муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята решением МО спортивного клуба Протокол № 5 от 23.05.2018г. Заведующий клубом _____ Зайцев А.И.	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ № 88/2-2 от 31.05.2018г.
Принята решением МО спортивного клуба Протокол № 5 от 23.05.2019г. Заведующий клубом _____ Зайцев А.И.	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ № 95/2 от 31.05.2019
Принята решением МО спортивного клуба Протокол № 5 от 20.05.2020г. Заведующий клубом _____ Зайцев А.И.	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ № 85/5-2 от 25.05.2020г.

ПРОГРАММА

по ОФП и СФП

в художественной гимнастике

ГНП 1-3 год обучения

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 3 года

Новоселова Нина Викторовна -
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан
2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая подготовка подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовки.

- ОФП - это развитие и сохранение физических качеств (внутреннего. физиологического, биохимического уровня), система занятий физическими упражнениями, направленная на решение задач физического развития ребенка, совершенствование его двигательных качеств, силы, ловкости, координации движений, быстроты, скорости в их скорости в их гармоничном сочетании.

- К СФП относятся развивающие комплексы упражнений с углубленным изучением гимнастических элементов, акробатических упражнений, хореографических движений, а также музыкальной грамоты для определенных видов спорта, т.е. СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами конкретного вида спорта.

Поэтому практически любой вид спорта строится на основе ОФП - это своего рода фундамент для выносливости и правильного технического выполнения упражнений. Хорошая общая физическая подготовка юного спортсмена значительно снижает риск получения травм. Без ОФП спортивные результаты будут весьма посредственными, а риск получения травмы значительным. Невозможно добиться высокого мастерства в спорте, без роста и развития общих физических способностей, которые в процессе постепенного увеличения физических нагрузок во время тренировок, или обучающих занятий, наряду со специально-физической, технической подготовкой, раскрываются, совершенствуются, укрепляя при этом как организм в целом, так и помогая спортивному росту, развитию юного спортсмена.

Общая физическая подготовка в самом названии предполагает разностороннее развитие, сочетая в себе некоторую разноплановость, характерную разным видам спорта. Это и гимнастические, и акробатические, и легкоатлетические упражнения: бегать в разных темпах скорости на выносливость (спринт, стайерские дистанции), прыгать в высоту и на расстояния – длину, а также с применением силовых утяжелителей для нагрузки. Метание разных предметов.

Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по программе ОФП. Эти занятия помогают сформировать физически развитого и полноценного человека.

Актуальность программы;

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье ребенка является приоритетным вопросом современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья многих детей могут быть: несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам; перегрузка учебных программ; ухудшение экологической обстановки; недостаточное или несбалансированное питание; стрессовые воздействия; распространение нездоровых привычек. Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из актуальных проблем нашего времени.

Занятия ОФП ***с оздоровительной направленностью*** является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, ухудшением экологической обстановки, недостаточное или несбалансированное питание, социальные стрессы, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который

включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Цель программы: содействие всестороннему физическому развитию, выявление и воспитание способностей детей, формирование творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности через занятия художественной гимнастикой.

Осуществляя работу с детьми в трех направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном, конкретизируются для решения следующих задач:

Задачи программы:

Обучающие:

- разучить и освоить комплексы физических упражнений, укрепляющие базовые навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формировать гимнастический стиль выполнения упражнений;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

Развивающие:

- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических способностей, совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями);

(физическое совершенствование, психомоторные качества - гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость и их гармоничное сочетание применительно к сложно-координационным видам спорта)

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- формировать устойчивый интерес и потребность к систематическим занятиям, умениям самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие форм, функций организма занимающихся, обращая внимание и на закаливающие процедуры;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма, снимать физическую и умственную усталость;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

Настоящая программ вооружает знаниями для грамотного обеспечения тренировочного процесса детей по системе начальной подготовки.

Возрастная категория: 6-10 лет. Программа реализуется 3 года.

Обучение осуществляется в группах наполняемостью 12 человек, допустимо 15. Программа предусматривает проведение теоретических занятий, изучение и дальнейшее совершенствование общих и специальных движений на практических занятиях, раскрывая основные аспекты содержания образовательного и тренировочного процесса системы контроля, тестирования по нормативно-переводным материалам.

