

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 23 «Светлячок»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 6 от «14» 08 2023 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 23
«Светлячок»
Г. Каляпкина
Приказ № 17 от 14 08 2023 г.



Программа
«Художественная гимнастика»

срок реализации: 2 года
возраст детей: 5-7 лет

Составитель: Глотова Н.В.

Пятигорск, 2023 г.

Содержание

1.1.	Пояснительная записка.....	2
1.2.	Направленность программы.....	3
1.3.	Новизна программы.....	3
1.4.	Актуальность программы.....	3
1.5.	Педагогическая целесообразность.....	3
1.6.	Цель и задачи.....	4
1.7.	Отличающие особенности программы.....	4
1.8.	Сроки реализации программы.....	4
1.9.	Продолжительность образовательного процесса и режим занятий.....	4
1.10.	Формы проведения занятий.....	5
1.11.	Обязательное условие реализации программы.....	6
1.12.	Ожидаемые результаты освоения программы.....	6
1.13.	Способы проверки освоения программы.....	6
1.14.	Формы проведения реализации программы.....	8
2.1.	Учебно – тематический план.....	8
2.2.	Содержание изучаемого курса.....	9
2.3.	Методическое обеспечение программы.....	25
2.3.1.	Методические рекомендации по структуре занятия.....	25
2.3.2.	Теоретическая подготовка.....	25
2.3.3.	Классификация упражнений.....	25
2.3.4.	Принципы и методы обучения гимнастике.....	42
2.4.	Общие рекомендации по освоению программы.....	42
2.5.	Взаимодействие с семьёй.....	45
3.1.	Содержание предметно – развивающей среды.....	46
3.2.	Список использованной литературы.....	47

1. 1. Пояснительная записка

Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре, «здоровый образ жизни», «физическая культура жизни», «физкультурная образованность» - эти словосочетания всё чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляя её неотъемлемую часть. Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка здоровым, разносторонним, физически развитым и современным – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

В последнее время в ДОУ увеличилось количество детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и искривления позвоночника. Главное значение для ребенка – движение и активный отдых, которые должны помочь детям избавиться от синдрома гиподинамии. Итак, физическая культура есть основа основ дошкольного воспитания. Исходя из этого, была разработана авторская программа дополнительного образования «Художественная гимнастика для дошколят», которая составлена на основе авторской методики обучения детей заслуженного тренера РФ И. А. Винер «Физическая культура. Гимнастика» и разработана в соответствии с требованиями ФГОС.

Основное содержание программы составляют упражнения гимнастики с предметами и без предметов, акробатика и вольные упражнения под музыку, которые помогают детям освоить элементы художественной гимнастики. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться владеть своим телом. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности.

Еще в 20 веке князь С.М. Волконский писал, что «гимнастика должна стать средством всестороннего воспитания будущих поколений». Гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная музыка, при выполнении вольных упражнений, яркая одежда, танцевальные и акробатические движения создают положительные эмоции. Художественная гимнастика развивает хорошую осанку, красивую походку, пластичность движений, силу, выносливость, гибкость и др. Она базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет свое название и выполняется с точностью. Занимаясь гимнастикой, дети получают представления о разнообразном мире движений, который, особенно на первых парах, является для них новым, интересным и необходимым.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста. Содержание программы включает совокупность образовательных областей, обеспечивает разностороннее физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития, интеллектуальных и личностных.

1.2. Направленность программы: работа по улучшению физического развития и оздоровлению детей, основным средством которой являются упражнения с лентой, обручем, мячами, различные по своему характеру, оформленные танцевальными движениями.

1.3. Новизна: программы заключается в модернизации содержания работы с детьми на основе внедрения инновационных педагогических программ и технологий, форм и методов работы, комплексировании различных образовательных областей, использовании упражнений художественной гимнастики.

1.4. Актуальность: сохранение здоровья детей, забота о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений.

1.5. Педагогическая целесообразность: данной образовательной программы обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Художественная гимнастика лучшее средство формирования правильной осанки ребенка.

Направления работы:

Теоретические: знакомство детей с историей возникновения

гимнастики, техникой безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений,

Практическое: обучение детей технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений, владеть предметами художественной гимнастики.

1.6. Цель и задачи программы по гимнастике определяются на основе анализе результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель:

Теоретическое обоснование и экспериментально проверить влияние трех взаимосвязанных компонентов художественной гимнастики – движения, артистизма и музыки на воспитание здорового и современного дошкольника.

Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений, посредством гимнастических упражнений.

Задачи:

- укреплять здоровье и повышать работоспособность дошкольников;
- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию;
- учить моделировать разные акробатические упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности;
- способствовать формированию правильной осанки, музыкального слуха и чувства ритма ребенка;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- формировать представления о физической культуре в целом и о гимнастике в частности.

1.7. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы отсутствующих образовательных программ:

Программа по гимнастике, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет, позволяет учитывать индивидуально-личностные особенности ребенка, его развития и выстраивать образовательный процесс с полным учетом этих особенностей. Занятия по гимнастике, формируются из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы.

1.8. Сроки реализации программы: 2 года

1 год – старшая группа дети с 5 до 6 лет;

2 год – подготовительная к школе группа дети с 6 до 7 лет.

1.9. Продолжительность образовательного процесса и режим занятий:

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество часов		
		В неделю	В месяц	В год
Группа 5-6 лет	25	2	8	72
Группа 6-7 лет	30	2	8	72

1.10. Формы проведения организованной образовательной деятельности:

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
2	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных движений
4	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики.
5	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в освоенных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований.
6	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки.
7	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Личное и командное первенство.

1.11 Ожидаемые результаты:

Результатом реализации программы по художественной гимнастике следует считать развитие двигательных навыков, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно - пространственной координации движений, повышение соматических показателей здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности

Эти навыки способствуют развитию предпосылок:

1. Развитие двигательных способностей за счет внедрения в образовательный процесс спортивной секции по художественной гимнастике;
2. Выполнение гимнастических, музыкально – гимнастических, сценических комбинаций на высоком техническом уровне;
3. Повышение соматических показателей здоровья ребенка;
4. Вовлечение родителей в образовательное пространство ДОУ, повышение их педагогической компетентности в области «физическая культура».

Результаты соответствуют целевым ориентирам возможных достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие», направлении «Художественная гимнастика».

1.13. Способы проверки:

Система мониторинга

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по гимнастике путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков упражнений в разных возрастных группах.

**2.1. Учебно – тематический план.
(1год обучения)**

№	Раздел	Кол-во часов	Теоретически практический	Практический
1	Диагностика	2		2
2	Знакомство с гимнастикой	1	1	
3	Упражнения в равновесии	6	1	5
4	Акробатика	6	1	5
5	Упражнения с гимнастическим мячом.	4	1	3
6	Упражнения с гимнастической лентой	4	1	3
7	Упражнения с гимнастическим обручем	4	1	3
9	Упражнения с гимнастической скакалкой	4	1	3
10	Хореографическая подготовка	2	1	1
11	Вольные упражнения под музыку	2	1	1
12	Итоговое занятие	1		1
		36часов	9	27

**Учебно– тематический план.
(2год обучения)**

№	Раздел	Кол-во часов	Теоретический	Практический
1.	Диагностика	2		2
2.	История и виды современной гимнастики	1	2	
3.	Упражнения в равновесии	6		6
4.	Акробатика	6		6
5.	Упражнения с гимнастическим мячом	4	1	3
6.	Упражнения с гимнастической лентой	4	1	3

7.	Упражнения с гимнастическим обручем	4	1	3
8.	Упражнения с гимнастической скакалкой	4	1	3
9.	Хореографическая подготовка	2	1	1
10.	Вольные упражнения под музыку	2	1	1
11.	Итоговое занятие	1		1
		36 часов	8	28

Направление и содержание работы по видам деятельности Первый год обучения.

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»), с прямыми ногами, с захлестыванием голени и др;
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в рассыпную.

Самомассаж.

Цель: Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

Задание:

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «волны шипят»;
- упражнение на осанку в сед«по-турецки»;
- «шарик надуваем»;
- дыхательные упражнения с подниманием рук вверх.вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «спокойный сон»;
- «мы лежим на мягкой травке»;
- «море волнуется»;
- «дует ветерок».

