

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Моршанск



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по художественной гимнастике
«Грация»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 6-8 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Анисимова Олеся Олеговна
тренер-преподаватель по
художественной гимнастике

г. Моршанск, 2021

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Моршанск
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике «Грация»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Анисимова Олеся Олеговна, тренер-преподаватель по художественной гимнастике
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Общеобразовательная, общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	6 - 8 лет
4.7. Продолжительность обучения	2 года

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Программа ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение базовых знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (художественная гимнастика), укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике.

Одна из более характерных черт современного спорта – необычайно стремительный рост достижений. С каждым годом возрастают требования к исполнению упражнений, особенно в таких видах спорта, как художественная гимнастика. Для выполнения сложных элементов в своих композициях от гимнасток требуется высокий уровень физической подготовленности, работы всех органов и систем организма.

Вот, что пишет по этому поводу Н.А. Бернштейн: «... в сущности, выносливый организм должен удовлетворять трём условиям: он должен располагать большим запасом энергии, чтобы уметь его расходовать: он должен в нужную минуту отдавать, «выложить» его широкой рукой, не позволяя залёживаться ни одной единице энергии; на конец, он должен при этом уметь тратить эти ресурсы с жесткой, разумной расчётливостью, чтобы их хватило на покрытие как можно большего количества полезной работы...»

Новизна и оригинальность программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в

художественной гимнастике. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа обеспечивает создание необходимых условий для личностного развития учащихся, их профессионального самоопределения. А также, что не маловажно, программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у учащихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Наряду с решением задач по укреплению здоровья, по разностороннему физическому развитию; совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, хорошо организованное обучение способствует выявлению одаренных детей, создает предпосылки для развития массового приобщения обучающихся к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни с учётом задач модернизации и инновационного развития страны.

При отборе содержания и структурирования программы использованы общедидактические принципы: доступности; преемственности; перспективности; развивающей направленности; учета индивидуальных особенностей учащихся; органического сочетания обучения и воспитания; практической направленности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в ней предусмотрено использование современных педагогических технологий: (технологии полного усвоения, технологии разноуровневого обучения, личностно – ориентированного обучения, технологии опережающего обучения, разработки индивидуальных маршрутов одаренных детей) и информационных технологий. Просмотр и анализ видеофильмов по выполнению техники выполнения упражнений, о выдающихся спортсменах, олимпийских чемпионов, соревнований различного уровня. Особое место в программе отводится экскурсиям, проведению различных спортивных мероприятий и соревнований, разбору и анализу видеозаписей соревнований и спортивных мероприятий с участием учебной группы.

Национальная образовательная инициатива заключается в модернизации и инновационном развитии – единственный путь, который позволит обеспечить достойную жизнь подрастающему поколению. Главные задачи современной школы – раскрытие способностей каждого ученика, воспитание порядочного и патриотичного человека, личности, готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире.

Наша задача, в частности моя, помочь детям найти себя в будущем, стать самостоятельными, творческими и уверенными в себе людьми. Чуткие, внимательные и восприимчивые к интересам общества.

Результат занятий в спортивной школе это умение применять свои знания в повседневной жизни, использовать в дальнейшем обучении.

Необходимо развивать творческую среду для выявления особо одаренных детей в каждой школе.

Для детей, проявивших свои таланты в художественной гимнастике, у нас организованы летние выездные лагеря и дневного пребывания, конференции, семинары и другие мероприятия, поддерживающие одаренных детей.

Здоровье ребёнка – важный показатель его личного успеха. Если у детей появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность.

Наша задача пробудить в детях желание заботиться о своём здоровье, основанное на их заинтересованности к занятиям художественной гимнастики. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления их здоровья.

Тренировочная работа по данной программе, направлена на достижение высоких спортивных результатов за счет выбора оптимальных нагрузок согласно индивидуальным особенностям гимнасток. Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам подготовки и этапам годового цикла. Однако следует подчеркнуть, что как бы ни было совершенно планирование, оно само по себе не может обеспечить эффективную подготовку высококвалифицированного спортсмена. Для этого

тренеру необходимо, помимо педагогического мастерства, знание закономерностей возрастного развития юных гимнастов, современной техники исполнения упражнений и передовой методики обучения.

Помимо развития эстетических качеств, задачей художественной гимнастики является развитие и совершенствование всех физических качеств: гибкости, координации, выносливости, быстроты и силы.

Художественная гимнастика, способствует развитию физических способностей воспитанников, теоретической и спортивной подготовке, укреплению здоровья и творческому развитию, что отражается в достигнутых ими успехах.

Адресат программы

Данная программа для учащихся 6 - 8 лет

Условия набора учащихся

В группы первого года обучения принимаются по желанию все дети независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств специальной физической подготовки, таких как, гибкость, координация и т.д., не влияют на зачисление, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития учащегося.

В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие дети при наличии определенного уровня общефизической и специальной физической подготовленности и интереса к занятиям спортом вообще и художественной гимнастикой в частности. С ними проводится входная диагностика, определяются проблемы, существующее отставание в освоении программы ликвидируется на индивидуальных занятиях.

Количество учащихся

Количество учащихся в одной группе 12-15 человек.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения. Также предусматривается возможность перехода учащегося из одного уровня обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе учащегося на следующий уровень при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество учебных часов – 276 часов.

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная.

1 год обучения – 276 часов часа.

2 год обучения – 276 часов часа.

Режим занятий

На 1 году обучения занятия проводятся 3 раза в неделю (6 часов в неделю). Длительность учебного часа для учащихся – 45 минут.

На 2-ом году обучения занятия проводятся 3 раза в неделю (6 часов в неделю).

Ведущие формы, методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа подразумевает реализацию нескольких основных разделов: «Общефизическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Психологическая подготовка», «Соревновательная подготовка», «Судейская практика».

Цель программы

Цель: Создание благоприятной эмоциональной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, формирование системы нравственных ценностей. Формирования специальных навыков и физических качеств, оздоровления, физического развития.

Содержание программы

1 год обучения (ознакомительный уровень)

Задачи:

Образовательная	Формировать системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
Развивающая	Развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки художественной гимнастики. Способствовать развитию физического качества гимнасток – гибкость
Воспитательная	Воспитать стойкий интерес и целеустремлённость, настойчивость, трудолюбие; сформировать морально-волевые и нравственно-эстетические качества: привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности. Воспитать потребность в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

Теоретический материал
для групп базового уровня
первого года

№ п/п	теоретический материал	часы	периоды тренировки									
			сентяб	октябр	ноябрь	декабр	январь	феврал	март	апрель	май	
1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	1									1
2.	Правила, организация и проведение соревнований	2		2								
3.	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена	2			2							
4.	Врачебный контроль, самоконтроль	1				1						
5.	Основы музыкальной грамоты	4					2	2				
6.	Психологическая подготовка спортсмена	3							2	1		
Итого часов:		14	1	2	2	1	2	2	2	1	1	

Теоретический материал
для группы базового уровня
первого года обучения

1.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Пассивный аппарат движения – мышцы, их строение и соединения активный аппарат движения – мышцы, их вспомогательные образования. взаимодействие мышц при выполнении и движений- мышцы – антагонисты, синергисты, агонисты; роль мышц в укреплении суставов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение работы сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности.

Дыхание и газообмен. Обмен веществ и энергии.

Органы выделения (почки, кожа, потовые железы).

Центральная и периферическая нервная система, основные функции; ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Воздействие занятий спортом на совершенствование функций нервной системы, органов дыхания и кровообращения.

2.Правила , организации и проведение соревнований.

Судейство соревнований.

Значение спортивных соревнований. Основные виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по художественной гимнастике. Методика судейства в отдельных видах многоборья.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям: положение о соревновании, комплектование судейской коллегии, график соревнований, информация о соревнованиях(пресса, афиши и др.). Оборудование места проведения соревнований.

Возрастное деление участниц соревнований. Права и обязанности гимнасток.

Состав судейской коллегии. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности судей.

Информация зрителей о ходе соревнований; учет и оформление результатов соревнований; заполнение таблиц; составление отчета о соревнованиях.

