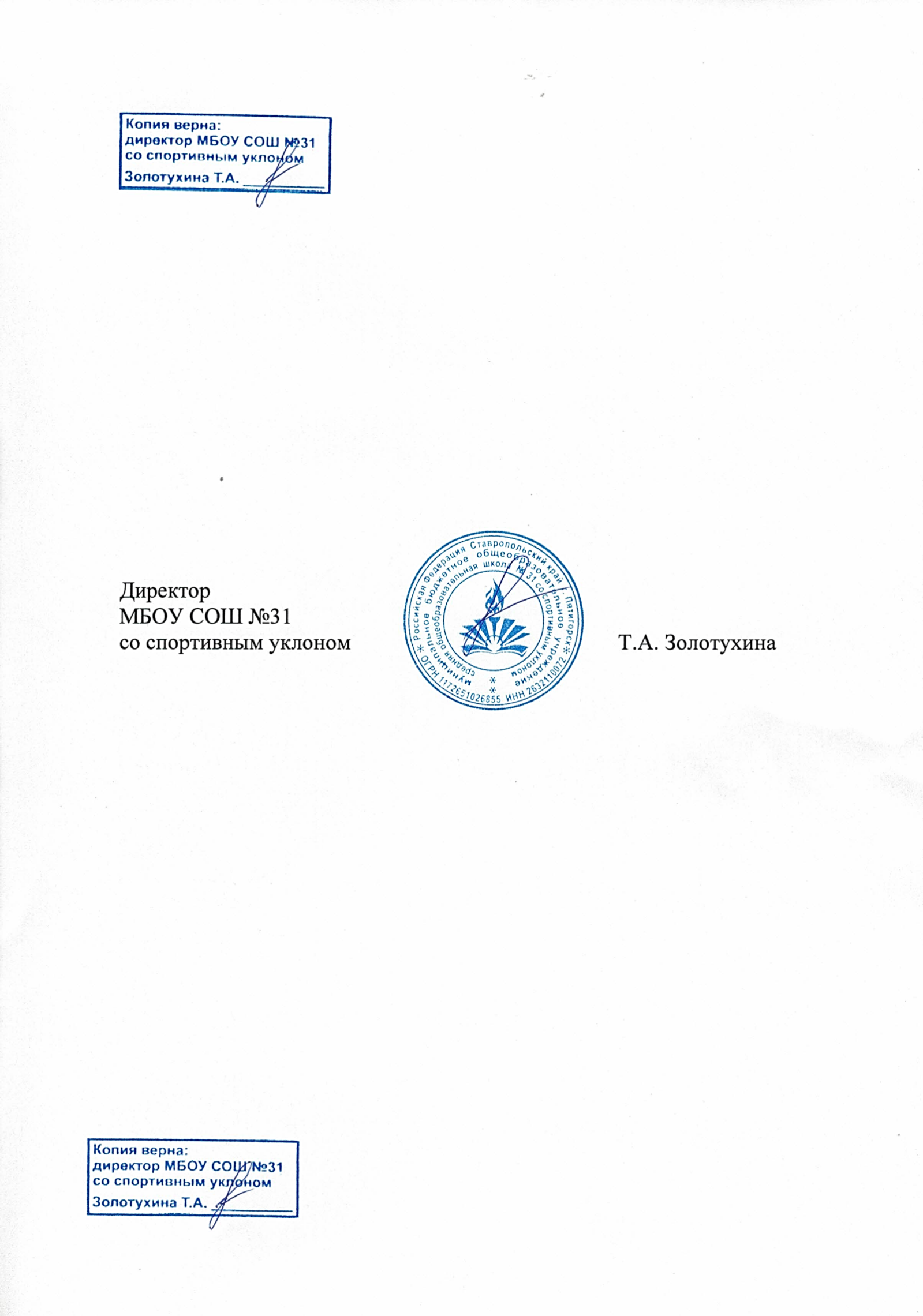
**Принята» «Утверждаю»**

педагогическим советом Директор МБОУ СОШ №31 со

МБОУ СОШ №31 со спортивным уклоном г. Пятигорска

спортивным уклоном г. Пятигорска \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т. А. Золотухина

протокол № 1 от «28 » августа 2023 г. «28 » августа2023 г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

2023 г.