Обучение в группах начальной подготовки (до 1года) носит условный характер, планируется как подготовительный период (этап).

Первый этап – 1 год обучения (группа начальной подготовки) – подготовительный - предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к выбранному виду спорта. На этап начальной подготовки принимаются дети с 6 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача. Начальное обучение техники и хореографии, правилам соревнований; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики вида спорта, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая, техническая, хореографическая подготовка).

Второй этап – 2 год обучения (группа начальной подготовки), посвящен базовой технико – хореографической и физической подготовке. В этот период осуществляются освоение основ техники и хореографии, воспитание соревновательных качеств применительно к данному виду спорта.

Третий этап – 3 год обучения (группа подготовки, «углубленной тренировки»**),** направлен на специальную подготовку; технико – хореографическую, физическую.

С учетом цели и основных задач обучения и тренировки, определяются задачи отдельных этапов многолетней подготовки юных и квалифицированных спортсменов.

Организационно-методические рекомендации

Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций ребенка в возрасте 6-8 лет, позволяют считать дошкольный возраст детей благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Выбор основных методов обучения основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей старшего дошкольного возраста и школьного возраста.

Возрастные особенности обучения и тренировки детей 6-8 лет

Возрастные особенности	**Методические особенности**
1.Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2.Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4.Регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5.Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6.Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7.Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Девочки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов

произвольных движений. С 14 лет и старше, наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений, продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходит на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки. ***Сила.*** Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с12 до14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место с14лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Прыгучесть. Как известно, сенситивный период развития прыгучести соответствует возрасту 11-14 лет и к 17-18 годам она достигает наивысших результатов. Однако говорить о консервативности прыгучести к дальнейшему развитию или поддержанию на высоком уровне достигнутых результатов в более позднем возрасте нет оснований. Современные представления в теории и методике спортивной тренировки о развитии прыгучести сводятся к тому, что применение упражнений преимущественно прыжкового характера способствует улучшению лишь скорости отталкивания, а применение упражнений силового и скоростно-силового характера обеспечивает прирост и скорости, и силы отталкивания.

Равновесие. Сенситивный период работы над устойчивым положением соответствует возраст от 7 до 14 лет. Примерно к 10 годам идёт работа над равновесиями в усложненных условиях: после динамических движений; после раздражения вестибулярного анализатора; с выключенным зрением; на уменьшенной и повышенной опоре.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода, увеличивается с возрастом. Это качество у гимнастки нужно воспитывать, постоянно увеличивать до 12 лет. С 12 лет, как правило, выносливость снижается. В этом возрасте очень важно разнообразить тренировки, определить цели и задачи, проводить врачебные проверки, вводить в питание необходимые витамины, следить за режимом дня (сон минимум 8-9 часов), добавлять водные процедуры и массажи. После 15-16 лет выносливость обычно восстанавливается. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания(14-15) лет и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК почти не изменяются в возрасте от 10 до 17 лет.

Важно, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями. Необходимо избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов, важно помнить, что ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления, так как в этом случае снижается также активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка. Поэтому тренировку рекомендуется строить с определённой последовательностью, сохраняя и следующие принципы:

- Выполнение упражнений от простого к сложному как одного из методов реализации программы;
- Разминка, разучивание новых упражнений, игровые задания;
- Зеркальность, т.е. выполнение упр.в обе стороны, на обе ноги;
- упражнение на гибкость
- упражнение на быстроту

- упражнение на прыгучесть
- упражнение на координацию
- упражнение на равновесие
- упражнение на выносливость

От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит в первую очередь здоровье, развитие и в последующие годы жизни.

Группа ГНП-1 первый год обучения

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Отличительной особенностью учебных занятий в учебной группе ГНП-1, является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итог решения образовательных задач урока - выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий определяется предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействие началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом занятии необходимо уделять воспитанию у юных спортсменов нравственных и волевых качеств - дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группе ГНП-1 во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. Поэтому, при обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методи-

ческой направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Старший дошкольный и младший школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

ГНП-2 второй год обучения

Задачи:

- обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.
- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

В группе ГНП-2 второй год обучения необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи – это умелый переход от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости чередуя специально развивающие координационные упражнения с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

Методы организации занятий

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы обучение по мере необходимости проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

Основными формами подготовки являются:

- групповые и индивидуальные формы занятий;
- теоретические, практические, комбинированные (комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры);
- самостоятельные с выполнением индивидуальных домашних заданий и самоконтроля;
- учебно-тренировочные сборы;
- промежуточная (итоговая) аттестация.

