

Департамент по делам молодежи и спорта Администрации г.Саров

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Икар»  
города Сарова Нижегородской области



А.С. Сашков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С  
ЭЛЕМЕНТАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 3 до 6 лет.

Срок реализации программы – 2 года

Количество часов в год: 72,

режим 2 ч/нед.

Разработчик программы:  
инструктор-методист  
Мартынова Татьяна Андреевна

г. Саров, 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Актуальность программы .....	4
2.1. Цель и задачи программы.....	4
2.2. Отличительные особенности программы. ....	5
2.3. Сроки и этапы реализации программы .....	5
2.4. Режим и формы занятий по программе.....	6
2.5. Ожидаемые результаты освоения программы .....	6
2.6. Система контроля и зачетные требования.....	6
3. Учебный план .....	9
4. Содержание программы.....	10
4.1. Теоретическая подготовка.....	11
4.2. Общая физическая подготовка.....	13
5. Воспитательная работа .....	15
6. Методическое обеспечение программы.....	16
6.1. Структура физкультурного занятия .....	17
6.2. Тренировочная нагрузка на физкультурном занятии .....	18
7. Условия реализации программы.....	19
Основное оборудование и инвентарь .....	19
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь .....	19
8. Список литературы и информационных ресурсов .....	20

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами художественной гимнастики» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для детей 3-6 лет.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами художественной гимнастики» направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом и физическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами художественной гимнастики» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012г. № 273-ФЗ,

Положений Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано Минюстом России 29.05.2013, регистрационный № 28564);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

## **2. Актуальность программы**

Актуальность программы обеспечена социальным заказом родителей города Сарова на обеспечение физического и эстетического развития, развитие чувства ритма и музыкальности девочек 3-6 лет, привитие им интереса к здоровому образу жизни посредством занятий физической культурой, а также выбрать в дальнейшем тот вид спорта.

Актуальность данной программы состоит в том, что ее реализация отвечает потребностям детей в физической активности, танцевальной направленности, развитии координированности движений, гибкости, музыкальности, в получении опыта позитивных отношений между людьми, основанных на доброжелательности, взаимопомощи, взаимопонимании и доверии. При большой потребности и отсутствии бюджетных мест, организация может открыть платные группы.

### **2.1. Цель и задачи программы**

Цель программы – гармоничное физическое развитие обучающихся, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, формирование моральных и волевых качеств посредством занятий физической культурой с элементами художественной гимнастики.

Задачи программы:

- формирование интереса к спорту;
- формирование начальных знаний и умений в виде спорта художественной гимнастика;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие способности к творческому самовыражению;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
- профилактика отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы);
- подготовка спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

## **2.2. Отличительные особенности программы.**

Планирование занятий в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого, личностно-ориентированное отношение к ребенку и непринужденная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности.

Музыкальное сопровождение подвижных игр поднимает настроение, побуждает детей к самовыражению творчества в движениях, повышают его самооценку. Использование здоровьесберегающих технологий благоприятно действует на психофизическое здоровье ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами художественной гимнастики» предназначена для девочек 3-6 лет. К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья).

## **2.3. Сроки и этапы реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами художественной гимнастики» рассчитана на два года обучения для детей от 3 до 6 лет, с возможностью повторной подготовки по данной программе. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. Срок реализации программы – 2 года.

### **Наполняемость групп**

<b>Этап подготовки</b>	<b>Возраст обучающегося для зачисления, лет</b>	<b>Минимальное число обучающихся в группе</b>	<b>Оптимальное число обучающихся в группе</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>
Спортивно-оздоровительный	3-4	10	15-20	2 по 30 мин.

Спортивно-оздоровительный	4-5	10	15-20	2 по 40 мин.
Спортивно-оздоровительный	5-6	10	15-20	2 по 60 мин.

## **2.4. Режим и формы занятий по программе**

Учебный год начинается с 01 сентября. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия детей 3-4 лет составляет 30 минут с перерывом 10 минут для отдыха и игр. Продолжительность одного занятия детей 4-5 лет составляет 40 минут с перерывом 10 минут для отдыха и игр. Продолжительность одного занятия детей 6-7 лет составляет 60 минут с перерывом 10 минут для отдыха и игр. Занятия проводятся в очном режиме.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретическая подготовка (в форме бесед, лекций);

Учебный процесс предусматривает групповые формы занятий. В рамках группового занятия применяется индивидуальная, фронтальная, самостоятельная работа обучающихся, работа в парах, в группах.

Обучение для младшего возраста обучающихся проводится преимущественно в игровой форме с использованием подвижных игр и упражнений избранного вида спорта, адаптированных для детей.

## **2.5. Ожидаемые результаты освоения программы**

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.
2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.
3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.
4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

## **2.6. Система контроля и зачетные требования**

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме наблюдений, бесед, выполнения контрольных упражнений (тестов) по ОФП и СФП

по виду спорта «художественная гимнастика», открытые уроки, участие в городских соревнованиях по ОФП. Так же отслеживается динамика развития специальных способностей.