Разбор типичных ошибок в исполнении обязательных и произвольных упражнений. Медицинское обслуживание участниц соревнований.

3.Гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменки.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (обтирание, парная баня, душ, купание и др.). Гигиена обуви, одежды. Гигиена жилища, гигиена сна. Гигиенические требования к местам занятий художественной гимнастикой. Общая гигиеническая характеристика тренировки и соревнований по художественной гимнастике.

Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом; закаливание в процессе занятий художественной гимнастикой.

Режим спортсмена; значение соблюдения режима в процессе тренировок и соревнований. Суточные биологические колебания работоспособности. Сон.

Питание; значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья; понятие об основном обмене, об энергетических тратах при

различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат. Значение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

4. Врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль; значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях художественной гимнастикой. Объективные данные – вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление; порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям художественной гимнастикой.

Субъективные данные самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке; меры предупреждения переутомления. Средства восстановления. Нарушения в организме, вызываемые применением допинга.

5. Основы музыкальной грамоты.

Значение музыки в художественной гимнастике.

Основы музыкальной грамоты: музыкальная динамика и динамические оттенки (термины: форте, пиано, кресчендо, диминуэндо, стаккато, легато); размер, метр, тактировка, ритм; определение на слух музыкального размера по метрическому акценту. Строеение музыкальной фразы.

Музыкальные формы (крупные музыкальные формы: симфония, кантата, фортепианный и скрипичный концерт; малые музыкальные формы: скерцо, рондо, романс, вальс, мазурка и др.).

Содержание музыки. Ознакомление с содержанием отдельных классических произведений русской и мировой музыкальной литературы

Подбор музыкальных произведений для составления произвольных упражнений

6. Моральный облик спортсмена. Психологическая подготовка

Патриотизм, творческое отношение к труду, коллективизм, высокая сознательность, организованность, дисциплинированность – основные черты морального облика спортсмена.

Значение развития волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности) для повышения спортивного мастерства.

Совершенствование моральных и волевых качеств. Методы развития волевых качеств.

Значение психологической подготовки в связи с необходимостью преодоления трудностей или возникновением отрицательных эмоций, связанных с большими интенсивными физическими нагрузками, необходимостью быстрой ориентировки и принятия оперативных решений, в процессе соревнований.

Современные методы психологической подготовки.

Предсоревновательная психологическая подготовка гимнасток.

Формирование умений создавать мобилизационную готовность к тренировке и соревнованиям.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

В занятиях художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки применяются: строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовок, элементы хореографии, упражнения без предмета и с предметами, музыкально двигательная подготовка (специальные задания, музыкальные игры, импровизация). Для лучшего освоения программы на каждом уроке используются упражнения без предмета и с предметом, которые основываются на образах того или иного предмета, животного. Каждое упражнение имеет свое название, что предоставляет возможность детям легко запомнить и освоить учебный материал.

Так например:

- бег по кругу (Пава);
- бег с подниманием бедра (Олененок);
- сочетаемый с круговыми движениями (Стрекоза);
- шаги в полном приседе (Гусенок);
- небольшие прыжки в полном приседе (Мячик);
- шаги с наклоном туловища вперед (Цапля)
- Упражнения для стоп (Лягушонок на спине, Лягушонок на животе);
- Упражнение для мышц ног и брюшного пресса (Велосипед);
- Наклоны туловища вперед (Тутти);
- Упражнение для мышц спины (Коробочка);
- Шаги, чередуя полупальцы и пятки (Казачок);
- Растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп с наклоном вперед (Крестик);
- шаги на полупальцах (Принцесса);
- шаги с высоким подниманием бедра (Петушок);
- перекатный шаг с пятки на носок (Качалка);
- стойка на лопатках (Березка);
- сгибание и разгибание ног в коленном суставе (Ванька-встанька);
- стойка на груди (Свеча) и т.д.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка – это физическая подготовка осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Средствами ОФП в гимнастике являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, гребля, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Строевые упражнения. Строевые приемы: стойка «смирно» и «вольно» (у стены и на специально начерченной линии). Повороты - направо, налево, прыжком и по строевым правилам.

Построения и перестроения: построение в одну шеренгу (на линии), в круг: в две и три шеренга, и колонну по одному, три и четыре. Размыкание и смыкание по заранее расставленным направляющим и приставными шагами.

Передвижения: обычным шагом и шагом с носка, в обход по кругу, по диагоналям.

Ходьба и бег. Ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным шагом, в полуприсяде.

Бег обычным шагом, бег на носках, бег высоко поднимая согнутую ногу. Бег на месте и стоя у стены, опираясь об неё руками. Бег с ускорениями. Бег с удержанием заданной ширины шага. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вверх, вперед, вперед, наружу и вверх наружу; руки перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх с максимальным напряжением мышц, вполсилы и с минимальным напряжением мышц. Сгибание и разгибание рук с различными по характеру мышечными напряжениями. Чередование напряжений с расслаблениями. Поднимание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук в висе лежа. То же в упоре лёжа (быстро и медленно с остановками по ходу движения).

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед с прямой спиной (прогнувшись); с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног) стоя и сидя. Наклоны туловища медленно и быстро (научить различать быстрые и медленные движения; с максимальным и минимальным напряжением мышц; точно определять угол наклона - на 135, 90 и 45°). Наклоны туловища вперед со сгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. То же с гимнастической палкой. Наклоны туловища в стороны, в стойке ноги врозь, с подниманием рук вверх (быстро и медленно). Повороты туловища в стойке ноги врозь из исходных положений руки на пояс, к плечам, за головой, перед грудью, в стороны. То же с гимнастической палкой. Сгибание и разгибание туловища, сидя на

гимнастической скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейке. Поднимание ног, лежа на спине.

Упражнения для ног. Стойка ноги врозь, на носках, на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно). Поднимание и взмахи ногами, стоя у стены. Поднимание ноги вперед, в сторону, назад на 45 и 90°, стоя у стены. Поднимание ноги сидя и лежа. Широкая стойка ноги врозь с медленным опусканием, разводя ноги как можно шире. Шпагаты: прямой, правой и левой вперед. Прыжки: на носках ноги врозь и вместе.

Упражнения для всего тела. Приседание с наклоном вперед и отведением рук назад. Упражнения на ощущение правильной осанки у стены, вдвоем, лежа на спине и с гимнастической палкой. Мост из положения лежа и наклоном назад. В упоре лежа сгибание и прогибание тела (научить различать положения - прямое, прогнутое и согнутое тело при медленном и быстром выполнении). В упоре лежа ноги врозь повороты туловища с переставлением рук в сторону поворота и стремление коснуться бедром пола (при повороте влево - правым, при повороте вправо - левым). Из седа ноги врозь, опираясь руками впереди, встать на прямые ноги, перейти в упор лежа ноги врозь и вернуться в и.п. Из упора присев толчком ног поднять спину и таз, опираясь прямыми руками. В упоре стоя согнувшись ноги врозь - силой переход в стойку на руках с помощью товарища, стоящего впереди так, чтобы выполняющий упражнение мог спиной опираться о переднюю поверхность тела помогающего.

Игры. «Гуси лебеди», «У медведя во бору», «Тише едешь, дальше будешь», «Платочек», «Вокруг домиков хожу», «Третий лишний», «Цирк», «Мы веселые ребята», «Море волнуется раз», «День, ночь», «Шишки, желуди, орехи», «Волк во рву», «У ребят порядок строгий», «Ты катись, катись мой мячик», «Мышеловка», «Дедушка Мазай», эстафеты с применением обруча, скакалок, мячей.

Упражнения со скакалкой. Упражнения с использованием скакалки как предмета для увеличения интенсивности движений. Поднимание скакалки, сложенной вдвое, вверх и выкрутом в плечевых суставах, скакалку назад; то же, но с наклоном вперед и назад.

Наклоны в сторону, вперед и назад с удержанием скакалки сверху (усилием рук увеличить амплитуду наклона в стороны). Наступая одной ногой на середину скакалки, поднимание ноги вперед, в сторону и назад (усилием рук поднять ногу как можно выше).