Для проведения занятий на всех этапах подготовки, педагог по ОФП, создает непрерывность, систематизацию тренировочного процесса, поддерживают основную требуемую физическую форму.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом.

Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются единым блоком. Выполнение комбинаций упражнений, можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

Основное назначение методического обеспечения программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы. Способ развивающего обучения приоритетный по программе художественной гимнастики. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержа-

нии которых включаются упражнения из разных видов спорта (гимнастика, спортивные игры и подвижные игры, элементы атлетической гимнастики, фигурного катания, лыжного спорта и т.д.).

Упражнения подбираются и составляются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

- *подготовительная, или разминка* – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие (ОРУ) упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.) 7-10мин на каждом занятии;
- *основная* – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры;
- *заключительная* – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития, соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углубленным техническим и тактическим совершенствованием.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Результативность выполнения программы

Основополагающим видом подготовки юных спортсменок, определяющим спортивный результат, является техническая подготовка. Именно такие современные направления как снижение возрастной специализации, опережающие темпы роста технического мастерства в художественной гимнастике побуждают тренеров обращать особое внимание на все виды физической подготовки (ОФП, СФП). Чем выше работоспособность спортсмена, тем лучше и прочнее он воспринимает тренировочные нагрузки, быстро к ним адаптируется и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств. Весьма важно через ОФП укреплять «слабые места» в организме, повышать функциональные возможности «отстающих» органов и систем.

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях:

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	– Результаты конкурсов, участие в показательных выступлениях, праздниках; спортивных эстафетах – вручение грамот, дипломов

Контроль результатов обучения

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

1. Проведение контрольных упражнений (должны быть доступны для всех гимнасток одного возраста);

2. Проведение контрольных испытаний (нужно проводить в одинаковых условиях для всех обучающихся).

По окончании каждого года обучения оцениваются результаты контрольных упражнений или тестов по общей физической подготовке и специальной подготовке, проводятся итоговые соревнования по художественной гимнастике.

Диагностика

При грамотном использовании метод тестирования дает возможность определить уровень физического развития и степень одаренности, измерить качество знаний и навыков, установить состояние ребенка, прогнозировать границы возможностей дальнейшего развития.

Неоднократное использование тестов в процессе обучения способствует более адекватной оценке его эффективности.

Эффективность решения задач спортивной тренировки, определяется в процессе проведения педагогического тестирования, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Определяется уровень физической подготовленности воспитанников, состояние его здоровья (оценка), функциональных возможностей организма.

Зачисление и перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета согласно выполнению контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Режим учебно-тренировочных занятий, наполняемость учебных групп (по этапам подготовки)

Этапы начальной подготовки	Продолжительность обучения	min/ max наполн. уч.гр.	Год обуч.-я	Основной возраст (лет)	Количество занимающихся	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Годовая уч.-тр. нагрузка (ч.)
I-НП	3года	12-15	1	6-7	12	6	3	**216**
II-НП		12-15	2	7-8	12	6	3	**228**
III-НП		12-15	3	9-11				

План-график
распределения учебных часов ГНП-1
для учащихся 1-го года обучения (36 недель)

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов в месяц									
		Всего	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**
1.	Вводное занятие	**1**	1								
2.	Инструктаж по техн. безопасн.	**1**	1								
3.	Общая физическая подготовка	**80**	8	9	9	8	8	10	9	10	9
4.	Специальная физическая подготовка	**62**	7	7	7	7	7	7	7	7	6
5.	Специальная техническая подготовка	**30**	3	3	3	3	3	3	4	4	4
6.	Специально-двигательная подготовка	**35**	3	4	5	5	2	4	4	4	4

7	Контрольно-переводные испытания	**3**	0	0	0	0	0	0	3	0	0
8.	Участие в показательных выступлениях	**2**	0	0	0	2	0	0	0	0	0
9.	Теория	**1**									1
10.	Инструкт, или судейс. практика	**1**				1					
11.	**Всего часов**	**216**	23	23	24	26	20	24	27	25	24

