

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК

Принята на заседании  
педагогического совета от  
« 27 » мая 2021 г.  
Протокол № 2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Художественная гимнастика»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (138 часов)

Возрастная категория: 5-8 лет

Состав группы: до 30 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- номер Программы в Навигаторе: 32025

Автор-составитель:

Минаев С.С., зам. директора по УСР

Боталова И.Н., инструктор-методист

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	45
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график.....	47
2.2. Условия реализации программы.....	48
2.3. Формы аттестации.....	49
2.4. Методические материалы.....	49
2.5. Список литературы.....	56

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

### 1.1 Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности.**

Общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 24.03.2020 г. № 47-01-13-6067/20 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к использованию в организациях дополнительного образования, общеобразовательных организациях, а также в организациях всех видов и типов, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы».
- Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий от 20.03.2020 №2822»;
- Письмо Минпросвещения России от 19 марта 2020 года № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).
- Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04

«Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

- Устав МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» муниципального образования город-курорт г. Геленджик.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение учащихся художественной гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают её основным средством физического воспитания учащихся. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма учащихся.

В тоже время назрела необходимость усовершенствования системы массовой работы с учащимися, в том числе, дошкольного и младшего школьного возраста, чтобы успешнее подготавливать способных гимнасток. В последние годы в ряде видов спорта, в том числе и в художественной гимнастике, появилась тенденция к снижению возрастной границы учащихся, совершенствованию и усложнению спортивной техники. Все заметнее растет число юных чемпионки, достигающих поразительно высоких результатов. Раннее биологическое созревание и неравномерность формирования основных функциональных систем молодого организма поддаются управлению. Мощным средством для этого служит физическое воспитание.

Художественная гимнастика является одним из видов спорта, близким к искусству танца и способствующим эстетическому воспитанию представительниц женского пола. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор учащихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощённости, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности учащихся, выполнение

упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждой учащейся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

Программа рассчитана на обучение учащихся в возрасте от 5 до 8 лет. Срок реализации программы один год. Зачисление проводится на основании локальных актов ДЮСШ «Виктория». Для занятий художественной гимнастикой принимаются дети с 5 лет по собственному желанию, изложенному в форме заявлений, и согласия их родителей, а также имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, тестирования общефизической и специальной подготовки учащихся, медицинского контроля. Недельная нагрузка составляет не более 3 часов в неделю для учащихся до 8 лет. В расчёт берётся академический час равный 45 минутам. Образовательный процесс продолжается в течении 46 недель, начиная с 1 сентября каждого года.

Набор в группы осуществляется также с 1 сентября, а при наличии вакантных мест зачисление учащихся может производиться в течение учебного года согласно условиям приёма.

Работа тренеров-преподавателей с учащимися организована в течение учебного года. Учебный план также рассчитан на учебный год, т.к. образовательный процесс прерывается с уходом тренера-преподавателя в очередной отпуск. В летний каникулярный период организовывается выезд в загородный спортивно-оздоровительный лагерь. Данный период включён в учебный план, который не превышает 46-ти недель.

Медицинский контроль за здоровьем учащихся осуществляется один раз в год: в условиях поликлиники по месту жительства. В случае удачного прохождения осмотра учащиеся получают допуск к дальнейшим занятиям художественной гимнастикой.

Расписание занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера- преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки по художественной гимнастике: теоретическую, физическую, технико- тактическую, хореографическую.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать установленных норм с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях.

### **Новизна, педагогическая целесообразность**

- Строгое соответствие системы учебно-тренировочного занятия специфическим требованиями избранного для специализации вида спорта – художественная гимнастика.
- Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма учащихся; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических способностей и техники движений.
- Постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма учащихся, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.
- Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.
- Ориентация всей системы занятия на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

*Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:*

- стабильность состава учащихся, посещаемость;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

### **Формирование групп и определение объёма недельной нагрузки учащихся по общеразвивающей программе**

Уровень Подготовки	Минимальный возраст, лет	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объём тренировочной нагрузки (акад. час)
Ознакомительный	5	10	15-20	30	3

С целью большего охвата учащихся объём тренировочной нагрузки может быть снижен до:

- 10% от годового объёма;
- 2 часов в неделю.

*Отличительные особенности данной программы:*

1. Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочных занятий.
2. В разделах «Психологическая подготовка» и «Воспитательная подготовка» даны дополнительные сведения, которые помогут тренерам и спортсменам в подготовке и выступлениях на соревнованиях.
3. Разработаны критерии усвоения образовательной программы (контрольно- переводные нормативы по общей и специальной физической подготовкам).

В программу включены: физическая, специальная и хореографические подготовки. В Программе раскрываются основные задачи учебно-тренировочной работы. Указаны темы для теоретических и практических занятий. Средства для развития физических качеств, методики организации обучения и физической подготовки учащихся составляют вариативный компонент Программы и определяются тренером с учетом конкретных условий проведения занятий. Эта особенность дает возможности тренеру для творчества, одновременно, она возлагает на него всю полноту ответственности за результаты учебного процесса.

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

Одной из положительных сторон художественной гимнастики является обеспечение всестороннего гармоничного развития внешних форм и функций организма, благодаря многообразию ее средств. Упражнения художественной гимнастики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть.

Динамичность движений и упражнений способствуют оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности.

## 1.2 Цели и задачи

*Цель* программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности учащихся средствами художественной гимнастики, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

*Основные задачи* занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- вовлекать максимальное количество детей в систематические занятия физической культурой и спортом;
- выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий физической культурой и спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни осуществлять всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся;
- формировать системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- воспитывать морально-волевые и нравственно-этические качества;
- развивать специальные эстетические качества: музыкальность, танцевальность, выразительность и артистизм.

### 1.3 Содержание программы

*Художественная гимнастика* — вид спорта, наиболее полно соответствующий особенностям женского организма. Удовлетворяя врожденное стремление к танцу, пластике и грациозности, художественная гимнастика способствует также нормальному развитию и функциональному совершенствованию учащихся. Эти специфические особенности художественной гимнастики определяют содержание, программный материал и методическую последовательность обучения учащихся.

Цель раннего обучения состоит в том, чтобы научить учащихся разнообразным двигательным действиям, обеспечивающим уверенное и эффективное выполнение элементов техники. Это может быть достигнуто с помощью общей физической, специальной, технико-тактической, теоретической, хореографической и психологической подготовки учащихся.

#### **Учебно-тематический план спортивно-оздоровительной группы по художественной гимнастике**

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		всего	в том числе:	
			тео- рия	прак- тика
1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
1.1	История гимнастики и виды современной гимнастики	2	2	
1.2	Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма	3	3	
1.3	Основы личной гигиены, режим дня гимнастки	2	2	



<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>35</b>		<b>35</b>
2.1	Строевые упражнения	10		10
2.2	Упражнения без предметов, с предметами, в парах	10		10
2.3.	Упражнения из других видов спорта, подвижные игры	10		10
2.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации движений.	5		5
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>14</b>		<b>14</b>
3.1	Упражнения для развития гибкости и амплитуды	9		9
3.2	Упражнения на формирование осанки, равновесия, вращения	5		5
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>62</b>		<b>62</b>
4.1	Базовая техническая подготовка	30		30
4.2	Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета	18		18
4.3	Упражнения с предметами	14		14
<b>4.4</b>	<b>Хореография</b>	<b>14</b>		<b>14</b>
4.4.1	Партерная хореография	7		7
4.4.2	Элементы народного танца	7		7
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>138</b>	<b>7</b>	<b>131</b>

План составлен с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Она органически связана с физической, хореографической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Учащиеся должны обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях образовательного процесса.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме.

## Теоретическая подготовка

*История художественной гимнастики.* Художественная гимнастика- один из самых изящных видов [спорта](#). В [СССР](#) художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С [1984 года](#) — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с

конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Художественная гимнастика — [вид спорта](#), заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, [обруч](#), [мяч](#), [булавы](#), [лента](#)).

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. В групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав, пять обручей), или одновременно два вида предметов (например, обручи и булавы, ленты и мячи, скакалки и мячи). Победители определяются в [многоборье](#), в отдельных видах и групповых упражнениях.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под [фортепиано](#) или один инструмент. Теперь используются оркестровые [фонограммы](#). Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера-преподавателя. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр). В групповых соревнованиях каждое из двух выступлений длится 2 с половиной минуты. Проводятся также командные соревнования, когда в зачёт идёт сумма выступлений нескольких гимнасток, порой даже одновременно в личных и групповых соревнованиях (причём разного возраста).

*Краткие сведения о строении организма человека.* Опорно-двигательный аппарат. Пассивный аппарат движения — кости, их строение и соединения. Активный аппарат движения — мышцы, их вспомогательные образования. Взаимодействие мышц при выполнении 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).

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.

#### *Общие требования безопасности:*

1.К учебно-тренировочным занятиям допускаются учащиеся с 5-8 лет,

прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по художественной гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по художественной гимнастике возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- неkoordinированные движения учащегося ввиду отсутствия необходимых навыков;

- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;

- нахождение на близком расстоянии во время выполнения упражнения;

- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;

- пожарная опасность;

- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.

4. Для занятий гимнастикой все учащиеся должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды и обуви.

5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

*Требования безопасности перед началом занятий:*

1. Учащиеся, должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий гимнастикой.

2. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

*Требования безопасности во время занятий:*

1. Входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя.

2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

3. На учебно-тренировочных занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

4. При выполнении упражнений с предметами всей группой одновременно соблюдать дистанцию и интервалы между учащимися.

*Требования безопасности по окончании занятий.*

1. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

2. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь). Правила поведения в зале и на гимнастической площадке. Безопасность – важнейшее требование в художественной гимнастике.

*Основы гигиены и первая доврачебная помощь.*

Здоровый образ жизни: утренняя разминка; режим питания, здоровое питание; организм человека; красивая осанка; вредные привычки; приемы расслабления; контроль самочувствия.

## **Общая физическая подготовка**

Многие спортивные специалисты считают общую физическую подготовку важной основой всестороннего развития учащихся. Развитие и совершенствование двигательных качеств с учетом возрастно-половых особенностей учащихся определяют успешность формирования навыков в художественной гимнастике. А качества проявляются только через двигательные действия. Невозможно добиться точного, выразительного и стабильного выполнения какого бы то ни было упражнения, не имея гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести. Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения — строевые, общеразвивающие и игровые упражнения, некоторые элементы из других видов спорта.