Прыжки со скакалкой. Прыжки через скакалку: пробегание под скакалкой, пробегание с прыжками через скакалку, прыжки через вращающуюся скакалку по 5-8-10 прыжков сериями (прыжки выполнять на двух, одной и со сменой ног).

СПЕЦИАЛЬНО ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Основными средствами СФП гимнасток являются: общеразвивающие упражнения и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения.

На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

На гибкость – упражнения на подвижность в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

На силу - упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

На быстроту - упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

На прыгучесть - упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

На равновесие - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

На выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП гимнасток являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация специальной физической подготовки гимнасток осуществляется в следующих формах:

- а) комплекс специальных упражнений;
- б) в виде круговой тренировки;
- в) в форме соревнований;

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Важно также помнить, что ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается также активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

МУЗЫКАЛЬНО- ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ,

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Характер и динамика музыки. Движение шагом или бегом по музыку различного характера – спокойную , бодрую, веселую и др.

Увеличение или уменьшение амплитуды движения в соответствии с силой звука (использовать музыкальные игры «Громче» и «Тише», «Не опоздай»).

Характер музыки: спокойная (плавная), оживленная (отрывистая), энергичная (бодрая); отражение характера музыки в движениях (использовать музыкальные игры «Игра с платочками» - второй вариант, «Береги обручи»).

Динамические оттенки музыки. Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки : на форте – ходьба по широкому кругу, на пиано – по маленькому кругу; на форте – строевым шагом; на пиано - мягким шагом, шагом на носках; броски мяча вверх с постепенным увеличением силы и высоты при нарастании и с уменьшением при ослаблении силы звука; движения руками влево и вправо (стоя ноги врозь) и туловищем (с переносом тяжести тела с одной ноги на другую), с постепенным увеличением амплитуды движения и уменьшением в зависимости от силы звука; легкий бег на носках(постепенно увеличивая резкость и силу толчка) с переходом на острый, а затем на высокий бег (в соответствии с силой звука). Отражение музыкальных акцентов в движении: продвижение простым или вальсовым шагом и резкий поворот в другую сторону на акцент в музыке; пружинные движения ногами и прыжок «выпрямившись» на акцент в музыке и др.

Танцевальные комбинации, отражающие различные оттенки музыки.

Понятие о музыкальной фразе; соответствие движений построению музыкальной фразы; упражнения: обозначение конца музыкальной фразы хлопком; изменение направления движения с началом новой музыкальной фразы, на первую фразу – бросок мяча партнеру; на вторую фразу – обмен местами с партнером и др.

Понятие о музыкальном предложении; упражнения , соответствующие построению музыкального предложения: продвижение шеренгами вперед и назад, изменяя направление движения в соответствии с началом нового предложения (музыка – любой марш); продвижение парами (стоя боком друг к другу и держась за руки) под руками вперед стоящей пары (начало движения следующей пары соответствует началу нового предложения); то же, продвигаясь бегом или русским шагом и т.д. (на последние звуки музыкального предложения вся группа отходит назад).

Понятие о построении двух и трехчастного музыкального произведения и построении композиционного рисунка движения.

Понятие о сложных построениях музыкальных произведений. Сочетание движений с музыкой сложной формы.

Темп. Понятие о темпе, его связь с характером музыкального произведения. Полька, галоп в медленном и быстром темпе.

Обозначение музыкальных темпов (умеренный – модерато, быстрый – аллегро, медленный – анданте, очень медленный – ларго, ленто, очень быстрый – престо, виваче) и воспроизведение их шагом, бегом. Различные движения туловищем, ногами, руками в разном темпе. Изменение амплитуды движения в зависимости от темпа. Ускорение и замедление темпа. Изменение характера музыки при перемене темпа.

Упражнения на устойчивость в темпе: продолжение ходьбы, бега, упражнений для рук в заданном темпе, после прекращения музыки. Танцевальная комбинация из шагов польки или вальса на 8 тактов (с музыкой или без музыки), сохраняя заданный темп.

Ускорение и замедление ходьбы, бега, прыжков в 2-4 раза. Постепенное ускорение и замедление темпа под музыку и без музыки. Дирижирование в разном темпе.

Метр, размер, такт – общие понятия; упражнения: на каждую первую долю такта – хлопок и энергичный шаг, на остальные – стоять; на первую долю такта – энергичный шаг, на остальные – уменьшить силу шага; то же на музыкальных отрывках трех- и двухдольного размера и др.; выявление повторяющегося акцента и его периодичности и выделение метрического акцента при шаге ударом ноги (шагать только на сильную долю такта).

Выделение сильных и слабых долей такта. Упражнения: стоя руки вверх – на сильную долю такта резкое опускание рук вниз, на остальные доли – плавное поднятие вверх (такт 4/4); на сильную долю такта – глубокий присед, на остальные – плавное выпрямление; на сильную долю такта – прыжок с левой ноги на правую, на остальные – два спокойных шага вперед; то же, но меняя ногу (3/4).

Ритмический рисунок. Ознакомление с музыкальными долями (целая $\frac{1}{2}$; $\frac{1}{4}$; $\frac{1}{8}$; $\frac{1}{16}$); упражнения соответствующие длительности этих долей.

Понятие о мелодии. Движения, соответствующие линиями мелодий (типа: на восходящую линию мелодии – из упора присев постепенно встать на носки; на нисходящую – из стойки на носках, руки вверх, опуститься на колени и затем перейти в сед на пятки, голову наклонить вперед, а руки отвести назад; на волнообразную линию мелодии – показать рукой движение мелодии).

Выполнение движений более сложного ритмического рисунка с одновременным дирижированием. Свободное исполнение ритмических рисунков, отражающих наиболее яркие черты музыкального примера. Исполнение на память коротких ритмических рисунков непосредственно после однократного прослушивания музыки.

Музыкальная литература: Вебер , «Полонез»; Моцарт, «Турецкий марш»; Римский – Корсаков , отрывок из оперы «Золотой петушок»; марш из оперы «Сказка о царе Салтане»; Морозов, «Галоп»; Сердечков,»Полька»; Дунаевский «Школьный вальс»;Вебер. «Тема из вариаций», соч 5; Рахманинов «Итальянская полька»;Чайковский «Грустная песенка»(первые 16 тактов); Бетховен «Багатель» сочинение 119 и другие.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографии в спорте – один из современных методов подготовки юных спортсменов на основе методики, разработанной школой классического и народного танцев.

ДЕМИ ПЛИЕ, ГРАНД ПЛИЕ (ПОЛУПРИСЕД, ПРИСЕД)

Цель упражнения – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

Полуприсед (деми плие)

Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.

Присед (гранд плие)

Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног.

Сгибание и разгибание должно выполняться плавно, в одном темпе. Темп средний. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у станка) или обе руки (если движение выполняется на середине) из подготовительной позиции переводятся из подготовительной позиции через первую позицию во вторую. Затем с началом сгибания ног рука (или обе руки) опускается из второй позиции в подготовительную, а с

началом разгибания ног рука снова переводится через первую позицию во вторую.

БАТМАН ТАНДЮ (ВЫТЯНУТЫЙ) (положение нога на носок вперед, в сторону, назад)

Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.

Цель упражнения – научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.

Батман тандю вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении батман тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Центр тяжести туловища на опорной ноге, носок от пола не отрывается.

Следить за тем, чтобы колени оставались предельно вытянутыми и обе ноги сохраняли «выворотность». В момент дотягивания ноги не должно быть упора на носок. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

При выполнении вперед скольжение начинается пяткой, а обратно стопа возвращается носком в ИП. При выполнении назад скольжение начинает носок, а обратно стопа возвращается пяткой в ИП.

Музыкальный размер в начале разучивания – 4/4, темп медленный. Позднее выполняется движение из затакта. Музыкальный размер – 2/4, темп средний.

БАТМАН ТАНДЮ ЖЕТЕ(взмах)

Вырабатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения. Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю.

Выполняется по первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед-книзу, в сторону-книзу, назад – книзу.

Батман тандю жете выполняется так же, как и батман тандю, но при достижении положения на носок нога не задерживается, а взмахом продолжает движение, где фиксируется на высоте середины голени опорной ноги (45 градусов). Обе ноги должны быть «выворотны», мышцы ног подтянуты, а во время взмаха подъем и пальцы работающей ноги должны быть предельно натянуты.