План-график
распределения учебных часов ГНП-2
для учащихся 2-го года обучения (38 недель)

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов в месяц									
		Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Вводное занятие	**1**	1								
2.	Инструктаж по техн. безопасн.	**1**	1								
3.	Общая физическая подготовка	**80**	8	10	10	8	8	10	8	10	8
4.	Специальная физическая подготовка	**68**	10	9	8	7	7	7	7	7	6
5.	Специальная техническая подготовка	**36**	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6.	Специально-двигательная подготовка	**35**	3	4	5	5	2	4	4	4	4
7	Контрольно-переводные испытания	**3**	0	0	0	0	0	0	3	0	0
8.	Участие в показательных выступлениях	**2**	0	0	0	2	0	0	0	0	0
9.	Теория	**1**									1
10.	Инструкторская, или судейская практика	**1**				1					
11.	**Всего часов**	**228**	27	27	27	27	21	25	26	25	23

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

СОДЕРЖАНИЕ	**Этапы подготовки**	
	ГНП-1	**ГНП-2**
	часы	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	**3**	**3**
Лекционная *(в форме беседы)* Вводное занятие: ОФП – как предмет физвоспитания, направлен на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, - повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта, - обоснование его необходимости, - гигиенические знания и навыки, - предупреждение травм и первая помощь при ссадинах, ушибах, растяжениях,		

- правила поведения в игровых и соревновательных процессах и во время занятий. ***Примерные темы:*** – «Физическая культура и спорт в Российской Федерации»; – «Личная и общественная гигиена. Закаливание организма»; – «Правила поведения в местах тренировок», инструктаж по ТБ; – «Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи»; – «Терминология по направлению вида спорта»; – «Правила организации и проведения соревнований»; – «Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом»; – «Физическая подготовка», – «Единая всероссийская спортивная классификация»;		
Техника гимнастических упражнений в ходе практических занятий		
ПРАКТИКА		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
ОФП:	**80**	**80**
Специально-двигательная подготовка, ОРУ (общеразв. упражн., упражнения у опоры);	40	45
Легкоатлетические упражнения: бег, ходьба (спортивный и специфический)	20	25
Спортивные и подвижные игры	20	10
СФП:	**62**	**68**
Специальная физическая подготовка (СФП) – В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными): 1. ***Координация*** – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой 2. ***Гибкость*** – подвижность в суставах (способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно): упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление; 3. ***Выносливость*** – способность противостоять утомлению.	5 14 5	10 10 6

4. ***Сила –*** способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях: упражнения на развитие силы мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.;	10	10
5. ***Быстрота –*** способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой: упражнения на развитие скорости реакции скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	10	10
6. ***Прыгучесть –*** способность, сила, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости: упражнения на развитие этой способности;	10	10
7. ***Равновесие –*** сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	8	12
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	**65**	**71**
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки)	30	35
Акробатические элементы	25	10
Специально-двигательная подготовка (Танцевальные упражнения, шаги)	10	20
Предметная – освоение техники упражнений с предметами.	3	6
Контрольно-переводные испытания	**3**	**3**
Контрольные соревнования, или участие в показательных выступлениях	**2**	**3**
Инструкторская, судейская практика	**1**	**1**
Восстановительные мероприятия	-	-
Медицинское обследование, кол-во в год	-	-
Итого часов за 37/38 недель:		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ИТОГО:	**216**	**228**

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения на гибкость

А) Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых суставов, махи и круговые движения во всех суставах, круги руками наружу, внутрь, упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями, упражнения на растягивание (активная и пассивная гибкость).

Б) 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 (с задержкой в крайних положениях), расслабление, наклоны, прогибы, круговые движения, упражнения с небольшими отягощениями.

В) Упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных исходных положений, отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суста-

вах, захват и передвижение предметов пальцами ног, ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, сгибание и разгибание (свободное и с сопротивлением) в коленных, тазобедренных суставах, максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в сиди для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью, пассивное растягивание с помощью партнеров или на снарядах, с помощью специальной резины.