### Строевые упражнения

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «двухшереножный строй», «ряд», «фронт», «натравляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением и с ведением, разведением и слиянием. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

Упражнения без предметов. Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ног (поочередно — правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о

гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в вися лежачем, в различных хватах, в смешанных висах, в вися).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Рывковые движения руками с максимальной амплитудой: рывки внутрь прямыми руками перед лицом, за головой, рывки внутрь перед телом прямыми руками, согнутыми руками.

*Для шеи и туловища:* наклоны, повороты, движения головой и туловищем в стойке с сомкнутыми носками, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке), с различными положениями руки движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др.

Удержание туловища в различных положениях (наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами).

*Для ног:* сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед-наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, и сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера.

Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами.

Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; то же с заданиями (например: бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч или бросить мяч вверх, сесть и поймать мяч); перебрасывание мячей (стоя лицом друг к другу); же с наклонами и поворотами туловища; передача мяч (стоя спиной друг к другу) через голову, сбоку с поворот туловища, с наклоном вперед, в сторону; поднимание мяча руками или ногами (сидя или лежа); броски мяча нога (сидя или лежа); броски мяча ногами прыжком (стоя); прогибание назад через мяч из положения сидя, мяч за спиной; приседание и вставание с мячом в руках на двух и на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловища из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой, с различными движениями руками (поднимая, опуская, передавая мяч из одной руки в другую, с круговыми движениями); стоя на коленях, наклоны вперед (назад) с поворотом и передачей мяча из одной руки в другую; броски и ловля мяча двумя руками на месте, в приседе в движении шагами, бегом; перебрасывание мяча из одной руки в другую по дуге.

Упражнения в парах: перекатывание по полу, перебрасывание различными способами (броском от груди, из-за головы, сбоку, назад, из-под ног, под руку, под ногу).

С гимнастической палкой: поочередное сгибание и выпрямление рук, круговые движения палкой из различных исходных положений; сгибание и выпрямление рук с вкручиванием и выкручиванием палки; поднимание палки вверх и опускание на голову, за голову, за спину; из различных исходных положений наклоны, повороты, вращательное движение туловищем; перешагивание через палку, прыжки через палку, держа ее за концы; из положения сидя или лежа перемахи согнутыми и прямыми ногами через палку.

С теннисным мячом: броски одной и двумя руками, ловля одной и двумя руками, снизу и сверху; бросок вверх одной рукой и ловля после удара об пол (поочередно правой и левой рукой); броски по дуге вправо, влево, перед собой, над головой и ловля поочередно правой и левой рукой; то же на любых шагах (простые шаги, шаги галопа, польки, вальса); броски и ловля мяча после удара об пол справа (слева) одной и двумя руками, передвигаясь любым танцевальным шагом; броски из-за кисти, под плечо, за спину и ловля его той же или другой рукой; броски в цель правой и левой рукой; броски вверх с поворотами кругом и ловля мяча после отбива об пол.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: ходьба и бег без музыки и под музыку, любыми танцевальными шагами; то же с различными предметами в руках (набивной мяч, обруч, скакалка, палка); ходьба по скамейке через различные предметы; переходы в различные седы и в положение лежа на бревне; расхождение вдвоем; прыжки на бревне и с бревна прогнувшись. В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); стоя на полу и отираясь ногой о скамейку - наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища; лежа на скамейке - поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение лежа и др.

Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

*Гимнастическая стенка:* стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке - наклоны вперед с поочередными перехватами руками.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку —сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения лежа, зацепившись носками за стенку, - наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

*Подвижные и спортивные игры.* Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы, мячи и др.); волейбол, баскетбол, бадминтон, ручной мяч и др.

#### Игры и игровые упражнения

Сюжетные игры. Обучающие игры. Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества. Малые подвижные игры. Эстафетные игры

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков, чередование прыжков с ходьбой; различные прыжки с вращением обруча, ударами мячом об пол; бег в быстром темпе с переменной направлением (без предмета и с различными предметами в руках). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди — вставание на носки; то же в стойке носки вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10—15сек.), пружинный бег (20—46 сек.). Поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, количество подходов 3—4, темп быстрый, отдых 1 мин.). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и скамейки (лицом, боком к скамейке), прыжки через скамейку (боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек (на прямых ногах).

#### Упражнения для развития координации движений

Жонглирование двумя, тремя мячами. Упражнения типа разминки с предметами (мячи, скакалки, обручи). Прыжки (с предметом) через вращающуюся длинную скакалку, пробегание по одиночке и парами под музыку (на определенное количество тактов). Броски и ловля мяча, обруча, скакалки, булавы и других предметов на заданную высоту (2, 3, 4, 5, 6 м) в стойке на носках, после серии поворотов; то же, но с утяжеленными предметами (два соединенных обруча, две ленты и др.); то же, по бросок с закрытыми глазами, ловля с открытыми; переброска одного или двух предметов в группе при различном построении. Выполнение небольших учебных комбинаций с предметом без предмета (без музыки и под музыку).

#### Упражнения для развития гибкости и амплитуды

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Махи ногами: вперед, в сторону, назад в кольцо, с задержкой в кольце. Шпагат, шпагат левой, шпагат правой с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами и различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

*Упражнения вдвоем (с сопротивлением).*

Стоя лицом или боком к гимнастической стенке, одна нога на рейке, с захватом или самозахватом — наклоны вперед, в сторону. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20—40 сек.); мост (держат 20—40 сек.). Поднимание ноги, растягивая слабый резиновый амортизатор.

*Примерные комплексы для развития гибкости:*

#### *I комплекс*



И. п. — сед со скрещенными ногами, руки сцеплены за спиной. Отводя руки назад, глубокий наклон вперед. Каждое движение на 2 такта. Повторить 6—8 раз.

И. п. — то же, руки соединены за шеей. 3 пружинящих отведения локтей назад. Отводя локти, сделать глубокий наклон вперед, задержать 3—4 с.

И. п. — сед ноги врозь, руки в стороны. Согнуть правую ногу, не поднимая бедра, до касания его ступней, руки положить на колени ладонями вверх. Глубокий наклон в сторону, задержаться в этом положении. Дыхание ровное. То же с другой ноги. Повторить 4 раза.

И. п. — лежа на животе. Кисти соединены за спиной. Медленно разогнуть соединенные руки, отведя голову назад (дыхание ровное), задержаться в этом положении, вернуться в и. п., расслабиться. Выполнить 4 раза.

И. п. — сед между ступнями согнутых ног, руки на коленях. Выполняя пружинящие движения, касаться бедрами пола, задержать. По 4 пружинящих движения 3 раза.

И. п. — сед ноги врозь. Согнуть правую ногу, не поднимая бедра, и, повернувшись направо, сделать полушпагат на правой. Пружинящие наклоны назад (3—4 раза) и задержка в крайнем положении до 4 с. То же с другой ноги. По 2 раза. Между отдельными попытками расслаблять мышцы.

### *II комплекс*

И. п. — сидя, ноги согнуты, руки на коленях. Пружинящие наклоны вперед 3—4 раза и задержка в крайнем положении до 4 с. Дыхание ровное. Повторить 4 раза.

И. п. — сидя на коленях в упоре. Скользя коленями по полу, развести бедра в стороны. Держать 4—6 с. Повторить 4 раза.

И. п. — лежа на спине, руки вверх. Отвести левую ногу в сторону, взяться левой рукой за пальцы ноги, держать 4—6 с. То же правой. Повторить 4 раза.

И. п. — упор лежа. Согнуть ногу назад, взяться за пальцы ноги и притянуть их к затылку, держать 4—6 с. Дыхание ровное. Повторить 4 раза.

Важно сохранять ритм дыхания, не задерживая его. Пружинящие наклоны должны выполняться с постепенным увеличением амплитуды без посторонней помощи. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании в крайнем положении и понять необходимость предельного растягивания, но до терпимой границы болевого ощущения. Это способствует развитию волевых качеств.

### Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве:

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинным шагами) и бега в чередовании с остановками на носках, носке одной ноги с различным положением свободной ноги и рук (держат 8—60 сек.); ходьба обычным шагом, на носках с одновременными движениями головой в различных плоскости пространства (повороты, наклоны в стороны, вперед и назад кружения по ходу и против хода часовой стрелки). Фиксация заключительной фазы волны, взмаха, приземления после прыжка, остановки после поворотов, равно вес и после сложных элементов (2—8 сек.);

наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной ноги с различным положением рук;

*Равновесия* — это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и сильных ног.

*Равновесия на двух ногах* — стойка на полупальцах, то же в полуприседе. Эти простые упражнения можно выполнять после различных шагов, бега, подскоков и т. п. Равновесия на одной ноге.

*Переднее равновесие* — опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 90—180° (вертикальный шпагат). Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях.

*Заднее равновесие* — опорная нога на полупальцах, верхняя часть туловища наклонена назад, руки в различных положениях.

*Боковое равновесие* аналогично вышеописанному, но туловище наклонено в сторону.

Подготовительные упражнения: стоя лицом к опоре на полупальцах, наклоны туловища назад и в стороны; стоя боком к опоре на одной ноге, свободная нога в различных положениях, руку снимать с опоры и удерживать равновесие. То же выполнять вдвоем, при этом одна девочка поддерживает другую за руку.

Методические указания: для правильного выполнения равновесия надо научиться удерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь учащейся так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость. Обратить внимание учащихся на мышечное напряжение в соответствующих частях тела.

*Волнообразные движения* — это специфические упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. Не следует переходить к выполнению упражнений, пока не будут освоены движения, включенные в предварительную подготовку.

Волны руками выполняются в положении руки в стороны. Последовательно рука слегка сгибается в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и заканчивается сгибанием пальцев. Это подготовительная фаза. Не задерживаясь в этом положении, рука плавно разгибается почти одновременно во всех суставах, но все же с некоторой последовательностью (плечо, локоть, запястье, пальцы). Это плавное разгибание и составляет основу волнообразного движения. Движение завершается полным разгибанием всех суставов.

Варианты волн руками: последовательные движения правой, левой рукой, несколько непрерывных волн одной рукой и т. п.

Подготовительные упражнения: сюжетные игры с имитацией движений крыльев птиц и бабочек, игры с размахиванием и расслаблением рук,

упражнения на повышение подвижности суставов рук, пружинящие движения напряженными руками, закрепление навыка правильной постановки рук.