В ИП возвращается скользящим движением через положение на носок.

Музыкальный размер в начале разучивания – 4/4 или 2/4, темп медленный. По мере усвоения упражнения взмах ноги выполняется из затакта, темп средний.

ГРАНД БАТМАН(Взмах правой вперед, в сторону, назад)

В этом положении нога находится как при выполнении больших батманов жете (взмахов), фиксированных на 90 градусов, так и при медленном поднимании ноги – релеве лян.

Большие взмахи в воздух и возвращение в исходное положение выполняются по первой или пятой позициям по трем направлениям: вперед, в сторону, назад. Из исходной позиции нога взмахом поднимается в воздух, проходя по полу скользящим движением, как и в батман тандю жете, с фиксацией ноги на 90 градусов (в дальнейшем выше), и возвращается скольжением через батман тандю в ИП. Следить за сохранением «выворотности» и натянутости колен, подъем и пальцев работающей ноги. Центр тяжести туловища перенести на опорную ногу. При выполнении большого взмаха вперед и в сторону туловище должно оставаться строго вертикальным. При выполнении взмаха назад разрешается незначительный наклон туловища вперед.

Музыкальный размер 4/5/. В начале разучивания темп медленный. По мере усвоения взмах ноги выполняется из-за такта, темп средний, и увеличивается высота взмаха по трем направлениям: кверху, а затем вверх.

РОНД ДЕ ЖАМБ ПАРТЕР(круговое движение носком по полу)

Основная задача упражнения – развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой «выворотности» ног.

Движение выполняется вперед – ан деор и назад – ан де дан.

АН ДЕОР (наружу)

Из первой позиции скользящее движение вперед на носок (батман тандю), сохраняя предельную «выворотность» и натянутость ног, переводится скольжением во вторую позицию до положения правая в сторону на носок, затем , сохраняя «выворотность» и натянутость, проводится назад на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию.

АН ДЕДАН (внутрь)

При выполнении упражнения назад (ан дедан) нога из первой позиции скольжением отводится назад на носок, затем переводится скольжением в сторону на носок (до второй позиции), из второй позиции скольжением в

положение правая вперед на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию

Центр тяжести туловища сохраняется на опорной ноге. Работающая нога должна проходить «выворотно» все основные положения ног на носок в одном темпе. Через первую позицию нога проводится скользящим движением с обязательным опусканием на пол всей стопы.

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$, темп средний.

ПОР ДЕ БРА (упражнения для туловища и рук)

Группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук и координацию движений.

Упражнение выполняется у опоры и на середине зала из пятой позиции в положении лицом (ан фас) или в полповорота (круазе, эфасе). Перед началом упражнения руки переводятся из подготовительной позиции через первую во вторую. Сгибание туловища вперед и разгибание его, наклон туловища назад и возвращение в исходное положение.

Пор де бра назад, третья позиция рук

Наклон туловища назад, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, поворот головы направо (наклон туловища назад выполнять только плечами назад, не расслабляя мышцы поясничного отдела).

Выполнять упражнение плавно, соблюдая точные позиции рук сопровождая их движение взглядом и поворотом головы. Музыкальный размер – $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$, тем медленный.

СЮР ЛЕ КУ ДЕ ПЬЕ (фиксированные положения согнутой ноги на щиколотке).

Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения батман фραπε, батман фондю, пти батман, ботю. Правая, согнутая слегка разогнутой стопой, находится над щиколоткой другой ноги, прикасаясь к ней наружной частью стопы. Пальцы отведены назад.

Положение сюр ле ку де пье выполняется впереди и сзади. В том и другом случае колено согнутой ноги должно быть «выворотно» и направлено точно в сторону по линии плеча.

Батман фραπε состоит из сгибания работающей ноги в положении сюр ле ку де пье разгибания ее на носок на начальном этапе обучения.

Сначала упражнение разучивается с разгибанием ноги в сторону, затем вперед и позднее назад лицом к опоре в медленном темпе. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Когда сгибание и разгибание ноги по всем трем направлениям будет освоено, то сгибание ноги будет выполняться из затакта с акцентом на разгибание ноги.

Музыкальный размер – 2/4, темп средний.

Сначала разучивается только положение сюр ле ку де пье впереди и сзади. Нога из пятой позиции фиксируется над щиколоткой другой ноги и снова опускается в пятую позицию. Это упражнение рекомендуется разучивать лицом к опоре. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, сохраняя правильную осанку и центр тяжести туловища на опорной ноге.

По мере усвоения положения ноги на щиколотке впереди и сзади разучивается смена положения впереди и сзади в медленном темпе, а по мере усвоения – в быстром темпе.

Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения батман фондю. Данное упражнение заключается в сгибании ноги в положение сюр ле ку де пье с вытянутым «подъемом», одновременным полуприседом на опорной ноге и разгибанием работающей ноги на носок или книзу в одном из трех направлений.

Сначала разучивается только положение сюр ле ку де пье впереди, затем сзади. После этого разучивается полуприсед на опорной ноге и разгибание работающей ноги сначала в сторону, затем вперед и назад лицом к опоре.

Музыкальный размер – 2/4, темп медленный. Движение выполняется очень плавно.

Необходимо следить за «выворотностью» ног и за распределением центра тяжести туловища на опорной ноге. Когда движение хорошо усвоено, могут быть введены различные положения рук, особенно при выполнении упражнений на середине зала.

ПАССЕ (переводы – «выворотное» положение согнутой ноги впереди, в сторону и сзади, носок у колена)

ДЕВЕЛОПЕ (сгибание и разгибание ноги на 90 градусов и выше)

Упражнение развивает «выворотность» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и является подводящим упражнением для выполнения девелопе.

Если нога будет разгибаться вперед, то из исходной позиции она переводится из положения сюр ле ку де пье впереди. Если же нога разгибается назад, - из положения сюр ле ку де пье сзади.

Затем работающая нога скользит по опорной ноге вверх (но не касаясь ее) и раскрывается в требуемом направлении. Если нога разгибается в сторону, то, немного не доводя носок до колена опорной ноги, ее нужно перевести на внутреннюю часть опорной ноги и затем разогнуть.

При выполнении необходимо следить за « выворотностью» бедра, натянутостью подъема и пальцев.

Когда пассе будет хорошо усвоено, водится вторая часть движения разгибание ноги в одном из трех направлений вперед, в сторону, назад. Сначала девелопе разучивается в сторону, затем впереди и позднее назад сторону и назад разгибание ноги разучивается лицом к станку. Движение выполняется плавно. Необходимо следить за «выворотностью» ноги во время ее разгибания и возвращения в исходное положение. Музыкальный размер – 3/5, 4/4 , темп медленный. При выполнении на середине могут быть даны различные повороты туловища и положения рук. Положение пассе может быть применено и при переводе ноги из одной позы в другую.

СРЕДСТВА ХОРЕОГРАФИИ

Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства хореографии.

Основное содержание составляют движения классического, народного и современного бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца.

Важное значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой.

Следующая группа средств – это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений.

И , наконец, специфические группы движений, такие, как акробатические, полуакробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала , гимнастическом бревне:

- у опоры - лицом или боком к опоре;

- на середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц.

Подготовительные упражнения – основное средство хореографической подготовки на этапах начальной подготовки.

Планируемые результаты обучения

1 года обучения

Образовательные результаты:

- сформированы базовые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- занимающийся обучен основным приемам воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Результаты в воспитании спортсмена:

- проведена пропагандистская работа по привлечению учащихся для занятий в секции;
- проведена работа по воспитанию моральных качеств личности учащихся;
- сформировалась привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культура здорового и безопасного образа жизни.

Содержание программы

2 год обучения (Базовый уровень)

Задачи:

- Содействовать получению знаний, умений и навыков в вопросах травмоопасности на занятиях
- Повысить уровень выполнения обязательных элементов путём освоения программы «Грация»

Теоретический раздел

№ п/п	теоретический материал	часы	периоды тренировки								
			сентяб	октябр	ноябрь	декабр	январь	февра	март	апрель	май
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1								
2.	История развития гимнастики	1		1							
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма.	1			1						
4.	Гигиена, закаливание и режим дня спортсмена	1				1					

5.	Техника безопасности	1					1				
6.	Врачебный контроль, самоконтроль.	1						1			
7.	Основы техники гимнастики.	1							1		
8.	Правила соревнований.	1								1	
Итого часов:		8	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Краткое содержание теоретического плана программы для групп НП – 2.