Г) Маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте, подвижные игры с использованием статических поз

Упражнения для развития общей выносливости
Бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; ходьба от 30 минут до 1 часа; общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

Упражнения на силу
А) Упражнения для рук: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу. Сидя с выпрямленными ногами, упереться максимально напряженными пальцами рук в пол и держать 3-4 секунды. Лазанье по шведской лестнице без помощи ног, круговые движения кистями со сплетенными пальцами, сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация и пронация с преодолением сопротивления, сжимание пальцами маленького мяча.
Б) Упражнения для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, по твердой и мягкой поверхности. Лечь на спину, пальцами ног зацепиться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, оттягивать пальцы ног (изометрическое сокращение мышц) 3-4 секунды. Сесть на пол, захватывать ступнями небольшие предметы (булавы, палочки от ленточек, скакалку), передвигать их вперед.

В) 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 (быстрое сгибание и медленное разгибание колена), бедра на пол не опускать, сесть, согнув колени, руки на колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться). Поднимать колени также, преодолевая сопротивление рук. Лечь на живот, руки под подбородок, согнуть ноги до вертикального положения, голени, стопы скрестить. Разгибая ногу, надавливать ею на другую, сопротивляющуюся этому давлению, сменить ноги. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, поднять обе оттянутые ноги и задержать 3-4 секунды.

Г) Упражнения для мышц брюшного пресса: из исходного положения лежа на спине быстро поднять выпрямленные ноги до положения 45° и медленно их опустить. Из исходного положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой спиной и лечь. Поднимание выпрямленных ног из положения виса на гимнастической стенке, «ножницы» ногами в положении лежа.

Упражнения для развития быстроты.
Ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорением по 10,20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; упражнения с увеличивающейся амплитудой движения; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног).

Упражнения для развития ловкости.

Динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе в комбинации с акробатическими упражнениями. Кувырки, перекаты мостик, внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях, игры и эстафеты.

Для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту (с места, с разбега, через препятствия, с двух на две, одну ногу и т.д.), прыжки в длину, тройной прыжок с места (разбега), многоскоки с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком, бег с препятствиями. **Для развития координации**. Разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперед, подвижные игры и эстафеты. **Для развития равновесия.** Позы на одной ноге, на коленях, ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, наклонной опоре, с движениями рук

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ГНП-1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Особенности методики:

В *первый год обучения* занятия проводятся 3 раза в неделю по 2ч. В возрасте 6 лет ребенок овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. Понятия и представления ребенка также развиваются. В этот период жизни ребенка, улучшаются наблюдательность и зрительно-осязательная ориентировка. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения используются новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразен целостный метод обучения. Показ сопровождается и даже опережает объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка, при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	***Лекционная часть (2ч.)***	- ОФП, СФП понятие, цели, задачи, содержание программы обучения.	Форма проведения: беседа, рассказ
2.	***Инструктаж по технике безопасности (1ч.)***	*Общие требования безопасности:* - к занятиям художественной гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр; - опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; - занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гет-	Форма проведения: беседа, рассказ (правила поведения в гимнастическом зале и использование гимнастического снаряжения, инвентаря, ознакомление с инструкцией №16).

		ры, наколенники; - необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; - не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя; - учащиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера; - при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; - при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру.	
3.	***Общая физическая подготовка (80ч.)*** ***Легкоатлетические упражнения*** *На развитие скоростных и координац.-х способностей*	***Строевые упражнения:*** – построение; – выравнивание; – ходьба на носках в движении; с шага прогнувшись, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, – бег простой, с высоким подниманием бедра, с захлестом назад голени, с преодолением препятствий. – переход с шага на бег и обратно – бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость, бег спиной. ***Общеразвивающие упражнения:*** – для рук и плечевого пояса; – для шеи и туловища: – для ног; – для мышц голени и стопы; – для развития быстроты, ловкости, общей выносливости.	При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются шаг, различные виды ходьбы и бега с переменой темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал
	На развитие выносливости и силовая. Висы и упоры *На развитие скоростно-силовых способностей*	– поднятие туловища, ног – угол в висе, сидя и лежа, с переменой ног (ножницы). – упражнения в висе, лежа на согнутых руках, упор лежа –вис, согнув ноги, прогнувшись с подтягиванием ног вверх-назад к голове –прыжки: на одной, двух ногах на месте, с опорой и без; – прыжки на горку матов;	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Выполнение упражнений под счет или музыку; вносятся творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одной гимнасткой или группе)