г. Пятигорск

1. **Пояснительная записка**

Одной из массовых форм занятий физкультурно-спортивной направленности является художественная гимнастика.

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. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины.

Художественная гимнастика - сложно координационный вид спорта.Правила соревнований с учетом современных тенденций развитияхудожественной гимнастики, предъявляют повышенные требования ктехнической сложности композиций, совершенной хореографии иабсолютной музыкальности ее построения.

**1.2 Направленность и актуальность программы**

Данная спортивно-оздоровительная программа по художественной гимнастике разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность школьного учреждений.

-Конвенции о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989);

-Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция, действующая с 11 января 2023 года);

-Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

-Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года (Утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г № 1642);

-Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р);

- Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (Утвержденное Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 20.05.2022);

-Национального проекта "Образование"; -Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2014 г № 996-р); -Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г, (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно - эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

-Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г № 09-3564 « О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- Локальными актами МБОУ СШ №31 со спортивным уклоном.

**Актуальность** программы по художественной гимнастики заключается в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяет не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, но и оказывать влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе.

Целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей занимающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к занятиям физкультурно-спортивной направленности, причѐм не только видом спорта - художественная гимнастика, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Новизна программы: заключается в том, что она учитывает специфику спорта и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Она даѐт возможность заниматься художественной гимнастикой с «нуля», т.к. такого раздела нет в школьной программе по физической культуре, а также представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта.

Данная программа определяет соотношение разносторонней спортивной подготовки обучающихся, обеспечивающий оздоровительный эффект.

Отличительной особенностью данной Программы от программ спортивных специализированных школ является адаптация к условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство. Формы занятий определяются тренером- преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и освоения материала.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. Правила соревнований с учетом тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. На начальном этапе уровень функционирования художественной гимнастики опирается также на массовые занятия практически всех желающих детей 7-18 лет. Основной отбор в спортивно-оздоровительные группы происходит с 7 лет.

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

1. Нравственность–физкультурно-спортивная поведения, общения, культуры.

2. Волевые проявления - смелость, решительность, настойчивость и др.

3. Отношение к труду – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться.

4. Эстетика – ощущение и оценка красоты движений и поз.

5. Здоровый образ жизни – соблюдение оптимального здорового режима. 6. Мировоззрение – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложены духовно-нравственное и физическое воспитание ребѐнка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

**1.3 Цель и задачи программы**

Целью программы является создание единого направления в тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития занимающихся, чтобы на основе интереса детей к занятиям художественной гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике в самом общем виде сводятся к следующему:

• вовлекать максимальное количество детей в систематическое занятие спортом,

• выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий 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 обучающихся;

• формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

• воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;

• развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, ритмичности, выразительности и артистизма.

Задачи программы:

Спортивные: - обучать основам художественной гимнастики;

- помогать в овладении, закреплении и совершенствовании разнообразных двигательных умений и навыков;

- укреплять здоровье занимающихся.

Оздоровительные:

- способствовать нормальному росту и развитию ребенка, формирование потребности в здоровом образе жизни;

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;

- воспитывать жизненно важные гигиенические навыки;

- формировать эстетический вкус, грациозность, изящество, чувство гармонии и пластики движений.

- формирование адаптации к конфликтным ситуациям в обществе

- выработка морально-волевых качеств;

- выработка гигиенических привычек.

Воспитательные:

- развивать волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребѐнка;

- развивать чувство ритма и музыкальности детей;

- способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

**1.4 Адресат программы**

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются девочки- учащиеся школы от 7 до 18 лет без специального отбора, приотсутствии противопоказаний по состоянию здоровья и по заявлению родителей(законных представителей).

Дополнительный набор в группы осуществляется в течение всего учебного годапри наличии свободных мест.