1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания.

2. История развития гимнастики. Истоки художественной гимнастики. История развития в СССР, России и на международной арене. Достижения российских гимнасток. Задачи тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

4. Гигиена, закаливание и режим дня спортсменов. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Общие гигиенические требования к гимнасткам. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. Техника безопасности. Техника безопасности на тренировках. Техника безопасности при работе с предметами и на снарядах.

6. Врачебный контроль, самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

7. Основы техники гимнастики. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам и полуакробатическим элементам.

8. Правила соревнований. Значение спортивных соревнований. Основные виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по художественной гимнастике. Методика судейства в отдельных многоборьях.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям: положение о соревновании, комплектование судейской

коллекции, график соревнований, информация о соревновании. Оборудование места проведения соревнований.

Возрастное деление участниц соревнований. Права и обязанности гимнасток. Медицинское обслуживание участниц соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ для группы базового уровня 2 года обучения

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка – это физическая подготовка осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Средствами ОФП в гимнастике являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, гребля, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Строевые упражнения. Строевые приемы: стойка «смирно» и «вольно» (у стены и на специально начерченной линии). Повороты - направо, налево, прыжком и по строевым правилам.

Построения и перестроения: построение в одну шеренгу (на линии), в круг: в две и три шеренга, и колонну по одному, три и четыре. Размыкание и смыкание по заранее расставленным направляющим и приставными шагами.

Передвижения: обычным шагом и шагом с носка, в обход по кругу, по диагоналям.

Ходьба и бег. Ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным шагом, в полуприсяде.

Бег обычным шагом, бег на носках, бег высоко поднимая согнутую ногу. Бег на месте и стоя у стены, опираясь об неё руками. Бег с ускорениями. Бег по разметкам - 80-100 см. Бег с удержанием заданной ширины шага. Бег на скорость 20-30 м.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вверх, вперед, вперед, наружу и вверх наружу; руки перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх с максимальным напряжением мышц, вполсилы и с минимальным напряжением мышц. Сгибание и разгибание рук с различными по характеру мышечными напряжениями. Чередование напряжений с расслаблениями. Поднимание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук в висе лежа. То же в упоре лёжа (быстро и медленно с остановками по ходу движения).

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед с прямой спиной (прогнувшись); с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног) стоя и сидя. Наклоны туловища медленно и быстро (научить различать быстрые и медленные движения; с максимальным и

минимальным напряжением мышц; точно определять угол наклона - на 135, 90 и 45°). Наклоны туловища вперед со сгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. То же с гимнастической палкой. Наклоны туловища в стороны, в стойке ноги врозь, с подниманием рук вверх (быстро и медленно). Повороты туловища в стойке ноги врозь из исходных положений руки на пояс, к плечам, за головой, перед грудью, в стороны. То же с гимнастической палкой. Сгибание и разгибание туловища, сидя на гимнастической скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейке. Поднимание ног, лежа на спине; то же с удержанием ногами набивного мяча.

Упражнения для ног. Стойка ноги врозь, на носках, на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно). Поднимание и взмахи ногами, стоя у стены. Поднимание ноги вперед, в сторону, назад на 45 и 90°, стоя у стены. Поднимание ноги сидя и лежа. Широкая стойка ноги врозь с медленным опусканием, разводя ноги как можно шире. Шпагаты: прямой, правой и левой вперед. Прыжки: на носках ноги врозь и вместе.

Упражнения для всего тела. Приседание с наклоном вперед и отведением рук назад. Упражнения на ощущение правильной осанки у стены, вдвоем, лежа на спине и с гимнастической палкой. Мост из положения лежа и наклоном назад. В упоре лежа сгибание и прогибание тела (научить различать положения - прямое, прогнутое и согнутое тело при медленном и быстром выполнении). В упоре лежа ноги врозь повороты туловища с переставлением рук в сторону поворота и стремление коснуться бедром пола (при повороте влево - правым, при повороте вправо - левым). Из седа ноги врозь, опираясь руками впереди, встать на прямые ноги, перейти в упор лежа ноги врозь и вернуться в и.п. Из упора присев толчком ног поднять спину и таз, опираясь прямыми руками. В упоре стоя согнувшись ноги врозь - силой переход в стойку на руках с помощью товарища, стоящего впереди так, чтобы выполняющий упражнение мог спиной опираться о переднюю поверхность тела помогающего. Из виса стоя сзади на гимнастической стенке переход в вис прогнувшись. То же с подниманием набивного мяча, удерживаемого ногами. В висе поднимание согнутых ног до 90 и выше, то же с подниманием ногами набивного мяча. Из седа спиной к гимнастической стенке, с захватом руками рейки на высоте плеч - встать, прогибаясь, на прямые ноги. То же быстро. Бросание и ловля набивных мячей весом 1, 2, 3 кг.

Игры. «Пятнашки» (различные варианты); «Мяч капитану»; «Охотники и утки»; «Удочка»; «Поймай мяч»; «Вызов»; «Кто быстрее?» (переброска мячей на площади); «Взятие крепости». Игры типа эстафет (с бегом, переноской мячей, скакалок, ведением мяча, преодолением препятствий).

Упражнения со скакалкой. Упражнения с использованием скакалки как предмета для увеличения интенсивности движений. Поднимание скакалки, сложенной вдвое, вверх и выкрутом в плечевых суставах, скакалку назад; то же, но с наклоном вперед и назад.

Наклоны а сторону, вперед и назад с удержанием скакалки вверху (усилием рук увеличить амплитуду наклона в стороны). Наступая одной

ногой на середину скакалки, поднимание ноги вперед, в сторону и назад (усилием рук поднять ногу как можно выше).

Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под скакалкой, пробегание с прыжками через скакалку, прыжки через вращающуюся скакалку по 5-8-10 прыжков сериями (прыжки выполнять на двух, одной и со сменой ног).

Упражнения с мячом. Броски вверх и ловля двумя руками и одной рукой в различном темпе и на различную высоту; то же с пружинными движениями ногами. Броски об пол и ловля двумя и одной рукой; то же в сочетании шагом, бегом, несложными прыжками. Броски мяча под руку, ловля той же и другой рукой; то же, передавая тяжесть тела с одной ноги на другую, в движении (шагом и бегом). Перекатывание мяча (двух мячей одновременно) вперед, в сторону, назад, сидя на полу, стоя на коленях, в упоре присев, в различных построениях – кругах, колонне, шеренге. Передача мяча по внезапному сигналу. Перебрасывание мяча друг другу различными способами стоя попарно) лицом, боком, спиной друг к другу). Отбивы мяча вверх и об пол двумя руками и одной рукой, на месте и в движении (шагом, бегом, прыжками). Броски и ловля мяча с приседанием.

Упражнения с обручем. Вращения обруча (в боковой, лицевой плоскостях, над головой, на шее). Различные виды восьмерок-горизонтальная, вертикальная. Прыжки в обруч – попеременно, двумя (в различном темпе-быстром, медленном); прыжки с отворотом.; вертушка рукой. Броски : обычный, с вращением, блюдечкой, вертушкой, без зрительного контроля; различные виды перекаты.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Основными средствами СФП гимнасток являются: общеразвивающие упражнения и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения.