		– прыжки в длину	
		Игры и игровые упражнения: – сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры • Перетягивание в парах. • Точно в цель. • Сильная рука. • Прыгающие воробушки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Броски мяча из разных положений. Подвижные игры	Перед началом игры объясняются ход и правила игры. После игры дается объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил
4.	***Специальная физическая подготовка (62ч.)***	***Базовые упражнения*** (*упражнения для развития гибкости)* - элементарные позы; - движения отдельными частями тела (маховые и др.)	Упражнения выполняются с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме
		Специальные упражнения *а) упражнения в равновесии:* – стойка на носках; – переднее равновесие;	Включается соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?» Или момент показа как стимулирующий образцовое выполнения одним или нескольким детьми
		б) волны: – вертикальные и горизонтальные; – одновременные и последовательные;	При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением
		в) вращения: – переступанием; – скрестные	Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат
		г) Прыжки – Выпрямившись; – прогнувшись; – со сменой ног (спереди, сзади); – подбивной прыжок; – наскок	При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обращается внимание на приземление пруж. с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды

5.	***Специальная техническая подготовка (65ч.)*** *Без предметная (55ч.)*	*волны:* – вертикальные и горизонтальные в седее на коленях; – одновременные и последовательные; – равновесия, повороты, прыжки ***Акробатика*** - стойка на лопатках; – «мост» из положения лежа; – «мост» из положения стоя из положения колен; – «мост» из положения стоя с поддержкой; – «корзиночка»; – полушпагат, шпагат –группировка: перекаты в группировке; –кувырок вперед, в сторону, с шага; –пистолетик в опоре –колесо	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей
	Предметная (3ч.)	***Упражнения со скакалкой*** - Качания и махи скакалкой; – круги в различных плоскостях; – перепрыгивания; – прыжок вперед; – прыжок назад; – вращения вперед – назад	Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать
		Упражнения с мячом, или обручем - Перекаты по полу; – бросок и ловля двумя руками; – бросок с отбивом о стену; – бросок одной рукой и ловля двумя; – отбивы о пол; – перекат по рукам; – переброски	Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально. Диаметр мяча – 8-12 см
	Специально-двигательная подготовка (7ч.)	***Танцевальные упражнения*** – Шаг на полупальцах; – бег на полупальцах; – мягкий шаг; – высокий шаг; – пружинящий шаг; – приставной шаг	Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»
		Музыкально-ритмическая подготовка *Понятия:* – музыкальный ритм; – музыкальный размер; – музыкальный такт; – музыкальный темп;	Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания:

		– воспроизведение характера музыки посредством движений; – музыкальные игры	воспроизводить звуки хлопками, топаньем
6.	***Контрольно-переводные испытания (3ч.) инстр. или суд. практика (1ч.)***	Тесты, аттестации	
7.	***Участие в показ.-ных выступ.-ях (2 ч.)***	Работа с детьми и родителями Подготовка показательных номеров, спортивные мероприятия	Беседы, собрания
8.	***ИТОГО: 216(ч.)***		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ГНП-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Особенности методики:

На *втором году* обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В этот период жизни движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

№ пп	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	***Лекционная часть с теорией (1ч.)***	***Гигиенические основы занятий.*** Здоровый образ жизни: - утренняя разминка; – режим питания, здоровое питание; – организм человека; – красивая осанка; – вредные привычки; – приемы расслабления; – контроль самочувствия	Форма проведения: беседа, рассказ
2.	***Инструктаж по технике безопасности (2ч.)***	***Общие требования безопасности:*** - к занятиям художественной гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр; - опасные факторы – травмы при выпол-	Форма проведения: беседа, рассказ (правила поведения в гимнастическом зале и использование гимнастического