Условия комплектования групп спортивно — оздоровительной направленности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Срок  обучения | Возраст  занимающихся | Кол-во  занимающихся  в группе, чел. | Максимальное  кол-во часов в  неделю | Общий объем  подготовки (час). |
| 1 год | 7 – 18 лет | 10- 30 | 6 | 204 |

**1.5 Формы организации занятий и режим реализации программы**

*Формы организации занятий*

Формы обучения: очная; дистанционная (при объявлении карантинного режима,других мероприятий, влекущих за собой приостановление учебно-тренировочных занятий).

Формы организации деятельности обучающихся на занятии; групповая;

индивидуальная; фронтальная – по подгруппам.

Тип занятий: комбинированный, теоретический, контрольный, тренировочный,игровой.

Формы проведения занятий: беседа; мастер-класс; учебно-тренировочное занятие; тестирование.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);

- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);

- практический (тренировочные упражнения, игра и т.д.).

*Режим занятий*

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астрономических часа, или 5 раз в неделю по 1ч.12 минут всоответствии с годовым учебным планом.

Занятия проводятся в групповой форме в соответствии с утвержденным

расписанием. Расписание составляется с учётом наиболее благоприятного

режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных

особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Закончив обучение в спортивно-оздоровительной группе, желающие могут

повторно продолжить заниматься в этой же группе на следующий год.

В период обучения тренер- преподаватель ведет наблюдение за поведением идеятельностью детей при выполнении различных упражнений, участии в

подвижных играх, отслеживает уровень освоения основ техники выполнения гимнастических упражнений, выявляет перспективных детей.

**1.6 Сроки реализации программы**

Срок обучения программе для спортивно-оздоровительных групп один год

в общем объеме 204 часа, 34 учебные недели.

Тренировочный процесс в учреждении начинается с 1 сентября, заканчивается в соответствии с утвержденным календарным графиком.

**1.7 Ожидаемые результаты**

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;

- интерес к систематическим занятиям спортом;

- овладение основами художественной гимнастики;

- соблюдение спортивной этики, дисциплины.

Образовательные (предметные):

- знание правил личной гигиены и техники безопасности на занятиях

художественной гимнастики;

- владение теоретическими и практическими навыками;

- осуществление правильных двигательных действий в условиях

соревновательной деятельности;

Личностные:

- проявление и применение своих физических качеств и индивидуальных

спортивных способностей: ловкости, силы, скорости, выносливости;

- ведение здорового образа жизни;

- активное взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

- проявление устойчивого интереса и стойкого положительного отношения к

физической культуре в целом;

- потребность в регулярных занятиях спортом.

* 1. **Формы контроля иподведение итогов обучения**

Освоение Программы предусматривает итоговую аттестацию. Аттестация проводится в формах, определенных учебным планом.

Условием эффективной подготовки занимающихся является система контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия. Контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

На занятиях со спортивно – оздоровительными группами применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.

Контроль за оперативным состоянием обучающихсяосуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии; - текущий контроль (дает возможность оценить состояние занимающихся в течение тренировки);

- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса. Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля.

Контрольные нормативы

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ОФП и СФП

|  |  |
| --- | --- |
| Виды упражнений | баллы |
| Пресс за 30 сек, (количество раз) | «5» - 15 раз, «4» - 13, «3» - 12. |
| Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 сек. (кол-во раз не менее 10 раз). | Оцениваются прямые ноги и натянутые колени. «5» - 30 прыжков,  «4» - 20 прыжков,  «3» - 17 прыжков |
| Шпагаты на полу»: с правой ноги, с левой ноги, поперечный. | «5» - плотное касание пола правым и левым бедром  «4» - 1-5 см. от пола до бедра,  «3» - 6-10 см.,  «2» - 15 см.,  «1» - 20 см и более |
| Щучка», (количество раз) И.П. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены, прогнуться назад, И.П. | «5» - 10 раз до горизонтали,  «4» - 7 раз,  «3» - 5 раз |
| «Складка» в положении стоя. И.П. – стоя, ноги вместе. Наклон вниз – фиксация положения 5 счѐтов. | «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 |

