование гимнастической осанки в положении «стоя» и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; бег. Учимся правильно держать осанку и правильно ходить. Учимся бегать и прыгать. В игровом виде выполняем упражнения общей разминки. Бег с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговым движением головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны; небольшие прыжки в полном приседе; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава. «Пава», «Казачок», «Жираф», «Петушок», «Страусенок», «Конькобежец», «Гусенок». «Стрекоза», «Индюшонок», «Страусенок», «Мячик», «Качалка», «Цапля», «Крабик». «Олененок» - бег вперед.</p>	<p>Осваивать физические упражнения. Осваивать умение правильно держать осанку при выполнении упражнений. Ходить «гимнастическим» шагом. Осваивать «гимнастический» бег.</p>
<p>Партерная разминка. Упражнения для стоп; укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук. Выполняем упражнения партерной разминки. Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса; для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника. «Лягушонок на спине», «Велосипед», «Тутти», «Коробочка», «Веревочка», «Киска», «Рыбка», «Березка», «Неваляшка».</p>	<p>Описывать методику выполнения упражнения по его образному названию. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>

<p>«Лягушонок на животике», «Угол», «Крестик», «Жеребенок».</p> <p>Разминка у опоры. Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие. Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок; наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку; равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально; наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «разножка» на 45 градусов (вперед и в сторону).</p> <p>Выполняем упражнения у опоры, включая индивидуально для каждого более сложные по мере освоения предыдущих упражнений: «Цыпочка», «Потягушки», «Деми плие», «Страусенок» с поворотом. «Стрела» («Тандю»); «Флажок в сторону»; «Флажок вперед»; «Колечко»; «Страусенок с поворотом»; «Пружинка».</p>	<p>Контролировать величину нагрузки.</p>
<p>Преодолеваем трудности Равновесие. Выполняем упражнения для развития равновесия: «Пассе» в опоре на стопу, наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, «Флажок», «Батман».</p> <p>Гибкость. Выполняем упражнения для развития гибкости: Наклон туловища назад в опоре на коленях «Колечко»; положение «круглого» полуприседа; «волна» вперед, «волна» назад; наклон туловища назад «Вопросик». Равновесие Равновесие без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах. Равновесие «арабеск» («Ласточка»).</p>	<p>Описывать методику выполнения упражнения по его образному названию. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Контролировать величину нагрузки.</p>
<p>Элементы акробатических упражнений</p>	
<p>Учимся выполнять акробатические упражнения. Правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняем подводящие элементы к акробатическим упражнениям: «Ящерка», «Коромысло», «Жеребенок», группировка, «Ванькавстанька». Выполняем акробатические упражнения: «Мостик» из положения лежа. Стойка на лопатках - «Березка». Кувырки в сторону, вперед, назад - «Колобки».</p>	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>
<p>Хореографическая подготовка</p>	
<p>Общие рекомендации Учимся выполнять танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с</p>	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику</p>

<p>поворотом-«Зайчик». Шаги «галоп»: галоп вперед; галоп в сторону - «Жеребенок». Повторяем танцевальные шаги. Учимся включать танцевальные шаги как элемент связки между гимнастическими (акробатическими) упражнениями. Разучиваем новые танцевальные движения. Русский танец «Ковырялочка»</p>	<p>разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>
<p>Работа с гимнастическими предметами - скакалка, мяч</p>	
<p>Учимся работать со скакалкой Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Как правильно держать скакалку. Вращения скакалки (сложенной вдвое): - «Зеркало» - вращение в лицевой плоскости; - «Стеночка» - вращение в боковой плоскости; - «Восьмерка» - вращение в вертикальной плоскости вправо-влево: - «Зонтик» - вращение в горизонтальной плоскости над головой. Выполняем упражнения со скакалкой «Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку); «Астронавт» (серия высоких прыжков через скакалку). Учимся работать с мячом Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом. Выполняем упражнения с мячом Баланс на ладони и передача из руки в руку. Одиночный отбив от пола и удержание мяча Серия отбивов от пола</p>	<p>Осваивать технику удержания и прыжков.</p>
<p>Музыкально-сценические, подвижные игры и спортивные эстафеты (процессе занятий)</p>	
<p>Выполняем правила безопасности при участии в играх. Изучаем общие правила спортивных эстафет. Изучаем и запоминаем правила эстафет: Эстафета с мячом-2. Эстафета со скакалкой-2. Участвуем в эстафетах поочередно с задачами игрока и судьи: «Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза». Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой: «Пройди в ворота», «С кочки на кочку». Выполняем правила безопасности при участии в играх. Учимся играть вместе. Учимся играть по ролям. Учимся выполнять гимнастические упражнения, используя игровую форму. Изучаем правила игр и участвуем в них. «Бабочка» (музыкально-сценическая); «Веселю свою игрушку» (музыкально-танцевальная). «Маленькие мышки прячутся от кошки». «Музыкальный паровозик». «Веселый круг».</p>	<p>Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий. Моделировать технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения условий и/или задач, и/или музыки. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности в процессе игры. Активно участвовать в играх и эстафетах Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание и выручку.</p>
<p>Подготовка к итоговому показательному занятию (или соревнования)</p>	
<p>Учимся слышать музыку и выполнять гимнастические упражнения в комбинации под музыку.</p>	<p>Выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальное сопровождение.</p>

2.7. Требования техники безопасности.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям зале осуществляется только через специальный Q-код по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить детей с правилами безопасности при проведении занятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2. Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места художественной гимнастики.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м.

4. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель.

6. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

1. Занятия художественной гимнастики в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию.

2. Занятия по художественной гимнастике должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

3. Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

4. Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу.

5. На занятиях художественной гимнастики запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

6. Преподаватель должен учитывать состояние учащихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

7. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

8. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия:

1. После окончания занятия преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале, лицам, занимающимся художественной гимнастикой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. По окончании занятий художественной гимнастики принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.