На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

На гибкость – упражнения на подвижность в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

На силу - упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

На быстроту - упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

На прыгучесть - упражнения на развитие силы, скорости и высоты

отталкивания, а также прыжковой выносливости;

На равновесие - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

На выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП гимнасток являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация специальной физической подготовки гимнасток осуществляется в следующих формах:

- а) комплекс специальных упражнений;
- б) в виде круговой тренировки;
- в) в форме соревнований;

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Важно также помнить, что ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается также активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

Планируемые результаты обучения

2 года обучения

Образовательные результаты:

- сформированы базовые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- занимающийся обучен основным приемам воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Результаты в воспитании спортсмена:

- проведена пропагандистская работа по привлечению учащихся для занятий в секции;
- проведена работа по воспитанию моральных качеств личности учащихся;
- формировалась привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культура здорового и безопасного образа жизни.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

- Повысить эластичность мышц;
- Улучшить и укрепить суставы и связки
- Уменьшить травматизм
- Улучшить ловкость

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

- Увеличить количество детей, работающих по программе 1-го юношеского, и 2-го юношеского разрядов
- Увеличить число призеров городских и областных соревнований
- Повысить спортивное мастерство гимнасток
- Пройти тесты контрольно-переводных испытаний

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 35

Количество учебных дней – 180

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 мая.

Продолжительность каникул– с 1 июня по 31 августа.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы)
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты, кроссворды по темам;
- компьютерные презентации по темам;

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,
- здоровье сберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

- **Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

- **Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи,.

Методы спортивной тренировки

- **Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используют в рамках двух основных групп методов - ***непрерывных и интервальных.***

- **Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

- **Интервальные методы тренировки** (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузам-и является типичным для данных методов. В одном

комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

• **Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

• **Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Формы аттестации и подведения итогов реализации программы

1. *Анкетирование* – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. *Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся (приложение 1).*

3. *Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (приложение 2).*

Итоговая аттестации

- Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.
- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- Оценка морфофункционального состояния
- Оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
- Фестиваль спортивных достижений

Методическое обеспечение

Классификация средств художественной гимнастики

п/п	Типы	Виды	Структурные группы элементов
	<u>Основные</u>	Без предмета (телодвижения)	<ul style="list-style-type: none"> • равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; • акробатические элементы; • шаги-бег; • танцевальные и партерные движения.
		С предметами	<ul style="list-style-type: none"> • броски, переброски, отбивы, ловли; • перехваты, передачи, перекаты; • вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; • круги, спирали, змейки, мельницы; • элементы входом и прыжком через предметы.
	<u>Вспомогательные</u>	Спортивные	<ul style="list-style-type: none"> • строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. • Упражнения общей и специальной физической подготовки.
		Танцевальные	<ul style="list-style-type: none"> • Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев.
		Музыкально-двигательные	<ul style="list-style-type: none"> • Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.

<u>Восстановительные</u>	Педагогические	<ul style="list-style-type: none"> • Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.
	Психологические	<ul style="list-style-type: none"> • Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.
	Гигиенические	<ul style="list-style-type: none"> • Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.
	Физиотерапевтические	<ul style="list-style-type: none"> • Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэроионизация, ультрафиолетовые ванны.

Классификация принципов спортивной подготовки

п/п	Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
	Общепедагогические	Воспитывающего обучения	Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности.
		Сознательности и активности	Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности.
		Доступности и индивидуализации	Учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха.

		Наглядности	Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия.
		Прочности и прогрессирувания	Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований.
Спортивной тренировки		Направленности к высшим достижениям	Полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга.
		Специализация и индивидуализация	Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе.
		Единства всех сторон подготовки	Имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга.
		Непрерывности и цикличности	Для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса.
		Максимальности и постепенности повышения требований	Достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум – величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их.
		Волнообразности нагрузок	Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности.
Методические принципы подготовки гимнасток		«Опережения»	Опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективной программы.
		Многоборности	Формирование высокой эффективности во всех видах.

		Сопряженности	Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.
		Соразмерности	Оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств
		Избыточности	Применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется.
		Моделирование	Широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Методы спортивной подготовки

п/п	Методы	Методические приемы	Примечание
	Словесный	Команды и распоряжения.	Эффективны эмоциональные сигналы.
		Указания и инструктаж.	Максимально точно и кратко.
		Описания и объяснения.	Объяснения предпочтительнее описания.
		Пояснения и сравнения.	Целесообразны образные сравнения.
		Обсуждения и оценка.	
		Убеждение и принуждение.	Убеждение предпочтительнее принуждения
		Самоотчеты и самооценки.	Эффективны графические отчеты.
		Лекции и беседы.	
	Наглядный	Показ тренера и гимнасток. Фото и кинопоказ. Графическое изображение.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный
		Практический	Целостного и расчлененного упражнения.
	Упрощенного и усложненного упражнения.		У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.

		Стандартного и переменного упражнения.	Меняются условия и количественные компоненты движений.
		Игровой, круговой и соревновательный.	По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше
	Помощи	Физической помощи: <ul style="list-style-type: none"> • Тренера; • Соученицы; • Тренажера. 	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.
		Ориентировочной помощи: <ul style="list-style-type: none"> • Зрительной; • Слуховой; • Тактильной. 	Виды: Зрительные ориентиры, Звуковые сигналы (хлопки, счет), Музыка, Материальные ограничители.
	Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности
	Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

Список литературы

1. r-gymnastics.com
2. gymlab.ru?page.php?id=91
3. g.sport.ua/news/148421
4. fizkult-ura.com/art-gymnastics
5. ustmj.ru>Форум>Художественная гимнастика
6. kindlebook.ru>...2...khudozhestvennaia-gimnastika8769/
7. easyen.ru>load...khudozhestvennaja_gimnastika/144-1...
8. Кулагина Е. «Физическая культура для детей от 2 до 9 лет». – Москва: Астрель: АСТ. 2010г. – 110 с.
9. Под редакцией Одарюк Н.А. («Спорт. Олимпийские игры: Комплект учебных пособий и литературы»). ЧП «АН ГРО ПЛЮС», г. Харьков, 2011г. – 28 отдельных листов в папки.
10. Фурни Д., Фрадетт Б., Гунель Ж. «Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия». – Москва: Астрель: АСТ. 2003г. – 371 с.
11. Бирюк Е. Художественная гимнастика: методический материал/ Е. В. Бирюк,. - К.: Рад. школа, 1981. - 102 с.
12. - 3-е изд., перераб. и доп.. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 335 с.
13. Гимнастика с методикой преподавания: [Для спец. 03.03 "Физ. культура"/ Ред. Николай Меньшиков,. - М.: Просвещение, 1990. – 222 с.
14. Палыга В. Гимнастика: [Учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. "N 2114 "Физ. воспитание"/ Виталий Палыга,. - М.: Просвещение, 1982. - 288 с.
- 15.Лисицкая Т.С. Худ. гимна-ка / Учебник для институтов ФКиС / Т.С. Лисицкая - М.: ФкиС, 1982.
- 16.Овчинникова Н.А. /Обучение упражнениям с предметами в худ. гимна-ке / Н.А. Овчинникова - Киев, 1990.

Приложение

Комплекс № 1

1. Упражнения для стоп:
 - а) И.п. – упор сидя сзади, стопы на себя;
1-4 пальцы от себя
5-8 пальцы на себя
 - б) И.п.- то же;
- работа стоп: на себя, от себя;
- круговые движения стопами наружу (через 1 позицию)
 - в) И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на подъёмах;
выполнять 2 серии по 30 сек.
 - г) И.п. – упор присев на подъёмах, ноги развести в положение деми-плие;
- выполнять перекаты с правой ноги на левую «неволяшка»
 - д) протянуть бинт-резину через первую рейку шведской стенки, закрепить ее концы на стопах, ближе к пальцам, отойти на максимальную длину от шведской стенки и выполнять упр. «Релеве».
2. Упражнение для коленного сустава:
 - а) из основной стойки на возвышенной поверхности 8 пружинных наклонов, 8 счётов фиксировать наклон; выполнять 3 серии
 - б) стоя спиной к шведской стенке выполнять складочку стоя, захватив руками первую рейку; выполнять 2 серии по 10 сек.
 - в) из упора сидя, наклон вперёд, взяться за голени, стопа на себя; выполнять 2 серии по 10 сек.
 - г) упражнение то же, партнёр надавливает.
3. Упражнение для тазобедренного сустава:
 - а) шпагаты с первой рейки по 30 сек., задняя нога согнута в колене;
 - б) боком к опоре 10 махов вперёд с проносом ноги;
 - в) лицом к опоре 10 махов в сторону и назад с проносом ноги;
 - г) шпагаты с первой гимнастической рейки во всех направлениях;
- 6 шпагатов по 30т сек.
 - д) махи во всех направлениях;
 - е) растяжка , партнёр помогает держать руки и давит на ягодичную мышцу гимнастки - по 1 мин.
4. Упражнение для гибкости позвоночника:
 - а) И.п. – стойка на коленях, руки вверх;
1-4 наклониться назад
5-8 вернуться в и.п.
 - б) И.п – стойка ноги врозь, руки вверх
1- мост, с помощью партнёра
2-7 удержать положение
8-и.п.
 - в) И.п.- лёжа на животе, прогнуться «лодочка», руки вверх;
- на каждый счёт перекаат- «качалочка» - 20 раз
 - г) И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх
1-2- наклон назад,
3 -4 – мост, с помощью партнёра
5-6 – наклон,
7-8 - мост, с помощью партнёра