		нении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; - занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники; - необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; - не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя; - учащиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера; - при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; - при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру.	снаряжения, инвентаря, ознакомление с инструкцией №16).
3.	***Общая физическая подготовка (80ч.)*** ***Легкоатлетические упражнения*** *На развитие координац.-х способностей* *На развитие скоростных и координационных способностей* *На развитие выносливости и и силовая. Висы и упоры*	***Строевые упражнения:*** – строевой шаг; общие понятия о дистанции и интервалах; –ходьба в полном и полуприсяде, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, – переход с шага на бег и обратно с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы. –с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий, с захлестом голени назад. – бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость, бег спиной. –равномерный бег, медленный, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10-12 минут ***Общеразвивающие упражнения:*** –упражнения для развития отдельных групп мышц; – упражнения для развития двигательных качеств. –поднятие ног - угол, сидя и лежа, туловища; –упражнения в висе, лежа, на согнутых руках, упор лежа. –вис согнув ноги и вис прогнувшись с подтягиванием ног назад ,	Уделять внимание, качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Повторяется ранее усвоенный материал Составляется комплект ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется развитию гибкости. Комплексы составляются в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости

	На развит ие скорост но- силовых способно- ст ей ***Для развит ия ловко- ст и*** *Гимнаст ические упраж нения*	поднимание ног в висе в с переменой ног (ножницы). –прыжки: на одной, двух ногах на месте, с поворотом, на 180 , 360 с продвижением, с места, на скамейку и с нее. –прыжки на дальность. Эстафеты с прыжками, с разбега, через скакалку –прыжки с места и разбега, с доставанием подвешенных предметов, на скакалке, многоразовые (с прокрутками двойными), прыжки олень, –прыжки с подскоком на каждую ногу в высоту, с разворотами на 360, с прямого разбега, в длину. На скамейку и с нее. – общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, скакалкой, обручем –упражнения с предметами и без, на месте и в движении	
		Игры и игровые упражнения: – обучающие игры; – малоподвижные игры; Подвижные игры – ловля и передача мяча в движении. – броски мяча в опорном положении и в прыжке. – упр. из других видов спорта – «выжигалы»; • стойки и перемещения игрока; • прыжковая эстафета.	Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды). Важно воспитывать чувство уважения к сопернику
4.	***Специальная физическая подготовка (68 ч.)***	–ходьба на полупальцах, в движении с шага, прогнувшись ***Базовые упражнения.*** - упражнения для правильной постановки ног и рук;	Правильная постановка ног и рук достигается с помощью классического экзерсиса. Основные элементы выполняются из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат
		Специальные упражнения ***а) упражнения в равновесии:*** - равновесие в стойке на левой, на правой ноге; – переднее равновесие; – равновесие в полуприседе на левой ноге, на	Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?» Стимулировать примером на образцовом выполнении упр.

		правой ноге	
		б) волны: – вертикальные и горизонтальные; – одновременные и последовательные;	При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением
		в) вращения: – переступанием; – скрестные	Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат
		г) Прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 180°; – прыжок прогнувшись; – прыжок со сменой ног; – подбивной прыжок; – «Олень», «Козлик»;	Прыжки выполняются после разминки. Переходить к более сложным прыжкам можно лишь после освоения простых. Дозировка должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить деформацию стопы
5.	***Специальная техническая подготовка (35ч.) (20ч.)*** ***Специально-двигательная подготовка (10ч.)***	– волны стоя, равновесия, повороты, прыжки ***Акробатика*** – «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; – «колесо»; – кувырок назад; – кувырок вперед с шага; – переворот вперед из положения опоры рук согн. в локтях и из п. стоя; – обратный переворот назад из положения опоры рук согн. в локтях и из п. стоя в мост и с моста; – перекаты в группировке, перекат с моста на живот; – пистолетик в опоре и без. –комбинации из освоенных элементов. ***Танцевальные шаги*** – острый; – скрестный; – скользкий; – перекатный шаг галопа; – шаг польки;	По мере усвоения акробатических элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку. Важно обеспечить страховку на начальном этапе обучения При разучивании танцевальных шагов используется целостный метод обучения, а при разучивании более сложных танцевальных шагов (полька, вальс) движения расчленяют При показе и объяснении