№ п/п	Тема занятия.	Цель.	Содержание.
1	Диагностика.	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<input type="checkbox"/> Диагностика оценки вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния
2	История гимнастики и виды современной гимнастики	Познакомить детей с историей гимнастики. Олимпийскими играми. Видами гимнастики.	История гимнастики. Просмотреть видеоролик.
3	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.	Развивать равновесие осваивать различные виды движений на гимнастической скамейке.	<input type="checkbox"/> Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> Обучение упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> Равновесия, прыжки, шаги, повороты.
4	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	<input type="checkbox"/> Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты <input type="checkbox"/> разные виды кувырков, <input type="checkbox"/> переворот в сторону, <input type="checkbox"/> упражнения «петушок», «ласточка», «шпагат», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мост» из положения стоя, «вер-

			блюд», «ежик», «коробочка», «корзинка» и др. в сочетании с музыкой или заданным ритмом.
5	Упражнения с гимнастическим мячом	Изучение и совершенствование упражнений с гимнастическим мячом.	<input type="checkbox"/> Обучение удержанию мяча и передач его из руки в руку, перекаты, подбрасывание <input type="checkbox"/> Обучение акробатическим упражнениям с мячом <input type="checkbox"/> Составление композиций.
6	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации.	<input type="checkbox"/> Обучать правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) <input type="checkbox"/> Обучение вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
7	Упражнения с гимнастическим обручем	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	<input type="checkbox"/> Обучать правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> Совершенствовать вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. <input type="checkbox"/> Вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча.
8	Знакомство с булавами	Совершенствовать упражнениями с булавами	<input type="checkbox"/> Обучать правильно, держать булавы <input type="checkbox"/> Вращать и подкидывать <input type="checkbox"/> Правильное удержание и передачи из руки в руку.
9	Упражнения с гимнастической скакалкой	Развитие выносливости.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать прыжки через скакалку <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях под музыку
10	Хореографическая подготовка	Формировать у детей танцевальные движения.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку, перекаты с пятки на носок <input type="checkbox"/> пружинистые полуприседы. <input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону <input type="checkbox"/> шаг с небольшим подскоком

			<input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов.
11	Упражнение в	Подготовить у детей	Совершенствование упражнениям:

	равновесии на скамейке.	мышцы к различным упражнениям на скамейке.	<input type="checkbox"/> ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты.
12	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Обучать упражнениям для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: <input type="checkbox"/> группировки и перекаты, <input type="checkbox"/> кувырки разных видов, <input type="checkbox"/> упражнения «петушок», «ласточка», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мостик», «верблюды» <input type="checkbox"/> «переворот через голову» из стойки на голове и руках.
13	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствование: <input type="checkbox"/> удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание <input type="checkbox"/> акробатическим упражнениям с мячом <input type="checkbox"/> составление композиций
14	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить изучение учебной комбинации	Совершенствование: <input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) <input type="checkbox"/> вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
15	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. <input type="checkbox"/> вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча

			<input type="checkbox"/> композиции под музыку.
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения	<input type="checkbox"/> Совершенствовать правильно, держать скакалку

	скакалкой	с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку.
17	Хореографическая подготовка (игроритмика)	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	<p>Виды упражнений:</p> <input type="checkbox"/> хлопки по счёту; <input type="checkbox"/> притопы на каждый счёт; <input type="checkbox"/> притопы с хлопками поочередно; <input type="checkbox"/> поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение; <input type="checkbox"/> произвольные упражнения на воспроизведение музыки; <input type="checkbox"/> выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз); <input type="checkbox"/> шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу; <input type="checkbox"/> приседания с движениями рук; <input type="checkbox"/> подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно; <input type="checkbox"/> плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз; <input type="checkbox"/> плавные движения рук поочередно вверх, вниз.
18	Упражнение в равновесии на скамейке.	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<p>Совершенствование упражнениям:</p> <input type="checkbox"/> ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты. <input type="checkbox"/> композиции.
19	Акробатика	Развивать у детей мы-	Совершенствование:

		шечную силу, равновесие и гибкость.	<input type="checkbox"/> группировки и перекаты, <input type="checkbox"/> кувырки разные <input type="checkbox"/> упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюды». <input type="checkbox"/> перевороту в сторону на 1 руке.
20	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: <input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) <input type="checkbox"/> вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
21	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем <input type="checkbox"/> выполнять упражнения под музыку.
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать правильно, держать скакалку <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку.
23	Хореографическая подготовка	Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Учить: <input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону <input type="checkbox"/> шаг с небольшим подскоком <input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов <input type="checkbox"/> сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком <input type="checkbox"/> мягкий высокий шаг на носках <input type="checkbox"/> приставной и скрестный шаг в сторону.
24	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать правильно, держать скакалку <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях быстрее обычного <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку.