Методические указания: начинать разучивание одной рукой. Показ и демонстрация должны быть как можно более точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Волна выполняется из стойки на полупальцах в полуприседе. Спина округлая, руки впереди — это подготовительная фаза; взмах руками вниз-в стороны-назад-вверх, плавное разгибание голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, туловища, плечевого пояса и наклон головы назад. Упражнение заканчивается в стойке на высоких полупальцах.

*Боковая волна* — стойка на левой ноге, правая отставлена в сторону на носок, туловище слегка наклонено вправо, руки вверх-влево, смотреть на руки — это подготовительная фаза. Через полуприсед на левой ноге перенести тяжесть тела на правую (колени направлены в сторону перемещения ОЦТ). Разгибать коленные, тазобедренные суставы и туловище с энергичным махом руками через низ вправо-вверх. Конечное положение — стойка на правой ноге, левая на носке отставлена влево, туловище слегка наклонено влево.

Подготовительные упражнения: из положения сидя на пятках, руки сложены за спиной, сделать глубокий наклон вперед. Плавно скруглить спину и, последовательно разгибая тазобедренные суставы, туловище, встать на колени.

Методические указания: подготовительные упражнения выполняются после упражнений на гибкость. Обратит внимание в ходе обучения на перемещение таза вперед: колени еще согнуты, а тазобедренные суставы уже разгибаются, смещая ОЦТ вперед. Помогая девочке, нужно одной рукой подталкивать ее таз вперед, а другой слегка удерживать плечи. При разучивании боковой волны нужна такая же помощь.

*Взмахи.* Для них характерно выполнение энергичного начального маха руками, а затем последовательное движение ногами и туловищем. Сильный взмах руками вовлекает в движение все тело.

Подготовительные упражнения: сидя на пятках, махи руками вперед и назад; то же упражнение, но стоя на коленях; стоя на одной ноге, другую назад на носок, исполнять махи руками, постепенно увеличивая амплитуду движений; движение завершается наклоном назад, руки назад-вверх; те же упражнения, но тяжесть тела на задней ноге, выполняя мах руками вперед, переносить одновременно тяжесть тела на переднюю ногу.

Методические указания: соблюдать постепенность в наращивании мышечного напряжения и амплитуды махов. Оказывая помощь, энергично подталкивать тело в направлении движения. Необходимо у занимающихся развивать способность к резкому движению и умение чередовать напряжение и расслабление мышц.

*Вращения.* Это особая группа динамических упражнений, правильное выполнение которых зависит от умения сохранять равновесие. В начальный период обучения вращениям нужно очень внимательно подходить к дозировке

и их упражнений, так как многократное их выполнение неблагоприятно влияет на центры равновесия и стопы. Нужно последовательно разучивать три фазы этого упражнения: подъем на носки из полуприседа; поворот около соответствующей оси; остановку после поворота в заранее условленном направлении.

Двигательные задания, которые предшествуют обучению вращениям: из о. с. подъем на носки в различном темпе и ритме; из о. с. выполнять быстро полуприсед, присед, выпрямление; движение головой из различных и. п. в различном темпе, во всех направлениях, в сочетании с движениями рук; по двое — кружение, взявшись за руки.

Все виды вращений, включенные в учебную программу, разучиваются сначала у опоры.

*Вращения на двух ногах* переступанием и скрестное: переступанием — из стойки на полупальцах, руки на поясе маленькими шагами поворот на 180—360°; скрестное — из стойки руки в стороны небольшой скрестный шаг вперед (назад), поворот на 180—360°; последовательно переступая медленными шагами по прямой линии, выполнить повороты на 180°.

*Вращение на одной ноге.* Из стойки на носках шаг правой вперед в полуприсед, руки влево, взгляд вперед, мах руками перед собой вверх, энергично поднимаясь на носок опорной ноги, отвести прямую маховую ногу в сторону, затем махом перевести ногу вперед. Поставить маховую ногу на опору только после завершения поворота. Разноименный поворот исполняется в направлении, противоположном опорной ноге. Из стойки на носках шаг правой вперед в полуприсед, плечи развернуты вправо, взгляд вперед, с энергичным поворотом туловища налево поднять вперед согнутую левую ногу, подняться на высокий носок, мах руками вверх. После завершения поворота приставить левую ногу.

Методические указания: начинать разучивание с поворота на 180°. Взгляд должен быть устремлен в одну точку. Все тело натянуто. Разучивание проводить в обоих направлениях.

## **Технико-тактическая подготовка**

*Техническая подготовка* направлена на овладение базовыми упражнениями, с тем чтобы обеспечить более успешное формирование двигательных навыков, умений и познаний при обучении специальным упражнениям. Вспомогательные упражнения постепенно усложняются, способствуя развитию и совершенствованию необходимых двигательных, психомоторных и психических качеств. Правильно разработанное содержание и методическая последовательность учебно-воспитательного процесса позволяют значительно раньше выявить спортивные склонности особенно одаренных учащихся.

Данный этап подготовки создает важные предпосылки для своевременного раскрытия спортивного таланта в художественной гимнастике. При формировании навыков и умений необходимо учитывать, возрастную физиологию, индивидуальные особенности учащихся.

В процессе раннего обучения уделяется внимание формированию определенных двигательных навыков. Наряду с активным использованием образного мышления и подражательных способностей 5—6-летних учащихся необходимо переходить от показа к описанию. Это активизирует умственную деятельность и ускоряет процесс обучения.

При обучении 7—8-летних широко используются объяснения, указания, точные термины, оценки, стимулирующие развитие логического мышления, способствующие выявлению творческих способностей.

На этапе закрепления двигательных навыков и умений метод «проб и ошибок» необходимо умело дополнять методом программированного обучения. Это в большей мере способствует формированию собственной модели двигательного действия, заданного образцом, т. е. развитию и закреплению индивидуального стиля исполнения упражнений.

В ходе обучения необходимо рационально использовать остальные методы. Так, при обучении 5—6-летних учащихся несложным упражнениям очень полезен *целостный метод*.

*Правильная постановка рук и ног.* Пальцы рук собраны, большой палец под ладонью, напротив среднего пальца. Лучезапястный и локтевой суставы слегка согнуты, мышцы не напряжены. При поднимании рук движение начинается от локтя, почти одновременно включается плечо, кисть немного отстает, пальцы слегка расслаблены. Вся рука округлена. В конечной точке подъема руки пальцы оттягиваются без напряжения, завершая движение. При поднимании рук в стороны плечи нужно слегка отвести назад.

Примерные упражнения для правильной постановки рук: сюжетные игры с держанием подходящих предметов перед грудью или над головой (таких, как венки, корзиночка, средней величины обруч и т. п.); упражнения для рук, имитирующие показ предметов; поднимание округленных рук вперед и задержка их в этом положении; поднимание рук с задержкой их вверху; опускание рук в стороны (с задержкой) и круговые движения перед туловищем; поочередные и одновременные поднимания рук из различных и. п. перед зеркалом.

При правильной постановке ног голеностопные суставы должны быть максимально развернуты, пальцы напряжены и слегка согнуты, пятки слегка развернуты вперед. Тяжесть тела смещена в сторону маленьких пальцев стоп. Мышцы ног напряжены, коленные и тазобедренные суставы слегка развернуты наружу. При сгибании, разгибании, отведении, приведении, круговых и прочих движениях необходимо следить за тем, чтобы нога была максимально оттянута и развернута в тазобедренном суставе.

*Примерные упражнения для правильной постановки ног:* игры в положении сидя со сгибанием и разгибанием стоп; игры сидя на пятках; упражнения в положении лежа и сидя — сгибание и разгибание ног во всех суставах, отведение, приведение, разворачивание наружу в тазобедренных суставах с приложением дополнительного внешнего усилия.

## **Распределение объемного материала по возрастам**

Основные средства	I	II	III
	5—6 лет	6—7 лет	7—8 лет
<b>А. Базовая техническая подготовка</b>			
Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	
Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+	
Маховые упражнения	+	+	
Круговые упражнения	+	+	
Пружинящие упражнения	+	+	+
Упражнения в равновесии	+	+	+
Акробатические упражнения			
<b>Б. Специальная техническая подготовка</b>			
<i>Виды шагов:</i>			
— на полупальцах	+		
— мягкий	+		
— высокий		+	+
— острый	+		
— пружинящий	+		
— двойной (приставной)		+	
— скрестный		+	
— скользящий		+	
— перекатный			+
— широкий		+	
— галопа		+	
— польки		+	
— вальса		+	
— рученицы			
<i>Виды бега:</i>			
— на полупальцах	+		
— высокий		+	
— пружинящий		+	
<i>Наклоны:</i>			
а) стоя:			
— вперед	+		
— в стороны (на двух ногах)	+		
— в стороны (на одной ноге)		+	
— назад (на двух ногах)	+		
— назад (на одной ноге)			+

б) на коленях: — вперед, в стороны, назад		+	+
Основные средства	I	II	III
	5—6 лет	6—7 лет	7—8 лет
<i>Подскоки и прыжки:</i>			
а) с двух ног с места:			
— выпрямившись	+		
— выпрямившись с поворотом от 45 до 360 °	+	+	+
— из приседа		+	+
— разножка (продольная, поперечная)	+	+	+
— прогнувшись, боковой с согнутыми ногами			
б) с двух ног после наскока:		+	
— прыжок со сменой ног в III позиции		+	
— в позе приседа			+
— олень			+
— кольцом	+	+	+
в) толчком одной с места:			
— прыжок махом (в сторону, назад)			
г) толчком одной с ходу:	+		
— подбивной (в сторону, вперед)	+		
— закрытый и открытый			+
— со сменой ног (впереди, сзади)			+
— со сменой согнутых ног			+
— махом в кольцо			+
— широкий			+
— широкий, сгибающая и разгибающая ногу			+
д) подбивной в кольцо			
<i>Упражнения в равновесии:</i>			
— стойка на носках	+		
— равновесие в полуприседе	+		
— равновесие в стойке на левой, на правой		+	+
— равновесие в полуприседе на левой, на правой		+	+
— переднее равновесие	+	+	
— заднее равновесие			+
— боковое равновесие			+

Основные средства	I	II	III
	5—6 лет	6—7 лет	7—8 лет
<i>Вращения:</i>			
— переступанием	+		
— скрестные	+		
— одноименные от 180 до 540°			+
— разноименные от 180 до 360°			+
— кувырок назад	+	+	
— кувырок боком		+	
— длинный кувырок	+	+	+
<i>Стойки:</i>			
— на лопатках	+		
— на груди		+	+
— махом на две и на одну руку			+
<i>Упражнения с мячом:</i>			
а) махи (во всех направлениях), круги (большие, средние)	+	+	
б) <i>передача:</i>	+	+	
— около шеи и туловища		+	+
— над головой и под ногами		+	+
в) <i>отбивы:</i>		+	+
— однократные, многократные		+	+
— со сменой ритма			+
— разными частями тела		+	
г) <i>броски и ловля:</i>			+
— низкие (до 1 м) двумя руками			+
— средние (до 2 м) двумя и одной рукой			
— высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой			
с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками	+		+
			+