1. **Учебный план**

**2.1 Учебно-тематический план тренировочных занятий спортивно-оздоровительной группы по художественной гимнастики (нагрузка 6 часов в неделю).**

Учебный план рассчитан на одну группу – 6 часов в неделю, 34 недели. Продолжительность 1 тренировочного часа 1ч.12 м., или 3 дня в неделю по 2 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы | Планируемое количество часов в год |
| 1 | Общая физическая подготовка | 36 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 25 |
| 3 | Хореографическая подготовка | 54 |
| 4 | Избранный вид | 67 |
| 5 | Теоретическая подготовка | 9 |
| 6 | Психологическая подготовка | 9 |
| 7 | Тестирование и контроль | 4 |
|  | Итого: | 204 |

Возрастные особенности детей.

Вмладшем возрасте очень высокая двигательная активность. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой. Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост или даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

В возрасте 7-11 лет суставно-связочный аппарат еще довольно эластичен, но уже более крепок, позвоночный столб становится менее гибким, но более устойчивым в изгибах. Необходимо продолжать уделять внимание формированию и удержанию правильной осанке. Более осторожно нужно подходить к дальнейшему развитию гибкости. Занятия в группах гимнасток 7- 11 лет должны быть интересными, содержательными, включать в себя многосистемную подготовку, работу с различными предметами, хореографическую подготовку, ритмику и пластику движений. Не следует исключать из программы проведение занятий игровые методы.

Особое внимание необходимо уделять занимающимся художественной гимнастикой, в возрасте 11-14 лет. В этом возрасте у большинства девочек наступает половое созревание, в результате чего, очень высок гормональный уровень психического состояния спортсменок. Девочки тяжелее переносят физические нагрузки, становятся неуравновешенными. Что касается физиологических изменений: позвоночный столб принимает свои номинальные параметры. Он более устойчив, но менее гибок. Суставно-связочный аппарат уже менее эластичен и в работе над гибкостью следует учитывать эти особенности. Также очень заметно меняется психо-эмоциональное состояние. Несмотря на желание и тренера и воспитанниц достигнуть определенных результатов в занятиях художественной гимнастикой – приоритетным лозунгом в спортивно-оздоровительных группах должен быть лозунг: «Не навреди!»

**2.2 Содержание программы**

Этап спортивно-оздоровительной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся.Дает возможность продолжать занятия учащимся не освоившим программу обучения в других группах, позволяет стабилизировать динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения теоретических знаний в т. ч.основ гигиены и самоконтроля.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятие о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Темы и содержание теоретических занятий:

- история развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов и достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития;

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

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

- режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастки.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно на тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся я умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неѐ.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, спортивные и подвижные игры. Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения

1.Общеразвивающие упражнения: Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2.Упражнения для рук и плечевого пояса: 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). Прокруты со скакалкой, сложенной в четыре раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3.Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с небольшими 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.

4.Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног. Маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седее для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5.Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

- бег с ускорениями; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7.Игры и игровые упражнения: Сюжетные игры: «Веселая бабочка» - свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» - ползание на коленях, «Догоняй-ка» - дети бегают друг за другом.

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

В настоящее время выделяют 8 основных физических способностей:

1. координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности;

2. ловкость- способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой (для развития применяются – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами);

3. гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

4. сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

5. быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

6. прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

7. равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

8. выносливость – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и соответственно выступлениям на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру-преподавателю важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Основные средства специальной физической подготовки на раннем этапе обучения:

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: - наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры); - наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног); - шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки; - движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Примечания: - упражнения включаются в каждое занятие; - упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия: - различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, перекатным, пружинными шагами); - выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки с толчком с поворотом на 180-360 градусов (сериями 10 раз с открытыми глазами и 10 раз – с закрытыми). 3.Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Тактико-техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель тактико-технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства. Задачами тактико-технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

- умение продемонстрировать данные умения и навыки в системе соревнований.

Избранный вид спорта.