25	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	<p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> группировки и перекаты, <input type="checkbox"/> кувырки разные <input type="checkbox"/> упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюд».
			<input type="checkbox"/> перевороту в сторону на 1 руке.
26	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	<p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) <input type="checkbox"/> вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
27	Вольные упражнения с мячом	Совершенствование комбинации под музыку.	<p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> вольные упражнения «Весна»
28	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	Совершенствовать удержание мяча и передачу его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку.
29	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	<p>Совершенствовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем в движении <input type="checkbox"/> выполнять комплекс упражнения под музыку.
30	<p>1. Вольные упражнения под музыку с лентой</p> <p>2. Вольные упражнения под музыку со скакалкой</p>	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки» <input type="checkbox"/> вольные упражнения со скакалкой «Облака»

31	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку.
32	Вольные упражнения под музыку	Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> вольные упражнения с жокаретками «Давай Россия»; <input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; <input type="checkbox"/> акробатическая композиция без предметов, с обручами, с лентой, мячом.
33	1. Вольные упражнения с мячом 2. Вольные упражнения с обручем	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> вольные упражнения с жокаретками «Давай Россия»; <input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; <input type="checkbox"/> акробатическая композиция без предметов, с обручами, с лентой, мячом.
34	Вольные упражнения под музыку	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> вольные упражнения с жокаретками «Давай Россия»; <input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; <input type="checkbox"/> акробатическая композиция без предметов, с обручами, с лентой, мячом.
35	Диагностика.	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<input type="checkbox"/> Диагностика оценки вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния
36	Итоговое занятие для родителей.		Демонстрация изученных элементов и вольных упражнений под музыкальное сопровождение.

Второй год обучения.

Строчные упражнения.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»), с разными заданиями;
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в рассыпную;
- построение и перестроения с предметами.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Самостоятельно.

№ п/п	Тема занятия.	Цель.	Содержание.
1	Диагностика.	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<input type="checkbox"/> Диагностика оценки вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния
2	Гармоничное развитие Техника безопасности и страховка	Познакомить детей со своим развитием. Питание и гигиена гимнасток. Изучение техники безопасности на занятиях.	<input type="checkbox"/> Измеряем массу и длину своего тела. <input type="checkbox"/> Учимся составлять распорядок дня. <input type="checkbox"/> Просмотреть видеоролик. <input type="checkbox"/> Правила техники безопасности на занятиях.
3	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.	Развивать равновесие осваивать различные виды движений на гимнастической скамейке.	<input type="checkbox"/> Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> Обучение упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины,

			<input type="checkbox"/> Равновесия, прыжки, шаги, повороты.
4	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	<p>Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты</p> <input type="checkbox"/> разные виды кувырков, <input type="checkbox"/> переворот в сторону, <input type="checkbox"/> упражнения «петушок», «ласточка», «шпагат», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мост» из положения стоя, «верблюд», «ежик», «коробочка», «корзинка» и др. в сочетании с музыкой или заданным ритмом.
5	Упражнения с гимнастическим мячом	Изучение и совершенствование упражнений с гимнастическим мячом.	<input type="checkbox"/> Обучение удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание <input type="checkbox"/> Обучение акробатическим упражнениям с мячом <input type="checkbox"/> Составление композиций.
6	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации.	<p>Совершенствование:</p> <input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) <input type="checkbox"/> вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими д- Упражнения с лентой. Различные вращения в разных плоскостях и броски лентой; прыжки с различными движениями; комбинации с акробатическими упражнениями под музыку.
7	Упражнения с гимнастическим обручем	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	<p>Совершенствовать:</p> <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. <input type="checkbox"/> вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча. <input type="checkbox"/> упражнения с обручем. Различные виды удерживания; передачи и броски обруча; вращение в разных плоскостях и на талии, руке, прыжки.