д) <i>перекаты</i> : — на полу — по телу			
<i>Упражнения со скакалкой:</i> а) <i>качание, махи</i> : — двумя руками — одной рукой б) <i>круги скакалкой</i> : — два конца скакалки в двух руках — скакалка сложена вдвое — один конец скакалки в одной руке, а середина — в другой в) <i>вращение скакалки</i> : — вперед и назад  Основные средства	+	+ + + +	+ + +
	I	II	III
	5—6 лет	6—7 лет	7—8 лет
— скрестно вперед и назад — двойное вперед и назад г) <i>броски и ловля</i> : — одной рукой — вдвое, вчетверо сложенной скакалки — одной рукой прямую скакалку — двумя руками из основного хвата — обвивание и развивание вокруг тела д) передача около отдельных частей тела е) «мельницы»: — в лицевой плоскости — поперечная — горизонтальная		+ + + +	+ + + + + +
<i>Упражнения с обручем:</i>  а) <i>махи</i> : — одной и двумя руками во всех направлениях б) <i>круги</i> одной и двумя руками вверху и внизу в) <i>вращения</i> одной рукой вокруг туловища (талии) г) <i>перекаты</i> по полу в различных направлениях: — с вращением д) <i>броски и ловля</i> : — одной рукой вверх после маха или круга — одной рукой вперед			+ + + + + +

е) <i>вертушки</i> однократные и многократные ж) <i>пролезание</i> в обруч: — обруч в руках — обруч катится з) <i>передача</i> из одной руки в другую (в различных положениях)			+	+	+
<i>Упражнения с лентой:</i> — махи, круги, восьмерки — змейки — спирали — передачи			+	+	+
<i>Упражнения с булавами:</i> — махи — круги — постукивания — «мельницы»		+	+	+	+
<b>Основные средства</b>	I	II	III		
	5—6 лет	6—7 лет	7—8 лет		
<b><i>Специальные средства</i></b> <i>Музыкально-двигательное обучение:</i>  — воспроизведение характера музыки через движение — распознавание основных музыкально-двигательных средств — музыкальные игры — музыкально-двигательные задания — танцы — классический экзерсис	+	+	+	+	+

Упражнения для разучивания различных позиций ног: ввиду анатомо-функциональных особенностей 5—8-летних занимающихся большая часть упражнений выполняется в положении лежа и сидя. Указанные упражнения должны выполняться с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном ритме и темпе. После закрепления навыка из этих упражнений составляются небольшие комбинации, которые должны выполняться без остановки, слитно.

*Маховые и круговые движения:* маховым и круговым движениям предшествуют раскачивания расслабленной ногой. Направление и амплитуда маховых движений складываются из основных компонентов. По отношению к телу они бывают верхние и нижние, а по направлению движения — вперед, назад, вверх, вниз, налево, направо и т. д. По амплитуде от 90 до 180°.

Малые круги выполняются в лучезапястном и голеностопном суставах, средние — в локтевых и коленных, большие — в плечевом и тазобедренном. Можно выполнять круговые движения и туловищем. Примерные упражнения: сюжетные игры с раскачиванием и махами; упражнения из различных исходных положений на расслабление и напряжение мышц; махи с легкими предметами в руках; круги.

*Упражнения на равновесие* способствуют сохранению устойчивости тела при выполнении статических положений и различных упражнений на уменьшенной площади опоры.

*Примерные упражнения:* из положения стоя подняться на полупальцы двух или одной ног, руки в различных положениях; то же с закрытыми глазами; ходьба по ограниченной площади, по качающейся опоре; игры с ходьбой и остановкой по сигналу (типа «замри»); ходьба с различными движениями ногами, с завязанными глазами по проведенной черте. Включать соревновательный элемент: «Кто сможет сделать упражнение без ошибки?» Выполнение упражнений с подскоками.

*Акробатические упражнения* способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. К ним относятся: полушпагаты, кувырки в различных направлениях, стойки, перевороты (боковые, вперед и назад).

Общие методические указания: в ходе обучения исходить из возрастных особенностей и подготовленности учащихся. Использовать наглядные пособия и показ. При обучении прибегать к образным сравнениям, которые активизируют подражательные способности учащихся.

При освоении базовых упражнений *наибольшее внимание нужно уделить закреплению навыка правильной осанки, походки и постановки рук и ног.*

В процессе усвоения двигательных навыков нужно стремиться к развитию у детей чувства движения. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики учащихся этого возраста.

*Специальная техническая подготовка:*

**Виды шагов:** специальные и танцевальные шаги в художественной гимнастике способствуют воспитанию выразительности, пластичности и грациозности, укрепляют мышечную силу и суставно-связочный аппарат.

*Специальные шаги.*

*Мягкий шаг — Высокий шаг — Острый шаг — Пружинящий шаг — Двойной (приставной) шаг — Скрестный шаг — Скользящий шаг — Перекатный шаг — Широкий шаг*

Методические указания к разучиванию специальных шагов: важно сохранять предложенную последовательность при обучении шагам разного

вида. Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса и создания условий для возникновения положительных эмоций использовать сюжетные упражнения. Можно спросить: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?» и т. п.

Специальные шаги закрепляются при использовании их в фигурных перестроениях в различных сочетаниях.

*Танцевальные шаги.*

*Шаг галоп — Шаг польки — Шаг вальса — Шаг вальса в сторону — Шаг рученицы — Тройной притоп*

**Бег** имеет те же разновидности, что и соответствующие шаги, но выполняется с более энергичным отталкиванием и имеет безопорную фазу. Осанка и движения рук соответствуют темпу и характеру бега.

Общие методические указания для правильного разучивания шагов и бега состоят в правильной постановке ног и точном положении рук.

**Наклоны.** Важнейшие упражнения художественной гимнастики, требующие широкой амплитуды движения и умения найти правильное положение ОЦТ над опорой. Выполняются из различных и. п.

*Наклоны из положения стоя или стоя ноги врозь — Наклоны в стороны — Наклон назад — Наклоны стоя на коленях*

Методические указания: прежде чем разучивать наклоны, включают упражнения на повышение подвижности позвоночного столба. Необходимо следить за правильным переносом ОЦТ, правильным положением свободной ноги и точным движением рук и головы.

**Подскоки и прыжковые упражнения** способствуют развитию силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции. Повышают динамичность и выразительность композиций.

В художественной гимнастике выполняются подскоки и прыжки на одной и двух ногах, приземление также может выполняться на одну и обе ноги. Выполняются прыжки на месте и с продвижением. Вот некоторые из них:

*Прыжок кольцом — Закрытый и открытый прыжки — Прыжок со сменой ног — Прыжок с поворотом — Прыжок шагом — Прыжок кольцом касаясь*

**Упражнения с мячом** способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, а также формированию пластичности и мягкости движений.

В предварительной подготовке 5—8-летних учащихся используются резиновые мячи диаметром 8—12 см.

**Хваты или удержание мяча.** Положить мяч свободно на ладони, пальцы развести и слегка согнуть по форме мяча, но мяч не сжимать. Мяч должен касаться предплечий. Хваты бывают: основной, двумя руками, тыльной стороной кисти — балансирование, между кистями и скрестный.

Удержание может также осуществляться отдельными частями тела.

Маховые движения исполняются во всех плоскостях, обычно в сочетании с пружинящими движениями ног. Мяч удерживается одной или двумя руками. Махи выполняются при бросках и ловле мяча, а также сочетаются с

некоторыми элементами упражнений без предмета (шагами, бегом, равновесиями).

Примерные упражнения. И. п. — сидя на пятках, руки внизу, мяч держать двумя руками; выпрямиться на коленях с махом руками вперед-вверх, вернуться в и. п. Стойка ноги врозь, мяч перед грудью; горизонтальные махи вправо и влево, вернуться в и. п.

Методические указания: необходимо следить за правильным хватом мяча, выполнением движений без мышечного напряжения с акцентом на начальной и завершающей фазах.

Обучение круговым движениям начинается с разучивания больших и средних кругов. Исполнять во всех направлениях в сочетании с ходьбой, бегом, наклонами, равновесиями.

Примерные упражнения. Стоя, мяч вверху, круги не сходя с места и с продвижением. Стоя на коленях, руки вверху, мяч в правой, вертикальный боковой круг правой рукой. То же другой. Стоя, руки вверху, мяч в правой, вертикальный круг назад правой рукой, передать мяч в левую руку. То же другой. Стоя на левом колене, опираться на предплечье левой руки, правую с мячом вперед-влево; большой горизонтальный круг вправо-назад-вверх, рука слегка согнута. То же другой рукой (при исполнении необходимо следить за правильностью хвата, мяч не сжимать, круг должен быть строго горизонтальным, максимальным по амплитуде). Можно в качестве подготовительных упражнений использовать круговые движения без предмета.

*Передача мяча* — основной связующий элемент, требующий одинакового уверенного выполнения как левой, так и правой рукой. Передача может выполняться с ладони на ладонь, в различных хватах, с помощью разных частей тела, путем перекатов, бросков, ловли и отбивов.

Примерные упражнения. Стоя, руки в стороны, мяч в правой, с поворотом на 180° передать мяч за спиной в левую руку. Стоя на носках, руки в стороны, мяч в правой, вальсовый шаг с правой ноги, на счет «раз» ударить мяч об пол, на «два» поймать левой, на «три» руки в стороны; вальсовый шаг с левой ноги, руки вверху, мяч передается из левой в правую руку. Стоя, руки в стороны, мяч в правой; мах правой рукой влево, перекатить мяч по левой руке и поймать его левой рукой.

Методическое указание: передача мяча не должна нарушать слитности движений.

*Отбивы мяча* — это упражнения специфичные для данного предмета. Они особенно эффективны, когда выполняются синхронно с музыкой. Ладонью выполняются пружинящее движение и легкое давление на мяч. Отбивы выполняются одной или двумя руками, один или несколько раз, вертикально или под углом. Отбивы могут также выполняться разными частями тела.