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

1. формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

2. развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты: 1. Беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая, хореографическая и музыкально-двигательная подготовки

2. Хореографическая подготовка - двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

3. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развития умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей – поиска соответствующих музыке движений. Средствами музыкально-двигательной подготовки являются:

- теоретические основы музыкальной грамоты;

- специальные упражнения на согласование движений с музыкой;

- творческие задания и импровизация;

- музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;

- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;

- музыкальные игры.

**Классификация упражнений беспредметной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Структурные группы** | **Типы упражнений** | **Виды упражнений** |
| Пружинистые движения | ногами | на двух, одной, поочередно |
| целостно | всеми частями тела |
| руками | во всех направлениях одно и разноименно |
| Расслабления | простые |  |
| посегментные |  |
| стекание |  |
| Волны | вперед | руками, туловищем, целостно |
| обратные |
| боковые |
| Взмахи | переднее-задние | руками, туловищем, целостно |
| боковые |
| Наклоны | по направлению | вперед,назад, в сторону круговые |
| по амплитуде | 45,90 (горизонтальные),135 и ниже (низкие) |
| по И.П. или по опоре | на двух ногах,на носках |
| равновесия | по направлению наклона туловища | передние, боковые, задние |
| по способу удержания свободной ноги | пассивное (с помощью руки), активное (силой мыщц) |
| по способу опоры | на всей стопе, на носках,на колене |
| Повороты | по способу исполнения | переступанием, скрещением стопы, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги |
| по позе | простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия,аттитюда.кольцом |
| Прыжки | Толчком двух, приземление на две | выпрямившись, согнув ноги.ноги врозь. «щучка», прогнувшись |
| Толчком двумя. Приземление на одну | открытый, касаясь |
| Толчком одной, приземление на две | шаг-наскок на две, ассамблее, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя |
| Толчком одной, приземление  на толчковую | скачек,открытый,с поворотом кругом (выкрутом),подбивные, «казак», со сменой ног-разножка, в кольцо, касаясь в кольцо |
| толчком одной, приземление на маховую без смены ног | касаясь, шагом, касаясь в кольцо, щагом прогнувшись, жэтэантурнан |
| Ходьба и бег спортивные виды ходьбы | Строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках. На внешней стороне стопы, в выпаде, в полуприседе, приседе, в упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др. | |
| Спортивные виды бега | Семенящий, бег высоко поднимая бедро, бег захлестывая голень назад, выбрасывая ноги вперед и назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом | |

Акробатические элементы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Статические положения | | |
| мосты | На двух и одной ногах.руках |  |
| шпагаты | На правую, левую ногу, поперечный |  |
| упоры | Стоя, сидя, лежа |  |
| стойки | На лопатках, груди, предплечьях, руках |  |
| Динамические движения | | |
| перекаты | По направлению | Вперед, назад, в сторону |
| По положению тела | В группировке, согнувшись, прогнувшись |
| кувырки | По направлению | Вперед, назад |
| По положению тела | В группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно |

Предметная подготовка

Предметная подготовка

- формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки:

балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки.

Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

**Классификация упражнений с предметами**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Структурные группы | Типы упражнений | Виды упражнений |
| Броски и переброски | прямые | Боковые, лицевые, горизонтальные |
| отбивы | об пол | Вперед, назад, в сторону |
| ловли | простые | Вперед и над собой, сбоку |
| передачи | простые | Перед собой, над собой |
| перекаты | По полу | Вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге |
| вращения | На руках | На кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях |
| вертушки | На полу | Без и со смещением |
| Прыжки через предмет | С 1-3 вращениями в петлю (скрестно), узким хватом | Вперед, назад, в сторону, с различными положениями тела |
| Элементы входом в предмет | надеванием | Махом вперед, назад внутрь и наружу |

Хореографическая подготовка

Специальная техническая подготовка в художественной гимнастике невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография.