8	Упражнения с булавами	Совершенствовать упражнениями с булавами	Упражнения с булавами. Правильное удержание булав и передача их из руки в руку; правильное удержание булав для покачиваний, вращений, бросков, броски.
9	Упражнения с гимнастической скакалкой	Развитие выносливости.	Упражнения со скакалкой. Различные виды удерживания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях; прыжки с проходом в скакалку; комбинации вращений скакалки в со-
			четании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами.
10	Хореографическая подготовка	Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку, перекаты с пятки на носок; <input type="checkbox"/> пружинистые полуприседы; <input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону; <input type="checkbox"/> шаг с небольшим подскоком; <input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов; <input type="checkbox"/> сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком; <input type="checkbox"/> мягкий высокий шаг на носках; <input type="checkbox"/> приставной и скрестный шаг в сторону; <input type="checkbox"/> попеременный шаг, шаг польки. <input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов.
11	Упражнение в равновесии на скамейке.	Подготовить у детей мышцы к различным упражнениям на скамейке.	Совершенствование упражнениям: <input type="checkbox"/> ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты.
12	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Обучать упражнениям для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: <input type="checkbox"/> группировки и перекаты, <input type="checkbox"/> кувырки разных видов, <input type="checkbox"/> упражнения «петушок», «ласточка», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мостик» с продвижениями, «верблюд»

			<input type="checkbox"/> «переворот через голову» из стойки на руках с разбега.
13	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	Упражнения с мячом. Удерживание мяча и передачи из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; броски мяча. Составление комбинаций под музыкальное сопровождение.
14	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: <input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) <input type="checkbox"/> вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
15	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. <input type="checkbox"/> вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча <input type="checkbox"/> композиции под музыку.
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать правильно, держать скакалку и прыгать вращая в быстром темпе. <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях, с разной скоростью, в быстром темпе. <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку.
17	Хореографическая подготовка (игроритмика)	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Виды упражнений: <input type="checkbox"/> хлопки по счёту; <input type="checkbox"/> притопы на каждый счёт; <input type="checkbox"/> притопы с хлопками поочередно; <input type="checkbox"/> поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение; <input type="checkbox"/> хлопки в ладоши; <input type="checkbox"/> произвольные упражнения на

			<p>воспроизведение музыки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз); <input type="checkbox"/> шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу; <input type="checkbox"/> приседания с движениями рук; <input type="checkbox"/> подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно; <input type="checkbox"/> плавные движения рук вниз, вверх, в
			<p>стороны, вниз;</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> плавные движения рук поочередно вверх, вниз.
18	Упражнение в равновесии на скамейке.	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<p>Совершенствование упражнениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты. <input type="checkbox"/> акробатические упражнения на скамейке «колесо», «кувырки», «шпагаты» и др. <input type="checkbox"/> композиции.
19	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	<p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> группировки и перекаты, <input type="checkbox"/> кувырки разные <input type="checkbox"/> упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюды». <input type="checkbox"/> перевороту в сторону на 1 руке с разбега в «шпагат».
20	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	<p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) <input type="checkbox"/> вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
21	Упражнения с гим-	Учить детей выпол-	Совершенствовать:

	настическим обручем	нять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	<input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять акробатические упражнения с обручем «корзинка», «коробочка» с поворотом и др. <input type="checkbox"/> выполнять упражнения под музыку.
22	Упражнения с гимнастической ска-	Совершенствовать согласованные дви-	<input type="checkbox"/> Совершенствовать правильно, держать скакалку и прыгать вращая в быстром
	калкой	жения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	темпе. <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях, с разной скоростью, в быстром темпе. <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку.
23	Хореографическая подготовка	Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Учить: <input type="checkbox"/> прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами, прыжок в шаг; <input type="checkbox"/> шаг галопа вперёд и в сторону; <input type="checkbox"/> шаги польки в сочетании с различными подскоками; <input type="checkbox"/> попеременный <input type="checkbox"/> элементы танцевальных движений; <input type="checkbox"/> композиция из изученных ранее шагов и движений. шаг; <input type="checkbox"/> шаг с притопом;
24	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствование упражнениям: <input type="checkbox"/> ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты. <input type="checkbox"/> акробатические упражнения на скамейке «колесо», «кувырки», «шпагаты» и др. <input type="checkbox"/> композиции.
25	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Совершенствование: - группировки и перекаты, - кувырки разные - упражнения «ёжик», «ласточка», «шпа-