		– шаг вальса ***Музыкально-ритмическая подготовка*** *Понятия: мотив, мелодия;* – распознавание характера музыки; – музыкально-сюжетные игры; – танцы	заданий следует учитывать возрастные особенности, чтобы дети правильно осмыслили характер и содержание музыки и сумели выразить это посредством движений. Задания надо стремиться делать творческими, разнообразными, активно воздействуя на воображение детей
	(3ч.)	***Упражнения со скакалкой*** - Круги скакалкой; – вращения вперед, назад; – вращения скрестно, вперед, назад; – перехваты скакалки около отдельных частей тела; – прыжок вперед, назад; – переброски; – высокий бросок	Упражнения следует тщательно дозировать ввиду их высокой интенсивности. Изученные элементы можно закреплять, используя игры-эстафеты
	(3ч.)	***Упражнения с мячом (обруч)*** - Передача около туловища; – передача над головой, под ногами; – отбивы со сменой ритма; – отбивы однократные и многократные; – бросок двумя руками; – бросок одной рукой; – ловля с броска в перекат по двум рукам; – обволакивания	Упражнения с мячом способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, а также формированию пластичности и мягкости движений. Используются мячи диаметром – 12 см
6.	***Контрольно-переводные испытания (3ч.) инстр. или суд. практика (1ч.)***	Тесты, аттестации	
7.	***Участие в показ.-ных выступ.-ях (2 ч.)***	Работа с детьми и родителями Подготовка показательных номеров, и спортивные мероприятия	
8.	***ИТОГО: (228ч.)***		

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке в группах начальной подготовки, проводятся два раза в учебном году, декабрь, май. (нулевая, промежуточная аттестация).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп на этапе начальной подготовки в гимнастике с элементами художественной гимнастики представлены в приложении №1.

Контроль интенсивности физических нагрузок
Направленность тренировочных нагрузок

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная(тренирующая)
160-190	Анаэробно- аэробная(выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная(спец. выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности, реализирующие планируемую интенсивность нагрузок. Ниже в таблице представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	Уд./10с.	Уд./мин.
Максимальная	30 и более	180 и более
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Спортивно – оздоровительный этап			
Преимущественно средствами и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно – соревновательной деятельности, средства учебно – тренировочного этапа.			
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики занятий, физическая и техническая, хореографии четкая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, закаливающего характера, сбалансированное	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий

		питание	в игровой форме.
Учебно – тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин, 5-15мин (разминание 60%) Повышение температуры тела, дозированная нагрузка.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (Встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – тёплый/прохладный	8 – 10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины, включая ноги . Душ -тёплый/умеренно холодный/тёплый. Психорегуляция реституционной направленности	8 – 10 мин 5 – 10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, механический массаж	Восст.- ая тренировка. После восст.- ой тренировки.

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ. Психорегуляция реституционной направленности	Восст.- я тренировка, туризм. После восст.- ой тренировки.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая к новому циклу	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течении нескольких дней. Сауна.	Восст.- ые тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление,* происходящее сразу после окончания работы; *отставное восстановление,* которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс – восстановление* после перенапряжения.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико – гигиенических) с учётом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно - тренировочном процессе в ходе совершенствования обшей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро -, мезо -и макроциклов, широкое использование переключение, чёткую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления:
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приёмов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, катание на коньках), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико- гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления. Сон – отдых и другие приёмы психогигиены и психотерапии.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа носит систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Такой план включает в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание. Планом предусматривается связь с родителями обучающихся, с учебными заведениями.

В *качестве средств и форм* воспитательного воздействия используются учебно-тренировочные занятия, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, конкурсы, субботники, культпоходы, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимеущественно методы *убеждения* и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с войнами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Важным является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой задачи ведущее место занимает методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
-проведение праздников;
-встреча со знаменитыми людьми;
-тематические беседы;
-экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
-трудовые сборы и субботники.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

Закон РФ «О физической культуре и спорте», 2007
Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г. Ха1507-р;

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;
Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.

Литература:

1.Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках – пермь, 2000.

2. Кузьменко Г.А. психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. – М.: советский спорт, 2008.

3. Михайлова Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера.–М.: Физическая культура, 2009.

4. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007.

5.Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва./Под ред. Абсалямова, Жгун Е.В., Хачатуров Л.С. и др.- М.: Советский спорт, 2006.

6.Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. – М., 1994.

7.Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

8. Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие.

9.Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

10. Адаптированная программа для учащихся ДЮСШ художественной гимнастике (МБОУ ДОД ДЮСШ №1) г. Смоленск 2013 г.

11. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. – М., 1994.

13.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).

14.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

15.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.

16.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

17.Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

18. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

19. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007.