Примерные упражнения. Стоя на коленях, руки с мячом впереди. Вертикальные отбивы и ловля мяча двумя руками. Стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой, многократные отбивы перед собой поочередно левой и правой рукой. Стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой; из выпада левой отбить мяч вправо, делая выпад вправо, поймать мяч правой рукой. То же в

другую сторону. Стоя, руки в стороны, мяч в правой руке, бросить мяч и, отбив правым плечом, поймать правой рукой. То же в другую сторону.

Методические указания: при отбивах выполнять целостное пружинящее движение всем телом и особенно рукой, выполняющей отбив. Кисть должна провожать мяч как можно дольше, обеспечивая этим точность его движения. На первых занятиях рекомендуется осваивать отбивы мяча п разных ритмах (сильнее и слабее, быстрее и медленнее и т. п.). Ловить мяч без напряжения, удерживая его на ладони.

Броски и ловля выполняются одной или двумя руками, вертикально или по параболе, в различных направлениях. Броски выполняются пружинящим движением ног и туловища. Точность и амплитуда броска обеспечиваются более резким движением кистей в конечной фазе махового движения. При ловле мяч касается сначала пальцев вытянутой руки, перекачивается без захвата по ладони и сразу сливается с последующим движением.

Примерные упражнения. Стоя, мяч на ладони левой руки, согнутой к плечу; сделав полуприсед, правую ногу назад, и, разгибая левую руку вперед-вверх, отводя, бросить мяч. То же правой рукой. Стоя на коленях, руки в стороны, мяч в правой. Бросить мяч над головой налево, поймать левой рукой, махом руки влево-вниз передать мяч за спиной в правую руку. Стоя, мяч в руках за спиной, спружинив на ногах, подбросить мяч над головой, сделав шаг правой, поймать двумя руками. Броски и ловля в сочетании с шагами, подскоками. Броски, отбивы мяча и ловля его обратным хватом.

Методические указания: уже с самого начала нужно добиваться точных бросков, согласованных с музыкальным сопровождением. Акцентировать внимание на последнем движении пальцев при броске, задержке руки в направлении броска и плавном движении руки вниз. При ловле мяча нужно, чтобы сначала он коснулся пальцев. Тогда прием мяча будет точным и беззвучным.

Перекаты мяча выполняются по полу и по отдельным частям тела. Мяч перекачивается легким толчком пальцев руки. Встречают мяч также пальцами. Примерные упражнения. Сидя на пятках, правая рука в сторону, левая на полу, легким толчком левой руки перекачать мяч к правой руке и обратно. Стоя, мяч в правой руке впереди, левая в сторону, сделав полуприсед, толкнуть мяч вперед, выпрямиться, шагнуть, выполнить прыжок через мяч со сменой согнутых ног, после приземления в полуприседе поймать мяч левой рукой, вернуться в и. п. Стоя на коленях, руки вперед, мяч на тыльной стороне ладоней; плавно поднимая руки вверх, перекачать мяч на грудь; плавно опуская руки вниз, перекачать мяч на ладони.

Методическое указание: основное внимание уделять плавности переката.

*Упражнения со скакалкой* способствуют развитию динамичности, экспрессивности. Но ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется очень тщательно дозировать при занятиях с детьми раннего возраста.

Скакалку надо держать легко тремя пальцами перед собой, взяв руками за два конца, за один конец, за середину или за один конец и середину. Скакалку можно сложить или собрать в руку.

Раскачивания и махи выполняются одной или двумя руками во всех плоскостях и направлениях.

*Примерные упражнения.* Стать в два ряда: девочки первого ряда, взявшись за скакалки, покачивают их, а девочки второго ряда перепрыгивают через скакалки. Стоя, скакалка сзади, качнув скакалку вниз-вперед, перешагнуть через нее с поворотом на  $45^\circ$ . Стоя, скакалка впереди; взмахи вперед-назад с перешагиванием.

Махи разучивают вначале одной рукой, а потом одновременно двумя руками; круговые движения выполняются развернутой или сложенной скакалкой в сочетании с шагами, подскоками и другими движениями. Начинать с больших кругов и постепенно переходить к средним и малым.

*Примерные упражнения.* Стоя, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке; четыре лицевых круга вправо и влево. Стоя, скакалка в двух руках, несколько кругов с поворотами на  $360^\circ$ . Стоя, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке; большие горизонтальные круги внизу с прыжками через скакалку. Стоя, скакалка сложенная вдвое, в правой руке; горизонтальные круги внизу и вверху. Стоя, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке; большой горизонтальный круг вверху, большой горизонтальный круг внизу с перепрыгиванием через скакалку.

*Восьмерка* — разновидность кругового движения. Движение выполняется в основном кистью. Исполняется во всех плоскостях.

*Примерные упражнения.* Стоя, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке; восьмерки в переднезаднем направлении.

Прыжки через скакалку очень типичны для этого предмета и требуют хорошей координации. Это упражнение высокой интенсивности. Нужно быть внимательным при их дозировке. Выполняются с вращением скакалки вперед и назад.

*Примерные подготовительные упражнения.* Две девочки держат скакалку и раскачивают ее, третья перепрыгивает через скакалку. Затем девочки меняются. Стоя, скакалка сзади. Сильным взмахом назад-вверх пронести скакалку над головой, перескочить. Встать в ряд, взявшись за концы скакалок. Одновременное вращение скакалок. Стоя, скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Вращать скакалку в вертикальной плоскости. При касании скакалкой пола сделать подскок на двух ногах. То же и. п., вращение скакалки вперед с одновременным выполнением различных прыжков. Стоя, скакалка в том же положении. Вращение скакалки вперед с одновременным выполнением прыжков ноги в стороны-вместе, вперед-назад, скрестно. Шаг галопа в сторону с вращением скакалки. Стоя, руки в стороны, скакалка перед собой; энергичные вращения скакалки вверх-назад; из пружинящего полуприседа прыжки с двух ног, оттягивая носки; туловище прямое, взгляд вперед.

*Методические указания:* необходимо уже при выполнении подготовительных упражнений следить за тем, чтобы начинать прыжок в момент самого низкого положения скакалки. Скакалка касается пола только в первых попытках. Далее нельзя допускать касания. В начальный период нужно обучать прыжкам через скакалку с промежуточными подскоками на двух ногах. Переходить к более сложным упражнениям (вращениям назад, прыжкам с

двойным и скрестным вращением и т. п.) следует лишь после того, как будут правильно выполняться прыжки с одним вращением скакалки (с большой амплитудой, с движением от кисти, правильной осанкой и оттянутыми носками).

*Броски и ловля* — это сложные упражнения, требующие хорошей реакции, пространственной ориентировки и быстроты. Пальцы, постепенно выпуская предмет, придают ему желаемое направление так, чтобы в полете траектория скакалки не нарушалась. Ловля должна выполняться легко, пальцами, без нарушения рисунка движения скакалки и сливаться со следующим движением.

Броски выполняются развернутой и сложенной скакалкой, одной или двумя руками, в любых направлениях.

Примерные упражнения. Стойка ноги врозь, скакалка впереди, концы ее в обеих руках, движение руками с полуприседом вправо, влево и вправо, перебросить скакалку, поймать ее правой рукой за один конец. То же в другую сторону. Стоя, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Сделать мах скакалкой назад-вперед и прямой рукой бросить ее. В полете скакалка перевертывается, ее концы разъединяются. Поймать двумя руками. Шаг правой ногой назад, мах скакалкой назад-вправо. То же в другую сторону. Это же упражнение выполнять после вертикальных кругов назад. Стоя, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Пружинящее движение ногами, круг скакалкой внизу, бросок вперед-вверх, руки в стороны, мах руками через низ вперед-вверх и ловля скакалки двумя руками, шаг правой вправо, скрестный поворот на  $360^\circ$ , передать скакалку за спиной из правой в левую руку.

Необходимо добиваться уже в начальном периоде разучивания упражнений со скакалкой правильного исполнения качаний и махов. Скакалка отрывается от рук в самой высокой точке маха. При ловле скакалки следует обращать внимание гимнастки на плавное продолжение движения предмета. Высота броска скакалки должна согласовываться с музыкальным сопровождением.

*Закручивание и раскручивание скакалки* — характерное упражнение для этого предмета, вносящее разнообразие. Закручивают скакалку вокруг отдельных частей тела, при этом скакалка может быть сложена или полностью распрямлена с одним свободным концом.

Примерные упражнения. Стоя, руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Поворот на  $180^\circ$  направо, горизонтальный мах правой рукой, обвить скакалку вокруг таза. Поворот на налево, раскрутить скакалку, горизонтальный круг вверху, подняться на носки, руки стороны. Стоя, руки в стороны, скакалка в двух руках перед собой. С пружинящим движением ног мах скакалкой назад-вправо, обвить скакалку около правого плеча, за им также с пружинящим движением раскрутить скакалку. Мах левой рукой над головой, встать на носки, скакалка сзади.

Методические указания: закручивание скакалки должно выполняться резким движением, нарушающим ее линию.

Передача скакалки выполняется в различных плоскостях во время маха, круга. Скакалка может передаваться из одной руки в другую или около какой-либо части тела.



Примерные упражнения. Стоя, руки влево, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Мах правой рукой влево, горизонтальный круг скакалкой, поворот на 360°, скакалка передается за спиной в левую руку. То же в другую сторону. Стоя, руки вперед, скакалка в левой руке. Пружинящее движение ногами, нижний вертикальный круг сзади-влево, передача скакалки в правую руку спереди. То же наоборот.

Передача выполняется в самой отдаленной точке маха или кругового движения, когда сила инерции наибольшая. Нельзя допускать, чтобы предмет касался тела, пола или искажалась линия скакалки.

«Мельницы» — это своеобразные, оригинальные динамичные движения скакалкой. Это круги, которые выполняются скакалкой, взятой за середину. После пружинящего движения ногами выполняются последовательные круги двумя концами скакалки.

**Упражнения с обручем.** Обруч деревянный или пластмассовый диаметром 80—90 см. На этапе предварительной подготовки нужно использовать обручи уменьшенного диаметра. С обручем возможны разнообразные по характеру упражнения: плавные, динамичные, рискованные, но особенно эффективны синхронные с движением Тела и музыкой.

Плоскость обруча относительно земли может располагаться вертикально, горизонтально или диагонально. Используются хваты: одной или двумя руками сверху, снизу, смешанный, скрестный, а также снаружи и изнутри.

Маховые движения выполняются одной или двумя руками в различных плоскостях и направлениях. Обруч должен быть продолжением руки, а не повисать. Махи используются как связующие элементы между упражнениями основных структурных групп, вносят разнообразие и обеспечивают слитность движений с предметом.