			гат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюду». - перевороту в сторону на 1 руке с разбега в «шпагат».
26	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: <input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) <input type="checkbox"/> вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями <input type="checkbox"/> композиции под музыку.
27	Вольные упражнения с мячом	Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствование: <input type="checkbox"/> вольные упражнения «Весна»
28	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку <input type="checkbox"/> Акробатические упражнения с мячом под музыку.
29	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять акробатические упражнения с обручем «корзинка», «коробочка» с поворотом и др. <input type="checkbox"/> выполнять акробатические упражнения с обручем под музыку.
30	1. Вольные упражнения под музыку с лентой 2. Вольные упражнения под музыку со скакалкой	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	<input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки» <input type="checkbox"/> вольные упражнения со скакалкой «Облака»
31	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением	<input type="checkbox"/> Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его

		заданий.	удержание, различные упражнения в композиции под музыку <input type="checkbox"/> Акробатические упражнения с мячом под музыку.
32	Вольные упражнения под музыку с мोजаретками, с	Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> вольные упражнения с мोजаретками «Давай Россия»;
	гимнастической лентой	слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.	<input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; <input type="checkbox"/> акробатическая композиция без предметов.
33	1. Вольные упражнения с мячом 2. Вольные упражнения с обручем	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> акробатическая композиция без предметов, с обручами, с мячом.
34	Вольные упражнения под музыку	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> вольные упражнения с мोजаретками «Давай Россия»; <input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; <input type="checkbox"/> акробатическая композиция без предметов, с обручами, мячом.
35	Диагностика.	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<input type="checkbox"/> Диагностика оценки вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния
36	Итоговое занятие для родителей.		Демонстрация изученных элементов и вольных упражнений под музыкальное сопровождение.

2.3. Методическое обеспечение программы.

2.3.1. Методические рекомендации по структуре занятий по гимнастике:

Занятие состоит из трех частей:

1. Водная часть разминка(3 -5 минут)

Построение, сообщение задач, разминка в ходьбе, у гимнастической стенки.

Цель – подготовить ребенка к занятию.

1. Упражнения по «кругу»: спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);
2. Формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);
3. Танцевальные шаги, соединения и комбинации;
4. Общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);
5. Хореографические упражнения;
6. Специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);
7. Упражнения в равновесии;
8. Соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов;
9. Прыжки.

2. Основная часть (10 - 15 минут, в зависимости от возраста)

Упражнения: акробатические, с предметами, на растяжку и гибкость, вольные.

Цель – обучение различным упражнениям художественной гимнастике.

1. Изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом;
2. Музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

3. Заключительная часть (2 - 5 минут, в зависимости от длительности обучения)

1. Общая физическая подготовка :упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.);
2. Самостоятельная двигательная активность детей, игры, подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы.

2. 3. 2. Теоретическая подготовка.

Знания о физической культуре

Физическая культура и её базовая составляющая □ гимнастика.

Понятие «физическая культура». Гимнастика – базовая составляющая физической культуры. Гимнастика как основа физической культуры человека. Олимпийские виды спорта. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.

История развития и современное состояние художественной гимнастики.

Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Виды современной гимнастики.

Гимнастические упражнения (с предметами и без предметов).

Гимнастическая ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастических разминок. Основные способы удержания и передачи гимнастических предметов. Работа с предметами как средство развития моторики.

Танцевальные движения.

Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку.

2. 3.3. Классификация упражнений:

В зависимости от степени трудности средства художественной гимнастики условно подразделяются на два вида: подготовительные и основные упражнения. К первой группе относятся:

- разновидности ходьбы, бега, подскоков;
- движения с расслаблением;
- ОРУ;
- элементы танцев.

Во вторую группу движений (основных) входят те виды, освоение которых связано с относительно формированием двигательного навыка и требует определенного уровня развития физических качеств.

К ним относятся:

- упражнения без предмета (волны, взмахи, равновесия, повороты, прыжки);
- упражнения с предметами (лента, обруч, булавы, скакалки);
- соединения и комбинации упражнений без предмета и с предметами (индивидуальные, групповые, произвольные).

Подготовительные упражнения.

Разновидности ходьбы и бега, подскоки. Применение данных упражнений способствует развитию силы мышц ног, воспитанию выносливости, формированию правильной осанки. Наиболее часто используются следующие виды ходьбы: ходьба на полупальцах, на пятках, в полуприседе, острый шаг (выполняется перекатом с носка на всю стопу), пружинный шаг (выполняется с резким подъемом на полупальцы после небольшого приседа), высокий шаг (высоко поднимая колени), выпадами. Бег отличается наличием фазы полета. Многие разновидности бега являются аналогами шагов и сохраняют соответствующие терминологические определения. Например, острый бег, пружинный бег, высокий бег. Среди разновидностей бега часто применяются бег на носках с продвижением вперед, назад, на месте, с поворотами, бег со сменой ног впереди, сгибая ноги назад.