Содержание и методика работы по хореографической подготовке:

- знание профессиональной терминологии;

- умение определять средства музыкальной выразительности;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений;

- умение соблюдать требования ТБ при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;

- навыки сохранения собственной физической формы;

- навыки публичных выступлений.

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

- у опоры – лицом или боком к опоре;

- на середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу. Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можнодостичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц. Подготовительные упражнения – основное средство хореографической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Занятия хореографией являются составной частью подготовки гимнастов. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкость, быстроты и силы. Одно из основных условий достижения спортивных результатов учащимися – единство общей и специальной физической подготовки, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения результата. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий

К занятиям гимнастикой допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

• Травмы при выполнении упражнений;

• Травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования матов, покрытия;

• Травмы при выполнении упражнений с использованием спортивных предметов с влажными ладонями.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании и др. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В системе психологической подготовки принято выделять:

1 - базовую психологическую подготовку;

2 - психологическую подготовку к тренировкам;

3 - психологическую подготовку к соревнованиям;

4 - послесоревновательную психологическую подготовку.

В основе этой системы лежит: с одной стороны - психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов. В данном разделе наиболее важным является составление перечня психологических функций, качеств и свойств личности, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике:

1. Высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.

2. Сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная и музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение.

3. Высокий уровень координационных способностей.

4. Музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку.

5. Выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм.

6. Морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям.

7. Волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.

8. Эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.

9. Способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;

- формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни;

- привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых зобучающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности.

К воспитательной работе относится также, и работа с родителями занимающихся. Основные воспитательные мероприятия:

торжественный прием вновь поступающих;

просмотр соревнований, проведение Дней здоровья.

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

1. **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**3.1 Учебно-методическое обеспечение**

Основное внимание на спортивно-оздоровительном этапе уделяется

разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием

средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов художественной гимнастики.

На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и

психологическими нагрузками, которые допускают использование

однообразного и монотонного материала.

Надо стабилизировать технику движения идобиваться формирований стойких двигательных навыков. В это время успортсменок закладывается разносторонняя техническая база – такой подходявляется предпосылкой для последующего технического совершенствования.

По окончанию учебного года обучающиеся должны выполнить нормативныетребования по общей и специальной физической подготовке.

В спортивно-оздоровительных группах продолжительность занятий – 34

недели. Начало учебного года 01 сентября 2023 года, окончание учебного года в соответствии с графиком.

Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего года.

Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий: занятие – игра, занятие – соревнование, показательные выступления, беседа, беседа – игра.

Методы организации занятий:

- фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий;

- групповой метод позволяет объединять занимающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений;

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

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие и игровые упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей занимающихся. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц. Основными средствами СФП являются хореография и акробатика. Шаги и бег в художественной гимнастике способствуют воспитанию выразительности, пластичности и грациозности, укрепляют мышечную силу и суставно-связочный аппарат. При разучивании шагов целесообразно использовать целостный метод обучения. В отличие от ходьбы, бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору.

**3.2 материально-техническое обеспечение программы**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие хореографического зала;

- наличие раздевалок, душевых, санузлов;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Оборудование и спортивный инвентарь.

1. Ковровое покрытие в зал
2. Мячи для художественной гимнастики
3. Обручи гимнастические
4. Скакалки гимнастические
5. Зеркало
6. Игла для накачивания спортивных мячей
7. Маты гимнастические
8. Радиоаппаратура
9. Пылесос бытовой штук
10. Станок хореографический комплект
11. Скамейка гимнастическая
12. Стенка гимнастическая
13. Магнитофон и музыкальные диски

**3.3 Кадровое обеспечение**

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшееспециальное образование, без предъявления к стажу работы по специальности,обладающие знаниями и практическими умениями в художественной гимнастики,стремящиеся к профессиональному росту.

**3.4 Учебно-информационное обеспечение**

1. А. Крефф; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.

2. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.

3. В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.

4. В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г. 5. В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.

6. В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г. 8. Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г

9. Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г. 10.Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г. 11.Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.

12.И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г. 13.Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

14.Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г.

Интернет ресурс.