Примерные упражнения. Стоя, обруч вертикально в лицевой плоскости, хват сверху двумя руками. Мах вправо, влево, вправо-вверх, влево-вверх. Это же упражнение с шагами в сторону и стойкой в равновесии. Стоя, обруч в правой руке внизу перед собой. Выполняя махи обручем назад и вперед, выпрыгнуть из обруча с левой ноги назад.

Разучивание круговых движений начинают с больших кругов одной или двумя руками. Потом можно перейти к средним кругам.

Разновидностью кругов являются повороты обруча при движении его в одной плоскости с руками.

Примерные упражнения на повороты. Стоя, обруч перед собой, руки по сторонам обруча хватом сверху. Наклон туловища влево, обруч влево, правая рука вверх, и наоборот. Стоя, обруч в сторону, вертикально, держать хватом сверху. Поднимаясь на носки, наклон назад с поворотом обруча. Стоя на правом колене, левая нога впереди, глубокий наклон назад с поворотом обруча. Сидя на правой пятке, левая нога впереди слегка согнута. Наклон и поворот обруча. Стоя, обруч вертикально на уровне бедер, хват сверху изнутри. Поднимая обруч горизонтально над головой, поворачивать его направо и налево с небольшим поворотом туловища.

Примерные упражнения на круговые движения. Стоя, руки в стороны, обруч в правой хватом сверху, большой круг вниз. То же другой рукой. Стоя на коленях, обруч в левой руке, горизонтально хватом сверху, большой горизонтальный круг над головой. То же другой рукой. Стоя, руки вперед, обруч вертикально в правой руке, боковой круг назад. То же левой рукой.

Методические указания: с самого начала обучения добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

Вращение обруча придает упражнениям динамичность и своеобразие. При вращении обруч удерживается между большим и указательным пальцами. Вращение начинается легким движением кисти. Локоть слегка согнут и помогает плавному движению кисти. Благодаря этому устраняется вибрация вращающегося обруча. Вращение обруча можно выполнять также вокруг ног и туловища.

Вот несколько примерных упражнений: стоя, обруч вертикально в правой руке. Начиная движение от кисти вращать обруч легким пружинящим движением руки. То же другой рукой. Стоя, поднять обруч горизонтально над головой, слегка подтолкнуть его над головой кистью, вращать в горизонтальной плоскости. То же с поворотом на 360°.

Следует обратить внимание на сохранение плоскости вращения, а также на то, чтобы вращение обруча выполнялось без резких толчков, гладко. При передаче обруча на другую руку темп и ритм вращения должны сохраняться.

*Вертушка* — разновидность вращения обруча. Это энергичное вращение обруча вокруг оси, проходящей через его диаметр. Упражнение выполняется одной или двумя руками. Вращение может происходить на полу, на верхней Части туловища, в воздухе после броска обруча.

Каты обруча выполняются плавным, но энергичным движением руки. Нужно направление обручу задается сопровождающим движением пальцев. Рука провожает предмет, обеспечивая его плавное движение без вибрации и подскоков.

Передача обруча выполняется при исполнении махов и кругов, после бросков, катов и т. п., на месте и в движении, из одной руки в другую, около отдельных частей тела. Это требует одинакового участия обеих рук, вносит разнообразие в связки между отдельными элементами.

Примерные упражнения. Стоя, обруч вертикально, держать двумя руками перед собой хватом снизу. Поднявшись на носки, махом вверх правой рукой передать обруч над головой в левую руку, махом левой рукой вниз опустить обруч. Стоя, руки вперед, обруч держать горизонтально хватом сверху за ближний край. Горизонтальным махом правой рукой назад передать обруч за спиной в левую руку, горизонтальным махом левой рукой обруч вперед.

**Упражнения с лентой.** Лента должна быть атласной, шириной 4—6 см, длиной 3,5 м, 0,5 м подгибается возле места прикрепления ленты. Палка должна быть длиной 40—60 см, толщиной 1—1,8 см. Лента прикрепляется к палке. Длина крепления ленты 3—7 см.

Упражнения с лентой влияют на общую координацию и чувство ритма. В этих упражнениях особенно проявляются присущая художественной гимнастике взаимосвязанность, слитность и пластичность движений. Держать ленту можно хватом сверху, снизу, смешанным и т. п.

Махи, круги, восьмерки — упражнения, в которых наилучшим образом проявляется правильность техники движений с лентой. Они бывают большие, средние и малые. Выполняются в различных плоскостях и направлениях.

Примерные движения. Стоя, лента в правой руке, поднятой в сторону. Левая рука в сторону, выпад левой вперед, горизонтальные махи лентой. То же другой рукой. Стоя, ленту держать двумя руками перед собой. Шаг правой вперед, левая сзади на носке. Последовательные взмахи вверх и вниз правой рукой, левая в сторону. Стоя, прыжки шагом и вертикальные круги вверх левой или правой рукой. Стоя, лента в левой руке, обе руки в стороны. Шаг правой назад, глубокий наклон назад и горизонтальные круги правой рукой. То же другой рукой. Стоя на коленях, боковые круги правой рукой вправо и влево. Стоя, лента в правой руке, обе руки в стороны, подскоки двойными приставными шагами, прыжок со сменой согнутых ног вперед и горизонтальные круги над головой. Стоя, лента в правой руке, подняться на носки и выполнить вертикальные восьмерки перед собой. Стоя, лента в правой руке, руки в стороны, горизонтальная восьмерка перед собой (рис. 54). Равновесие на правой, правая рука вперед, лента в левой руке, выполнять восьмерку в боковой плоскости над правой рукой.

*Змейки* — упражнения, типичные для этого предмета. Выполняются в основном за счет движений кисти при слегка согнутой руке при минимальном мышечном напряжении. Амплитуда зубцов не более 30—35 см.

Змейки бывают вертикальные (восходящие и нисходящие) и горизонтальные (с вертикальными и горизонтальными зубцами). При выполнении вертикальных змеек рука движется снизу вверх и обратно, а при горизонтальных — влево и вправо. Змейки выполняются в трех плоскостях.

Примерные упражнения. Лента в правой руке, левая рука в сторону, легкий бег назад и горизонтальная змейка. Полуприсед, лента в правой руке, левая в сторону. С постепенным выпрямлением горизонтальная змейка. Стоя, лента в правой руке, левая вверху. Поворот переступанием на 360°, горизонтальная змейка вокруг тела. Стоя, лента в левой, обе руки в стороны. Подскок с двух ног, мах рукой над головой и нисходящая змейка до полуприседа.

*Спираль* — оригинальное, характерное для данного предмета упражнение. Спирали бывают малые, когда движение задается кистью, средние и большие, когда движение выполняется от локтевого сустава. Конусовидные спирали образуются, когда постепенно увеличиваются малые круги. Спираль получается вертикальной, если палка горизонтальна, а когда палка направлена вертикально, спираль горизонтальная.

Примерные упражнения. Стоя, руки в стороны, лента в правой, горизонтальный мах правой рукой вперед, легкий наклон и бег назад, правой рукой выполнить вертикальную спираль. Стоя, правая рука с лентой вперед, поднимаясь на носки, выполнить горизонтальную спираль.

Стоя, руки в стороны, лента в левой руке, выпад правой ногой вправо, горизонтальный мах лентой вправо, вертикальная спираль перед телом и переход в левый выпад.

Передача ленты используется для связки элементов и вносит разнообразие в движение рук.

Правильная техника владения лентой заключается в ведении предмета кистью с минимальным мышечным напряжением, и это нужно усвоить с первых же занятий. Упражнения с лентой нужно выполнять плавно, с широким замахом. Не должно быть никаких дополнительных движений, из-за которых лента сплющивается. Конец ленты не должен касаться тела или пола и обвисать. Палка должна активно использоваться для формирования рисунка движения ленты.

Упражнения с лентой включаются в учебную программу по усмотрению педагога.

**Упражнение с булавами.** Булавы изготавливают из дерева или пластмассы. Длина их 40—50 см. На этапе предварительной подготовки можно использовать булавы, изготовленные из проволоки с ватой или бумагой.

Булава имеет тело, шейку, ручку. В начальном обучении булавы используются как дополнительное средство для развития общей координации, чувства ритма, подвижности и силы рук.

Технику упражнений с булавами осваивают сначала с одним предметом последовательно правой, а затем левой рукой. При выполнении махов и кругов булаву держат за головку, которая свободно лежит в ладони. Указательный палец выпрямлен вдоль шейки булавы так, чтобы предмет был продолжением руки. Повисание булав допускается только в некоторых упражнениях. При выполнении «мельницы» головка булавы охватывается большим и указательным пальцами, но не зажимается. Булаву можно держать хватом сверху, снизу, за головку или тело, одной или двумя руками.

Махи бывают малые, средние и большие. Выполняются во всех плоскостях.

Примерные упражнения. Из полуприседа медленно подняться на носки, одновременно выполняя большой мах двумя булавами. Стоя, руки в стороны, средние махи (движение выполняется только в локтевых суставах, булавы являются продолжением предплечья). Легкий бег, руки вперед, малые махи в лицевой плоскости (движение выполняется только кистью).

Круги бывают малые, средние и большие и выполняются во всех направлениях и плоскостях. При раннем обучении начинают с больших кругов, затем разучивают средние. Малые круги, самые сложные по координации, включаются в программу по усмотрению тренера-преподавателя.

Примерные упражнения. Стоя, руки вдоль тела, большие круги с пружинящими движениями ног. Только правой рукой, только левой, затем последовательно. Стоя, руки в стороны, последовательное выполнение средних кругов за головой правой рукой, левой рукой, одновременно двумя. Стоя, руки вниз, булавы — продолжение рук, вертикальные малые круги с легким пружинящим движением ног. Стоя, руки вперед, булавы — продолжение рук,

выпад левой, малые горизонтальные круги правой рукой. То же с другой ноги. Выпад правой, последовательные большие и малые круги в боковой плоскости.

Постукивание булавами выполняется об пол одной или двумя, одновременно и последовательно, одну о другую, телами, шейками и т. п. Постукивание булавами способствует развитию чувства ритма. Их можно включать в самые первые занятия третьей возрастной группы как средство музыкально-ритмического обучения.

Каты булав по полу также выполняются в определенном ритме.

## **Хореографическая подготовка.**

Понятие «хореография» включает в себя все, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование музыки на занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

*Хореография* — важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией учащиеся ближе всего соприкасаются с искусством. У учащихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность занятия (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи и технической подготовки: освоение различных элементов и комбинации.