ОРУ.

Данная группа движений в занятиях художественной гимнастикой приобретает специфическую особенность, а именно: слитность, округлость, волнообразность, пружинность, целостность. Например, махи руками выполняются плавными движениями, руки при этом сохраняют округлость. Наклоны туловища сочетаются с «отставанием» от движения головы, рук, т.е. исполняются «стеканием». Резкие махи ногами, наклоны туловища часто выполняются пружинными движениями. Многие ОРУ выполняются в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа на животе, в стойке на коленях, в седах.

Помимо упражнений динамического характера в художественной гимнастике применяются и статические: наклоны в седе, лежа на спине, ноги за голову и др.

Элементы танцев.

В художественной гимнастике широко используются элементы классического танца. К ним относятся следующие простейшие движения: полуприседы, приседы, выставление ноги на носок, малые махи, резкие сгибания, плавные сгибания с полуприседом на опорной ноге, круговые движения ногой по полу, по воздуху, махи, поднятие ног и др.

Упражнения выполняются у опоры: лицом к опоре, держась обеими руками, боком, держась одной рукой (левой, затем правой), а также на середине зала.

Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги галопа в сторону, вперед; полька, шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы танцевальных движений: «Ковырялочка», «Приподания», чередование шагов на полупальцах, на пятках; хореографический бег на высоких полупальцах.

Упражнения без предметов.

Волны и взмахи. В волнах и взмахах проявляется способность занимающихся к слитности движения, смене напряжений и расслаблений мышечного аппарата. Более сложными движениями являются взмахи. Взмах включает в себя две фазы действий. Первая фаза — ускорение движений свободных звеньев тела. Вторая фаза — движение маховых звеньев по инерции. Взмахи могут выполняться руками, туловищем, всем телом (целостный взмах).

Последовательность разучивания.

1. В упоре на коленях прогнуться в поясничном отделе позвоночника, затем скруглить спину.
2. Из седа на пятках «проползание» вперед в упор лежа на бедрах.
3. Волна туловищем в седе на пятках, руки за спиной.
4. То же, что упр. 3, но поднимаясь в стойку на коленях.
5. Из о.с. лицом к опоре оттянуться от опоры и выполнить волну вперед.
6. То же, что упр. 5, но из круглого приседа на полу пальцах.
7. И. п. — боком к опоре, круглый полу присед, правая (левая) впереди на носке, рука вперед-кверху. Волна вперед, тяжесть тела передается с опорной ноги на свободную, рука опускается до положения назад-книзу.
8. Основные формы волн вперед: из круглого полу приседа на двух ногах, из круглого полу приседа на одной, другая впереди на носке (исполняется на середине зала).
9. Обратная волна: лицом к опоре, боком к опоре, на середине зала.
10. Боковая волна: лицом к опоре с передачей тяжести с одной ноги на другую, лицом к опоре на двух ногах, боком к опоре в стойке на двух ногах, на середине зала.
11. Взмахи, как более сложная форма движений, изучаются после освоения волн, в той же методической последовательности.

Равновесия.

Наиболее просты в исполнении равновесия на двух ногах. Значительно сложнее равновесия на одной ноге, требующие специальной тренировки. Исходной базой для изучения равновесий на одной ноге являются:

1. Достаточная гибкость в суставах, особенно в тазобедренном
2. Оптимальный уровень развития силы мышц ног и туловища.
3. Умение точно выполнять равновесия на двух ногах: на всей стопе и различными положениями рук, на полу пальцах и пр.
4. Владение основными движениями классического танца у опоры и на середине зала (полу приседы, приседы, выставление ноги на носок и др.).

Повороты.

Наиболее распространены повороты на двух ногах: приставлением, переступанием, скрестные, которые выполняются на месте, с продвижением по диагонали, дуге. Технически сложнее повороты на одной ноге. Освоение поворотов на двух ногах не представляет большой сложности. Выполнение поворотов на одной ноге требует от занимающихся хорошей координации движений, точности действий, уверенной ориентировки в пространстве.

Исходной базой для освоения поворотов являются: умение выполнять равно-весия на двух ногах, вертикальные равновесия на одной, повороты на двух ногах.