- д) И.п. то же.
1-8 пружинные наклоны назад
- е) И.п. – лёжа на животе прогнуться, руки вверх в «Замок»;
1- руки вверх, поднять грудной отдел;
2- то же поворот туловища вправо;
3- то же поворот туловища влево;
4 – и.п.
- ж) И.п. – лёжа на животе;
1-8 – поднять ноги «удержание»;
9-16 – поднять грудной отдел туловища «удержание»;
16-30 – поднять одновременно грудной отдел туловища и ноги –
удержание руки в «замок»;
31-32 – и.п.
- з) в висе на гимнастической стенке покачивания- 15 счётов.

5. Упражнения для верхнего плечевого пояса:
- а) круговые движения руками вперёд, назад
б) и.п.- стойка руки вверх. Пружинящие отведения рук назад
в) выкруты гимнастической палки, скакалки
- б. Упражнения на расслабление:
- а) стойка ноги врозь, в наклоне вперёд с касанием рук пола – свободное «потряхивание» верхней части туловища с помощью партнёра.
б) и.п. – лёжа на полу, поднять ноги вперед, поsegmentно расслабить и принять и.п.

Комплекс № 2

1. Упражнения для голеностопного сустава:
- а) И.п. – сед упор сзади;
- работа стоп от себя на себя;
- круговые движения стопами наружу (через 1 позицию);
- зафиксировать стопы в первой позиции.
б) из и.п. сидя на полу отведение и удержание стоп по 1 позиции с помощью партнёра.
в) из и.п. лёжа на животе, ноги согнуты (положение «лягушка»), поднимание стоп от пола (положение «птичка»);
г) из и.п. лёжа на животе, ноги вместе; растягивать стопы при помощи партнёра.
д) стойка на полупальцах спиной к шведской стенке.
2. Упражнение для коленного сустава:
- а) и.п. – сед, руки в стороны;
1-8 – отскок от пола, стопы на себя
8-16 – и.п. стопы от себя.
б) из положения сед стопы на себя захватить руками пальцы ног;
- поочередно поднимать ноги.
в) из основной стойки на возвышенной поверхности 8 пружинистых наклонов, 8 счётов фиксировать наклон; выполнить 3 серии;
г) из и.п. стойка спиной к гимнастической стенке в наклоне вперёд, руки хватом за первую рейку, партнёр держась за бёдра отталкивает гимнастку от гимнастической стенке;
д) и.п. сед, стопы на возвышенной поверхности, партнер садится на ноги;

е) из и.п. лёжа на животе, руки вверх, напрягать ноги колени «отрывать» от пола;

3. Упражнения для тазобедренного сустава:

а) И.п. – сидя, руки вверх;

1-2 – отвести левую ногу по полу через сторону в шпагат на правую;

3-4 – повернуть корпус на 90 град. влево (с помощью рук) – поперечный шпагат

5-6 - повернуть корпус на 90 град. влево (с помощью рук) – шпагат на левую;

7-8 – в и.п., проводя правую ногу сзади вперёд через сторону (с помощью рук);

9-10 – «Складка» вперёд;

11-20 – то же.

б) махи во все стороны – по 12 раз;

в) из и.п. лёжа на полу руки в стороны, махи и растяжка.

г) из и.п. лёжа на полу на левом (правом) боку, махи и растяжка.

д) шпагаты с помощью партнёра, кто может с 1 или 2 рейки гимнастической стенки.

е) стоя у опоры, махи ногами (вперёд, в сторону, назад), четыре маха, последний мах «держать» в верхней точке четыре счёта (это считается одно выполнение) – по 4 раза в каждую сторону.

4. Упражнения для развития гибкости спины:

а) из стойки боком к опоре, ноги врозь, одна рука вверх;

- расслабленные наклоны вперед и назад до касания рукой пола.

б) и.п. – лёжа на животе, руки в стороны;

1-4 – перекат на грудь, удержание туловища в стойке на груди;

5-8 – медленно вернуться в и.п.

в) из и.п. лёжа на полу, выполнить коробочку, руками захватить за голень;

- усложняя выпрямлять ноги.

г) и.п. – лёжа на животе, руки в стороны;

1-4- перекат на грудь, удержание;

5-8 – медленно опустить ноги за головой;

9-12 – медленно перекат назад в и.п.

д) лёжа на животе ноги врозь руки вверх, партнёр поднимает руки и тянет их к полу.

5. Упражнение для верхнего плечевого пояса:

а) стоя спиной к гимнастической стенке, зацепиться руками вверху за рейку. Вывод туловища вперед, пружинящие покачивания.

б) из седа на пятках руки вверх, партнёр упирается коленями в лопатки, отводит руки назад.

б. Упражнения на расслабление:

а) из и.п. стойка руки вверх, поsegmentное расслабление мышц рук, плечевого пояса, туловища и возвращение в и.п.

б) свободное, расслабленные махи ногами вперёд – назад.

Комплекс № 3

1. Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе:

а) и.п. – упор присев на подъёмах – 2р. по 30 счётов;

б) и.п. - упор присев на подъёмах ноги врозь;

- соединять пятки;
- в) и.п.- упор присев на подъёмах, пальцы ног «отрывать» от пола.
- 2. Упражнения для развития гибкости в коленном суставе:
 - а) из о.с. на возвышенной поверхности 8 пружинистых наклонов, 8 счётов фиксировать наклон; выполнить 3 серии.
 - б) стоя лицом к гимнастической стенке по 2 позиции, соединить ноги, путём напряжения в коленях;
 - в) и.п. – сед, руки в стороны
 - 1-2 – поднять пятки от пола;
 - 3-4- и.п.
 - г) из и.п. лёжа на животе, руки вверх, ноги колени «отрывать» от пола.
- 3 Упражнения для развития гибкости в тазобедренном суставе:
 - а) и.п. – сидя, руки вверх;
 - 1-2 – отвести левую ногу по полу через сторону в шпагат на правую;
 - 3-4 – и.п.
 - 5-6 – отвести правую ногу по полу через сторону в шпагат на левую;
 - 7-8 – и.п.
 - б) и.п. – сидя, руки вверх;
 - 1-2 – отвести левую ногу по полу через сторону в шпагат на правую;
 - 3-4 – повернуть корпус на 90 гр. влево – поперечный шпагат;
 - 5-6 – повернуть корпус на 90 гр. влево – шпагат на левую;
 - 7-8 – в и.п.,

Комплекс № 4

- 1. Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе:
 - а) из стойки на носках на нижней рейке гимнастической стенки сгибание разгибание в голеностопном суставе с максимальной амплитудой, в исходном положении (и.п.) – чередовать ноги вместе, врозь внутрь.
 - б) и.п. – о.с., одновременное сгибание и разгибание пальцев ног с продвижением по полу «гусеничка».
 - в) и.п. – упор присев на подъёмах, ноги развести в положение деми-плие;
 - выполнять перекаты с правой ноги на левую «неволяшка».
 - г) ходит на подъёмах

- 1. Упражнения для развития гибкости в коленном суставе:
 - а) сед лицом к гимнастической стенке стопы на 2 рейке;
 - 1-4 – пружинные наклоны вперёд;
 - 5-8 – зафиксировать наклон.
 - б) стоя лицом к гимнастической стенке ноги по 2 позиции;
 - соединять ноги в коленном суставе выполнять по 20 сек.
 - в) и.п. – о.с.:
 - 1-16 – наклон вперёд, зафиксировать положение; выполнять по 1, 6 позициям, на полупальцах.
 - г) сед лицом к гимнастической стенке стопы на 1 рейке, партнёр давит на ноги.