Разделение средств на хореографическую и техническую подготовку в гимнастике условно. Трудно провести четкую грань между указанными компонентами. Ведь прыжки, повороты, равновесия и их сочетания являются основным «языком» как хореографии балетных спектаклей, так и упражнений художественной и спортивной гимнастики.

На занятиях хореографии изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться

артистичности исполнения, т. е. способности создавать индивидуальный образ в композиции. В свою очередь, для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью и т. д.

### *Особенности хореографии в гимнастике*

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые прежде всего определяются различиями целей и задач, стоящих перед спортсменками и балеринами. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью образовательного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Это и определяет ее специфику.

### *Характеристика средств в хореографии*

Музыкальное сопровождение упражнений в художественной гимнастике разнообразно. Это отрывки из симфоний и концертов, и небольшие произведения (прелюдии, скерцо, сонатины; музыка песенного жанра: джазовая, народная и др.).

Основное содержание составляют движения классического, народного и 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.

В хореографической подготовке учащихся можно выделить несколько наиболее характерных этапов:

- этап по освоению элементов хореографической «школы», базовая хореографическая подготовка,
- «профилирующий» этап,
- этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов,
- «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т. е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

- элементы классического танца у опоры, затем на середине в неусложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего);

- элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, таджикских танцев, основные шаги вышеперечисленных танцев;

- элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, полонеза, падекатр и т. п.;

- разновидности ходьбы и бега;

- волны, полуволны, пружинные движения руками, круглые полуприседы и т. п.;

- равновесия на двух ногах, на полупальцах;

- владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону;

- ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега, подскоках), в музыкальных играх.

*К базовой хореографической подготовке относятся:*

- подготовительные движения классического танца (деми плие, гран плие, батман тандю, рон де жамб пар терр, рон де жамб ан лэр, гран батман жэтэ, батман, девлоппэ и их разновидности);

- народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;

- историко-бытовой и современный танцы (соединения из основных шагов на 16—32 счета);

- современный танец (освоение подготовительных упражнений);

- владение техникой правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге;

- владение техникой отталкивания и приземления;

- владение техникой приземления после прыжка перекатом с пальцев на всю стопу (мягкое приземление);

- владение навыком разбега и толчка при вертикальном взлете;

- владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела;

- владение техникой поворотов на двух ногах.

Следующий этап хореографической подготовки — *профилирующий*. Основным содержанием данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого семейства родственных по структуре движений. Например, прыжок шагом находится в центре семейства структурно-родственных упражнений: прыжка шагом кольцом, прыжка сгибая-разгибая ногу, прыжка шагом с поворотом на 90, 180°, прыжка шагом в аттитюде и др. Он является наиболее простым по сравнению с другими прыжками в техническом отношении. В то же время техническая основа, приобретенная при его освоении, достаточна для изучения любого упражнения данного типа.

Для *заключительного этапа* характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы.

Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы:

1. Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный).
2. Характерно-образный (русский, испанский, молдавский, цыганский, восточный).
3. Современный.

Следует отметить, что на всех этапах элементы «школы», движения базовой хореографической подготовки приобретают вспомогательную функцию.

В зависимости от педагогических задач занятия по хореографии можно классифицировать следующим образом:

- обучающие;- тренировочные;- контрольные;- разминочные;- показательные.

*Структура занятий по хореографии*

*Структура* занятия по хореографии остаётся классической: подготовительная, основная, заключительная.

*В подготовительной части* решаются задачи организации учащихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовке к выполнению упражнений основной части занятия.

Средствами, которыми решаются указанные задачи являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе историко-бытовых и народных танцев, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Для проведения упражнений пользуются различными методами: раздельным, в движении, игровым (например, в виде музыкальной игры).

Та часть урока, в которой решаются основные задачи, является основной. Решение поставленных задач достигается использованием большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, историко-бытовых и народных танцев, элемента свободной пластики, акробатических и общеразвивающих упражнений.

В зависимости от применяемых средств основную часть занятия можно представить в семи различных вариантах (на основе движений классического танца, на основе движений свободной пластики, на основе движений народно-сценических и историко-бытовых танцев, смешанные занятия). Данное деление, конечно, является условным, поскольку различные средства хореографической подготовки обогащаются, взаимно проникая друг в друга.

Выделяют три вида основной части занятия:

- первый строится на основе классического танца;
- второй основан на элементах народных, историко-бытовых, современных бальных танцев;
- третий преимущественно построен на движениях свободной пластики.

Однако в большинстве случаев используются смешанные варианты, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки.

Для воспитания умения слитного выполнения акробатических и хореографических движений в основной части следует использовать акробатические элементы: кувырки, медленные перевороты, маховые сальто и т. д.

Форма основной части зависит от организации занятия. Наиболее простая форма — одночастная, когда упражнения проводятся только у опоры или только



на середине. Возможны двухчастная и трёхчастная формы. При продолжительности занятия 45—60 мин, применяются двух- и трёхчастные формы.

*В заключительной части* необходимо снижать нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении для эмоциональной настройки к последующей работе рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации с использованием современных танцев. В заключительной части занятия подводятся итоги. Во время контрольного занятия дается оценка каждому учащемуся.

Ниже приводится примерная последовательность движений. Приведенный порядок выполнения упражнений является, конечно, ориентировочным. Установить, абсолютный порядок прохождения движений не является возможным, да и в этом нет необходимости, так как в таком случае занятие приобрело бы стандартную форму, которая исключила бы творческое начало в работе тренера-преподавателя и лишила бы возможности, учитывать индивидуальность учащихся.

*Примерная последовательность упражнений хореографии:*

*I. Подготовительная часть.*

1. Разновидности ходьбы.
2. Разновидности бега.
3. Танцевальные шаги, комбинации.
4. Общеразвивающие упражнения.

*II. Основная часть.*

*A. Упоры:*

1. Деми плие, гран плие с различными движениями руками в шин с волнами, выпадами, наклонами.
2. Различные варианты батман тандю.
3. Различные варианты батман жэтэ.
4. Рон де жамб пар терр, различные варианты рон де жамб пар терр с волнами, взмахами, наклонами, выпадами. I
5. Гран плие (можно выполнять также 1-м или 2-м упражнением).
6. Различные варианты батман фраппэ.
7. Различные варианты батман фондю.
8. Рон де жамб ан лэр.
9. Батман девлоппэ; сочетания батман девлоппэ с равновесиями, наклонами, поворотами, элементами акробатики (медленные перевороты).
10. Упражнения на растягивание.
11. Разновидности гран батман жэтэ. Различные сочетания гран батман жэтэ с равновесиями, выпадами, поворотами, наклонами, прыжками.
12. Адажио.
13. Прыжки.

*Б. На середине зала:*

1. Упражнения для рук на основе классических позиций, народных танцев, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи.
2. Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений. Медленные перевороты вперед, назад, в сторону.
3. Упражнения на равновесие.
4. Повороты на месте, с продвижением.
5. Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики: стойками, перекатами, медленными переворотами, шпагатами, мостами.
6. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали, кругу (3—4 упражнения).
7. Большие прыжки на месте, с разбега (3—4 упражнения).
8. Различные сочетания прыжков с элементами акробатики.

### III. *Заключительная часть.*

1. Упражнения для рук.
2. Волны, наклоны.
3. Упражнения на растягивание умеренной интенсивности.
4. Различные танцевальные элементы и соединения.
5. Упражнения на расслабление.

### *Методические рекомендации при организации занятий по хореографии:*

Для правильного построения занятия хореографии принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха.

Проведение упражнений серийно-поточным методом с небольшими интервалами отдыха может привести к чрезмерно высокому темпу всего занятия, плохой восстанавливаемости учащихся в процессе занятия, значительному утомлению. Особенно это нежелательно на учебно-тренировочных занятиях, так как можно вызвать снижение внимания и как следствие – плохое усвоение нового материала.

Слишком длительные паузы отдыха могут привести расхолаживанию учащихся, неэффективному воздействию на кардиореспираторную систему, снижению общей плотности занятия.

Длительность пауз во многом определяется правильной, гибкой организацией, а именно: правильным размещением учащихся в зале, использованием разминочных методов проведения упражнений (фронтального, группового, индивидуального).

У опоры, на середине, рекомендуется такие движения, как плие, батман тандю и его разновидности, батман фраппэ, батман фондю и т. п., выполнять всей группой одновременно, а при выполнении прыжков делить группу так, чтобы не замедлять темп урока.

Однако не только подбор упражнений определяет плотность занятия, но и темп их исполнения. Так, например, махи можно выполнять на 2 счета, на 1 счет, на «И». Таким образом, будет меняться сложность выполнения или иного движения, соединения, а также степень действия их на организм учащихся.

Важное место в построении занятия занимает методика составления учебных комбинаций (комбинированных заданий), т. е. различных соединений из движений классного и народных танцев, прыжков, равновесий, поводов, акробатических элементов и т. п. Здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от квалификации хореографа.

Важным методом правильной организации занятия является продуманное, спланированное размещение учащихся. Подготовительную часть рекомендуется проводить в движении колонной и по кругу. При выполнении упражнений у опоры нужно расставлять учащихся так, чтобы они не мешали друг другу (хореограф при этом должен находиться в центре зала). При выполнении упражнений на середине зала лучше размещать учащихся в шахматном порядке, чтобы тренер-преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2—3 урока следует менять линии.

При выполнении упражнений с продвижением, например прыжков с разбега, поворотов с продвижением, соединений из прыжков и акробатических элементов, рекомендуется перемещаться от задней линии к передней по три-четыре человека и возвращаться по боковым линиям на исходное положение. При выполнении больших прыжков, различных прыжковых и акробатических соединений рационально перемещение по диагонали с продвижением от задней линии к передней. При этом тренер-преподаватель находится на противоположной диагонали, по которой и осуществляется показ.

Во время проведения занятий тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определенной выразительной окраской. Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений. Особенно важно это учитывать при работе с учащимися. Показ не должен заменять собой те указания и замечания, которые тренер-преподаватель может сделать лаконичнее, образнее устно.

*При возникновении грубых ошибок* в исполнении лучше остановить всю группу и вновь, показывая и рассказывая, если это необходимо, объяснить упражнение. Замечания по устранению ошибок могут иметь «профилактический» характер, т. е. до выполнения задания тренер-преподаватель предупреждает всю группу о возможных ошибках. Во время исполнения упражнения можно делать попутные замечания, обращаясь как ко всей группе, так и к отдельным учащимся.