Освоение программы осуществляется следующим способом:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

### Способы проверки результативности

#### 1. Сдача тестов по ОФП

##### Тесты «ОФП» для детей 3-4 лет

Виды испытаний	Баллы				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1. Складка ноги вместе – расстояние между ногами и животом (не более см).	0-2	2-4	4-6	6-8	9
2. Кольцо – расстояние между носками и головой (не более см).	0	1	2	3	4
7. Равновесие на полной стопе одной ноги, другую в «пассе» (с).	8-10	6-7	4-5	3	2
8. Мост на коленях – расстояние между пятками и руками (не более см).	39 и менее	40-44	45-49	50-54	55
9. Прыжки на месте с прямыми ногами	10 и более	8-9	7	6	5
10. Равновесие «Ласточка»	8-10	6-7	4-5	3	2

Средний балл, позволяющий определить уровень подготовки:

- более 35 баллов – высокий;
- от 25 до 35 баллов – средний;
- от 15 до 25 баллов – ниже среднего;
- менее 15 баллов – низкий.

##### Тесты «ОФП» для детей 5-6 лет

Виды испытаний	Баллы				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1. Складка ноги вместе – расстояние	0-1	2-3	4-5	6-7	8

между ногами и животом (не более см).					
2. Кольцо – расстояние между носками и головой (не более см).	0	1	2	3	4
3. Мост из положения лежа – расстояние между пятками и руками (не более см).	34 и менее	35-39	40-44	45-49	50
4. Шпагат правой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
5. Шпагат левой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
6. Шпагат прямой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
7. Равновесие на полной стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	8-10	7	6	5	4
8. Мост на коленях – расстояние между пятками и руками (не более см).	34 и менее	35-39	40-44	45-49	50
9. Сед углом – лечь, руки вверх за 10 сек (кол-во).	8	7	6	5	4
10. Равновесие ласточка	8-10	7	6	5	4

Средний балл, позволяющий определить уровень подготовки:

более 35 баллов – высокий;

от 25 до 35 баллов – средний;

от 15 до 25 баллов – ниже среднего;

менее 15 баллов – низкий.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся 6 лет, для отбора в группу начальной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта художественная гимнастика**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги



			выпрямлены.
1.2.	"Колечко" в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стоп головы в наклоне назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопакасается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки: 5,0 - 4,5 - высокий;  
4,4 - 4,0 - выше среднего;  
3,9 - 3,5 - средний;  
3,4 - 3,0 - ниже среднего;  
2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Для сопоставимости результатов используется 5-балльная система для каждого конкретного норматива. Высшая оценка 5 баллов, низшая 0 баллов.

Результаты выполнения контрольных упражнений суммируются, и вычисляется средний балл.

### 3. Учебный план

Учебный план составлен из расчета 2-х-часовой учебной нагрузки на учебную группу в неделю, т.е. 72 часа в год.

Учебный план разработан в соответствии с основными положениями Закона РФ «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Положением о порядке аттестации и государственной аккредитации рекомендаций Министерства образования РФ «Организация и содержание аттестации образовательных учреждений дополнительного образования детей», «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 № 28-02-484/16), приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844

«Примерные требования к программам дополнительного образования детей»; СанПин 2.4.4.1251-03 Санитарные эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей от 20.06.2003 года; СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарные эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 15.05.2013 года.

#### План-график распределения учебных часов

периоды	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Подготовительный												
Количество тренировочных часов	9	9	8	9	6	8	9	8	6	-	-	-	72 ч.
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	7 ч.
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	7	8	5	7	8	8	6	-	-	-	65 ч.
Тестирование				×					×				
Итого:	9	9	8	9	6	8	9	9	6	-	-	-	72 ч.

## 4. Содержание программы

Обучение направлено на развитие и укрепление мышц, опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, на развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости; развитие музыкально-двигательной выразительности, внимания, памяти на движения, координации движений и т.д.

Обучение проводится в игровой форме с использованием подвижных игр и упражнений избранного вида спорта, адаптированных для детей от 3-х до 7-ми лет.

В основу обучения входят:

1. *Теоретическая подготовка.*

2. *Общая физическая подготовка (ОФП)* – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

3. *Специальная физическая подготовка (СФП)* – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

– соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

– сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;

– опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, базовые элементы художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

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

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

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

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

- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

4. Специальную техническую подготовку.

#### **4.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе, в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например: меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

#### План теоретической подготовки

п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.	Весь период подготовки
2.	История вида спорта, развитие	История и развитие художественной гимнастики как вида спорта.	Весь период подготовки
3.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питание спортсмена. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности художественной гимнастикой. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь: виды предметов для художественной гимнастики. Одежда гимнастки.	Весь период подготовки
4.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям художественной гимнастикой. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.	Весь период подготовки
5.	Терминология художественной гимнастики	Названия элементов. Уровни сложности предписанных элементов.	Весь период подготовки

## 4.2. Общая физическая подготовка

Общая Физическая Подготовка (ОФП) является основой для любых видов спорта, требующих физической нагрузки.

Занятия ОФП помогают:

- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- развить и укрепить мышцы;
- закалить организм и улучшить здоровье.