- 2. Упражнения для развития гибкости в тазобедренном суставе:
 - а) Шпагат с 1 рейки гимнастической стенки, согнуть ногу в колене, стопа смотрит вверх.

б) стоя лицом к гимнастической стенке махи в сторону, назад с проносом ноги – по 10 раз.

в) стоя лицом к опоре, поднять правую ногу вперёд в шпагат и положить её на опору. Пружинящие растягивания в шпагате.

г) Растяжка на шпагаты с помощью партнёра.

д) Стоя боком к опоре, поднять ногу вперёд с помощью партнёра, растяжка по 8 счётов у удержание (выполнить вперёд в сторону, прямым, противоположным захватом, на всей стопе, на полупальцах по 2 раза по 8 счётов).

3. Упражнения для развития гибкости позвоночника.

а) и.п. – о.с., мост, опуститься на предплечья, и.п. (5 - 6 раз)

б) и.п. – стойка на коленях.

- перекат на грудь, стойка на груди,

- сгибая ноги поставить их перед головой (8 раз)

в) в висе на шведской стенке маятникообразные раскачивания.

г) и.п. – о.с.,

1- мост

2- стойка на предплечьях

3 – перекат на грудь, с помощь партнёра

4-8 – прогнуться

д) и.п. – о.с. прогнуться назад (с помощь партнёра), удержание (8 раз по 5 сек.)

Упражнения для развития гибкости в плечевых суставах:

а) круговые движения руками во всех направлениях;

б) и.п. – стойка ноги врозь, руки сзади в «замок». В наклоне вперёд покачивания руками вправо-влево, вперёд-назад;

в) и.п. – стойка спиной к гимнастической стенке, руками держаться за рейку на уровне плеч. Не отрывая ног от стенки оттягивание плеч вперёд (15 раз);

г) «выкруты» гимнастической палки, хват за концы (10 раз);

4. Упражнения на расслабление.

а) свободное «раскачивание» рук в боковой и лицевой плоскостях.

б) свободное расслабленные махи ногами вперёд-назад (8 раз каждой ногой)

Комплекс № 5

1. Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе:

а) протянуть бинтовую резинку через первую рейку шведской стенки, концы закрепить на стопах, отойти на максимальную длину;

- круговые движения стопами вправо, влево

б) и.п. – сед упор сзади; партнер нажимает на стопу;

в) и.п. – лёжа на животе, партнёр берёт стопу и тянет её вверх;

г) ходьба на подъёмах (2 дорожки).

2. Упражнения для развития гибкости в коленном суставе:

а) сед лицом к гимнастической стенке стопы на 2 рейке;

1-4 – пружинные наклоны вперёд;

5-8 – зафиксировать наклон, партнёр нажимает на лопатки.

б) сед на гимнастическую скамейку, стопы закреплены на возвышенной опоре, партнёр садиться на ноги.

в) стойка спиной к гимнастической стенке поднять правую ногу на 90 гр., стопа на себя, партнёр держит её в этом положении, гимнастка давит ногой вниз.

г) стоя лицом к гимнастической стенке ноги по 2 позиции;

- соединить ноги в коленном суставе выполнять по 20 сек.

3. Упражнения для развития гибкости в тазобедренном суставе:

а) шпагаты с 1- 2 реки.

б) стоя у опоры, махи с грузами во все стороны по 12-15 раз.

в) стойка спиной к опоре, опираясь на неё руками, одна нога поднята вперёд (максимально) и закреплена вверх за рейку (ремнём скакалки). Пружинящие растягивания в «шпагат».

г) из положения упор стоя лицом к гимнастической стенке, максимальный мах правой ногой, закрепить ногу за рейку шведской стенки.

д) растяжка с двух возвышений.

4. Упражнения для развития гибкости позвоночника.

а) мосты стоя – 5 раз;

б) и.п. – основная стойка:

1-2 – мост,

3-4 – наклон назад,

5-6 – мост,

7-8 – наклон назад.

в) и.п. – стойка ноги врозь, пружинящие наклоны назад

г) и.п. – о.с.

1- мост

2 – стойка на предплечьях

3- перекат на грудь

4-8 – прогнуться.

д) лёжа на животе с поднятыми вверх руками.

Партнёр, находясь в стойке ноги врозь над гимнасткой, поднимает ее руки до касания руками бёдер.

е) стойка на груди, согнуть ноги поставить перед собой;

- партнер, находясь в стойке ноги врозь над гимнасткой помогает прижать ноги к полу (10 раз).

ж) лёжа на полу руки вверх покачивания влево-вправо.

5. Упражнения для развития гибкости в плечевых суставах:

а) и.п. сед руки вверх. Партнёр сзади, упираясь коленом о спину гимнастки, помогает ей отводить руки назад (2-3 раза по 8 движений)

б) и.п. – стоя вдвоем спиной друг к другу, взяться за руки, поднятые вверх.

Поочередно выполнять наклоны вперед;

в) лежа на животе, руки вдоль туловища. Партнер помогает выполнить выкрут в плечевых суставах(5 раз);

г) Выкрут гимнастической палки перешагивая через нее. Упражнение выполнять на время 10 раз вперед, 10 раз назад.

7. Упражнения на расслабление.

- а) свободное «раскачивание» рук в боковой и лицевой плоскостях.
- б) свободные расслабленные махи ногами вперед – назад (8 раз каждой ногой).

Комплекс №6.

1. Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе.
 - а) упор присев на подъемах – 30 счетов.
 - б) Из основной стойки опускания на колени и поднимания через подъемы.
 - в) И.п. лёжа на животе, партнер берет стопу и тянет ее вверх.

2. Упражнения для развития гибкости в коленном суставе.
 - а) И.п. сед, руки в стороны;
1-16 – напрягая ноги, поднять пятки от пола.
 - б) И.п. упор сзади ноги приподнять, мелкая работа ног – «ножницы»
 - в) Стоя лицом к гимнастической стенке по 2 позиции, соединить ноги в коленях.

3. Упражнения для развития гибкости в тазобедренном суставе.
 - а) Махи во все стороны по 20 раз, с бинтовой резинкой.
 - б) Шпагаты с 1 гимнастической рейки, на ногах бинтовая резинка.
 - в) стоя боком к опоре растяжка и удержания ног 4 раза по 8 счетов, вперед в сторону.
 - г) растяжка с двух возвышений (две скамейки, два стула) по 1 минуте.
 - д) Стоя боком к опоре растяжка и удержание ног 4 раза по 8 счетов, вперед в сторону;
 - на всей стопе;
 - на полупальцах,
 - противоположной рукой.

- 4 Упражнения для развития гибкости позвоночника.
 - а) И.п. – сидя руки вверх;
1-2 – переход через поперечный шпагат в положение лёжа на животе, руки вверх в «замок»
3-6 – прогнуться «рыбка»;
7-8 – в и.п. через поперечный шпагат.
 - б) И.п. лежа на животе;
1-8 – поднять ноги «удержание»;
9-16 – поднять грудной отдел туловища «удержание»;
16-30 – поднять одновременно грудной отдел туловища и ноги- «удержание», руки в «замок» - 5 раз
 - в) лежа на полу руки вверх покачивания влево – вправо.
 - г) И.п. лежа на животе, руки и ноги поднять покачивания вперед – назад «лодочка».
 - д) стоя лицом к опоре махи в кольцо (15-20 раз).
 - е) стоя у опоры растягивание в «кольцо» с помощью партнера
 - ж) шпагат на правую, правая рука вверх;
1-8 – пружинные наклоны назад;
9-16 – захватить рукой за голень левой ноги, удержание
 - з) то же, но задняя нога на возвышенной опоре.

5. Упражнения для развития гибкости в плечевых суставах.

а) Стоя спиной к гимнастической стенке, руками держаться за рейку на уровне плеч. Не отрывая ног от стенки оттягивание плеч вперед (15-20 раз).

б) Выкрут гимнастической палки перешагивания через нее.

6. Упражнения на расслабление

а) Из И.П. – стойка, руки вверх, посегментное расслабление мышц рук, плечевого пояса, туловища и возвращение в и.п.