В первый год образовательного процесса полезно исправлять ошибки, применяя не только показ и рассказ, но и *проводку по движению*. В этом случае учащиеся лучше начинают чувствовать линию движений и правильно распределять звенья тела в пространстве.

Замечания, так же как и объяснения, нужно делать в простой, краткой, убедительной форме. Тренеру-преподавателю нужно не только найти ошибку, сделать замечание, но и добиться от учащихся выполнения своих указаний, проявляя строгость, взыскательность и вместе с тем доброжелательность. Замечания и указания в грубой, резкой форме недопустимы.

Для самоконтроля за движениями полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы гимнастки учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

*Все занятия хореографии должны проводиться с музыкальным сопровождением.* Благодаря музыке они становятся сильным средством эстетического воспитания. Гимнастки не только познают основы музыкальной грамоты, но и начинают осознавать красоту и выразительность движений.

Музыка обладает огромной силой непосредственного эмоционального воздействия и способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека.

Однако музыка на занятиях хореографии является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения.

### **Контрольные испытания**

Одним из важных вопросов в управлении образовательным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов занятия контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП и СФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: гибкости, координации, чувства равновесия и скоростно-силовых качеств.

### **Нормативы общей физической и специально-физической подготовки по художественной гимнастике**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
---------------------------------	--------------------------------	-----------

Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

### Соотношение объемов образовательного процесса по видам подготовки на этапе СО (%)

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая подготовка	10
Общая физическая подготовка	40
Специальная физическая подготовка	10
Техническая подготовка	20
Хореографическая подготовка	20

По общеразвивающей программе в младшем школьном возрасте основное внимание тренера-преподавателя должно быть нацелено на повышение уровня общей физической подготовки. Поэтому соотношение объемов строится с акцентом на ОФП.

#### 1.4. Планируемые результаты

##### *Личностные результаты:*

-Осознание ответственности за общее благополучие своей этнической принадлежности.

-Проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности.

-Стремление к самосовершенствованию.

-Формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.

##### *Метапредметные результаты:*

-Умение замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.

-Умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы)

-Умение адекватно воспринимать предложения и оценку тренера-преподавателя, товарищей, родителей и других людей.

-Умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.

-Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

-Умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

##### *Предметные результаты:*

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

##### *Ожидаемые результаты 1 год обучения:*

Учащиеся должны знать:

-историю развития художественной гимнастики;

—о пользе занятий физическими упражнениями;

уметь:

—заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;

—выполнять простейшие строевые упражнения;

—выполнять простые танцевальные шаги;

—выполнять базовые элементы с предметами художественной

гимнастики;

–выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;

–распознавать характер музыкального произведения.

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы занятий, которые включают в себя количественные рекомендации по группам учащихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико- тактической и теоретической подготовке. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

*Диагностика результативности программы:*

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

Личностное:

- Изменение личностных качеств ребенка;
- Наблюдения тренера-преподавателя, анкеты, тесты.

Внешнее:

- Сформированность познавательных и практических умений и навыков;
- Конкурсы, участие в показательных выступлениях, праздниках;
- вручение грамот, дипломов.

## Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий»

### II.1. Календарный учебный график

Год обучения с 1 сентября 2020 г по 18 июля 2021 г		Год обучения
раммы Узнавательный	СОГ группа	сентябрь
		1 01.09.20-06.09.20
		2 07.09.20-13.09.20
		3 14.09.20-20.09.20
		4 21.09.20-27.09.20
		5 28.09.20-04.10.20
		6 05.10.20-11.10.20
		7 12.10.20-18.10.20
		8 19.10.20-25.10.20
		9 26.10.20-01.11.20
		10 02.11.20-08.11.20
		11 09.11.20-15.11.20
		12 16.11.20-22.11.20
		13 23.11.20-29.11.20
		14 30.11.20-06.12.20
		15 07.12.20-13.12.20
		16 14.12.20-20.12.20
		17 21.12.20-27.12.20
		18 28.12.20-03.01.21
		19 04.01.21-10.01.21
		20 11.01.21-17.01.21
		21 18.01.21-24.01.21
		22 25.01.21-31.01.21
		23 01.02.21-07.02.21
		24 08.02.21-14.02.21
		25 15.02.21-21.02.21
		26 22.02.21-28.02.21
		27 01.03.21-07.03.21
		28 08.03.21-14.03.21
		29 15.03.21-21.03.21
		30 22.03.21-28.03.21
		31 29.03.21-04.04.21
		32 05.04.21-11.04.21
		33 18.04.21-18.04.21
		34 19.04.21-25.04.21
		35 26.04.21-02.05.21
		36 03.05.21-09.05.21
		37 10.05.21-16.05.21
		38 17.05.21-23.05.21
		39 24.05.21-30.05.21
		40 31.05.21-06.06.21
		41 07.06.21-13.06.21
		42 14.06.21-20.06.21
		43 21.06.21-27.06.21
		44 28.06.21-04.07.21
		45 05.07.21-11.07.21
46 12.07.21-18.07.21		
46	Всего учебных часов	46
13	ме	13
8	Всего часов	8

II-промежуточная аттестация



## II.2. Условия реализации программы.

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям учащихся.

- Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого учащегося.

- Индивидуальный подход к учащимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

- Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Хореографический зал - оборудован ковровым гимнастическим покрытием хореографическим станком, зеркалами, аудиоаппаратурой (музыкальный центр, магнитофон) и зал - оборудованный гимнастическими стенками, скамейками, гимнастическими коврами, матами, инвентарем для гимнастического многоборья художественной гимнастики (мячи, скалки, булавы, гимнастические ленты, гимнастические обручи).

При дистанционном обучении: персональный компьютер с установленной на нем программой Zoom (<https://zoom.us>), телефон с мессенджером WhatsApp и т.п.

- *Кадровое обеспечение.* Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель) и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

- допускается среднее профессиональное образование, и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке;

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих образовательную деятельность, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

### II.3. Формы аттестации

Результат освоения программы состоит из промежуточной аттестации учащихся соответствующая календарному учебному графику. Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно.

*Задачей промежуточной аттестации является:*

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки учащихся требованиям настоящей общеразвивающей программы по художественной гимнастике;
- диагностика уровня освоения программы учащимися.

По результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

По теоретической части программы аттестация проходит в форме собеседования.. Для проведения промежуточной аттестации в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения.

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации учащихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;

### II.4. Методические материалы

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.

На первом этапе обучения (репродуктивном) главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между учащимися, и тренером-преподавателем. Преподаватель предлагает учащимся двигаться под музыку, передавая характер, оттенки музыки. Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть

необходимыми умениями и знаниями. Атмосфера сотворчества позволяет детям развиваться и приобщаться к специфике художественной гимнастики. Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей детей и далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием учащихся.

Приоритетными в обучении по данной программе являются методы упражнений, тренировки и репетиций. Подбор упражнений выполняется в соответствии с возрастом и физическим развитием.

На этапе обучения 5-8 лет, это простейшие элементы художественной гимнастики: Ходьба (виды: на полу пальцах, на пятках, с различным положением рук и туловища), прыжки, подскоки, повороты, элементы со скалкой, мячом, обручем.

Следует сделать акцент на последовательности обучения. По мере освоения упражнений программы учащиеся получают более сложные задания, где отдельные элементы соединяются в связки. Объединение связок позволяет подготовить учащихся к выполнению двигательных композиций и упражнений с классификационными требованиями. Такая последовательность обучения помогает достичь учащимся и преподавателю качества и подготовиться к освоению более сложной программы.

#### Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа, беседа-игра.

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

При построении образовательного процесса в спортивно-оздоровительных группах тренеру-преподавателю необходимо учитывать, что для данной группы углубленное изучение техники гимнастических упражнений не обязательно.

*Обучение технике гимнастических упражнений носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам художественной гимнастики.*

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

При определении физических нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся и обучении их технике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост	+	+	+					+	+	+	+		
Мышечная масса								+	+	+	+		
Быстрота					+	+	+						
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+			
Сила								+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+							
Координационные способности	+		+	+	+	+	+	+					
Равновесие			+	+		+	+	+	+	+			
Точность		+	+	+	+					+	+	+	

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделять внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

*Периодизация занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление учащихся с основными средствами подготовки гимнасток, с особенностями соревновательного процесса через участие в соревнованиях.*

### *Основные направления занятия*

Спортивно-оздоровительные группы необходимы для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации. Здесь происходит отбор учащихся для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с весом, равным около 20% их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

### *Основные средства и методы занятия*

Подвижные игры - главное средство с учащимися этого возраста на занятиях. Для обеспечения технической и физической подготовки учащихся лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту, включают игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительной группе с ориентацией на художественную гимнастику большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определённых навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий.

Обучение технике художественной гимнастики в образовательном процессе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

#### *Особенности обучения*

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру- преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Основное содержание психологической подготовки учащихся состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям художественной гимнастикой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными учащимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к

самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей учащегося, задач и направленности занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в образовательном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного учащегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в образовательный процесс и планирования психологической подготовки юных учащихся.

Главные задачи в образовательном процессе с учащимися – развитие у них гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с учащимися направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях ДЮСШ это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают их на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой стоит задача *привить интерес к занятиям*, сдружить учащихся, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя.

На занятии следует отметить учащихся и всю группу в целом. После любого занятия учащийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

*Формирование мотивации к многолетним занятиям* происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на занятиях, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают образовательный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, *тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого учащегося. Они должны быть уверены,*

что при наличии упорства и трудолюбия они могут претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле учащихся за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

*Контроль за состоянием здоровья учащихся:*

Осуществляется врачом детской поликлиники. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп проходят медицинское обследование два раза в год в течении учебного года. При успешном прохождении обследования учащийся получает справку о допуске к занятиям.

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.



## 2.5. Список литературы

1. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Кечеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике.- М.: Физкультура и спорт, 1985
3. Плотников А.И., Плешкань А.В. Художественной гимнастика. Учебно-образовательная программа для специализированных ДЮСШ и ШВСМ. Краснодар, 2007.
4. Художественная гимнастика. – учебник (под ред. Л.А. Карпенко), М. 2003.
5. Художественная гимнастика. – программа для спортивных школ, М. 1979.
6. Васютин Н.А. Выступают юные гимнасты. – М.: 1979.