Общая физическая подготовка включает в себя:

1. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий».

– Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги.

– Движения строевым и походным шагом.

– Обозначение шага на месте и в движении.

– Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении, галопы. Перемена направления.

– Границы площадки, углы, середина, центр.

– Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Общеразвивающие упражнения:

– Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся).

– Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

– Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно).

– Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

– Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки.

– Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

#### **4.3. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка включает в себя:

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног).

2. Шпагат, шпагат с различными наклонами. Движением ногами (махи) в различных направлениях, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

3. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); прыжки толчком с поворотом на 180-360.

3. Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики. Выполнение отдельных элементов.

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках.

#### **4.4. Специальная техническая подготовка:**

Включает в себя:

1. Без предмета:

– Подскоки и прыжки: с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног, «олень»; толчком одной с места,

– Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе; равновесие в стойке на левой, на правой (пассе); «ласточка», «крокодил».

– Вращения (повороты): переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 360.

– Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные волны.

2. Упражнения со скакалкой:

- вращения, махи, круги, покачивания; в
  - ращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом);
  - броски и ловли.
3. Упражнения с обручем
- махи, круги, покачивания, вращения;
  - перекаты по полу, телу;
  - броски и ловли.
4. Упражнения с мячом
- удержание;
  - передачи;
  - перекаты по полу;
  - круги;
  - перекаты по рукам и ногам;
  - бросок с двух рук и ловля на две руки.
5. Акробатические элементы:
- стойки на лопатках, на груди, на руках;
  - кувырок назад, кувырок боком;
  - переворот боком;
  - мост из положения «лежа», «стоя».
6. Упражнения на внимание и быстроту реакции:
- короткие танцевальные комбинации;
  - упражнения на связь движений с музыкой;
  - подвижные и музыкальные игры.

## 5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование устойчивого интереса и потребности в здоровом образе жизни и систематическом выполнении физических упражнений, формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников, развитие у обучающихся сплочённости, чувства команды.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании обучающихся, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и

воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проведение тематических праздников; выступление на городских соревнованиях, поздравление девочек с днем рождения.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы.

## **6. Методическое обеспечение программы**

Каждое занятие группы должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. Непосредственное решение оздоровительных задач важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены.

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы: теоретические (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, видео, фотоиллюстрации); практические (упражнения); игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка).

Основными средствами в освоение программы являются:

- средства общей физической и специальной подготовки;
- изучение элементов упражнений;
- разучивание танцевальных связок;
- игры (подвижные, малоподвижные).



## 6.1. Структура физкультурного занятия

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки занимающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи. Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи **подготовительной части** занятия:

Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);

Повышение работоспособности организма обучающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу;

Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть различные подготовительные упражнения общего характера и игровые упражнения, подвижные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-15% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, году обучения и другим факторам.

Задачи основной части:

Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;

Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);

Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной

части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

**Заключительная часть.** Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет. Задачи заключительной части – это направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся, а также подведение итогов проведенного занятия.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени занятия.

## **6.2. Тренировочная нагрузка на физкультурном занятии**

Под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью. А также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время учебно-тренировочного занятия регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера-преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения.

К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т.п.).

Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося.

## 7. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Спортивный зал		1
2	Спортивная площадка		1
3	Зеркала		
4	Скамейка гимнастическая	штук	5
5	Стенка гимнастическая	штук	6
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b>			
6	Скакалка гимнастическая	штук	15
7	Обруч гимнастический	штук	15
8	Мячи для игр	штук	2
9	Магнитофон или музыкальный центр (на одного тренера)	штук	1
10	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1

## 8. Список литературы и информационных ресурсов

1. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993, 203 с.
2. Авторская система пластики “Школа гармоничной Пластики и Танца”. Составитель Т.С. Преображенская-Николаенко. Журнал “Танец” (№ 1/1997), журнал “Натали” (№№2, 4, 6, 9, 12/1997).
3. Музыкальное движение. С. Руднева, Э. Фиш. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2000.
4. Танец будущего. Моя жизнь. А. Дункан, Киев, 1989.
5. Основы сценического движения. И.Э. Кох, Л-д, 1970.
6. Искусство балетмейстера. Р. Захаров. М., 1954.
7. Гимнастика :Учебник для студентов высш. пед. учебн. заведений / Под ред. Н.К. Меньшикова и М.Л. Журавина. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001.
8. Художественная гимнастика. Учебник для институтов ФК. Под ред. Т.С.Лисицкой ФиС, М. 1982 г.
9. И.А. Шипилина. Хореография в спорте. Издательство «Феникс», 2004.
10. Физическая культура: Практ. пособие/Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. – 2-е издание – М.: Высш. шк., 1989.
11. Пензуллаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет». Москва, Владос-2001 г.
12. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано главным управлением школ министерства просвещения. Москва – Просвещение 1986 г.

### **Литература для детей и родителей (законных представителей):**

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя детского сада.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
3. Спортивная аэробика в школе: Учебное пособие. - М.: СпортАкадем Пресс, 2008.