Последовательность разучивания.

2. Имитация работы рук в стойке на двух ногах, на одной, с подъемом на полу пальцы. Лицом к опоре из стойки ноги врозь поворот на одной ноге на 360° , то же из выпада.
3. Боком к опоре поворот на 180° , затем на 360° .
4. На середине зала повороты на 180° , затем на 360° и более.

Прыжки.

Прыжки в художественной гимнастике являются эффективным средством развития силы, выносливости, координации движений. Прыжки содержат в себе общие структурно-технические действия, позволяющие выделить несколько характерных стадий: первая — подготовительная (разбег, наскок с замахом, амортизация), вторая — основная (отталкивание и отрыв от опоры), третья — стадия реализации (принятие и фиксация позы), четвертая — завершающая стадия (изготовка к приземлению), амортизация и переход к последующим действиям.

Последовательность разучивания.

Обучению прыжкам предшествует освоение элементов классического танца, разновидностей ходьбы, бега, подскоков, ОРУ. Следующий этап — освоение базовых элементов: прыжков на двух, со сменой ног, на одной ноге. Лишь после создания «прыжковой» базы приступают к изучению различного рода прыжков, методика обучения которых зависит от технической особенности каждого.

Упражнения с гимнастическими предметами.

Выполнение упражнений с предметами придает большую эмоциональность и насыщенность занятиям. Они позволяют развивать подвижность лучезапястного, локтевого, плечевого суставов, развивать силу мелких групп мышц плечевого пояса, совершенствовать координацию движений.

Наиболее характерными структурными движениями являются броски, махи, круги и каты. При выполнении упражнений в парах, тройках, в групповых комбинациях помимо приведенных движений возможны передачи, переброски, перекаты предмета друг другу. Для упражнений с мячом характерна мягкость движений, округлость форм, слитность и плавность перехода от одного движения к другому. В упражнении с мячом исключается жесткий захват предмета, поэтому все приемы мяча сопровождаются выраженной фазой амортизации, пальцы кисти, удерживающей мяч, при этом сомкнуты. При выполнении бросков обращается внимание на согласованную работу ног и активное маховое движение рукой. Ловля осуществляется с ярко обозначенной фазой амортизации, выражающейся в полу приседе и проводке рукой по направлению падения мяча.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения со скакалкой способствуют развитию скоростно-силовых качеств, выносливости. Скакалка — мягкий предмет, что определяет специфику работы с ней. Возможно применение веревочной скакалки, что позволяет выполнять броски, различного рода переводы. Необходимый размер скакалки определяется следующим образом: в стойке ноги врозь скакалка натягивается до подмышечных впадин. Наиболее характерными движениями со скакалкой являются прыжки через нее. Вращение скакалки осуществляется кистями рук при относительно жест-коп фиксации в локтевых суставах. Для снижения

скорости вращения скакалки при прыжках с промежуточным подскоком, при выполнении прыжков через сложенную вдвое, втрое скакалку радиус вращения увеличивается за счет включения в работу плечевых суставов.

Упражнения с обручем.

Универсальность обруча позволяет расширять учебный материал практически беспредельно. С ним легко увеличивать количество новых упражнений для любого контингента занимающихся. Форма и материал обруча заставляют занимающихся быстро и решительно действовать, умело реагировать на неожиданное изменение полета обруча. Упражнения с обручем увеличивают силу рук, особенно пальцев и кистей. Они эффективно влияют на формирование правильной осанки у занимающихся, развивают точность движений.

Обруч может быть изготовлен из пластмассы или из дерева. В международных правилах соревнований по художественной гимнастике зафиксированы следующие размеры обруча: диаметр 80—90 см, толщина 0,8—1,2 см. Размеры обруча должны соответствовать росту занимающихся и позволять свободно выполнять любые элементы.

Обучению упражнениям с обручем должно предшествовать ознакомление занимающихся с различными положениями обруча в пространстве, способами держания и захвата обруча.

Основными способами держания обруча являются хваты сверху и снизу.

Этими способами можно держать обруч за верхний, нижний и боковые края одной или двумя руками независимо от того, находится ли обруч в пространстве вертикально или горизонтально. Обратный хват (ладонью назад или вверху) используется при выполнении сложных элементов. Соединения различных хватов и обилие перехватов делают упражнения с обручем разнообразными. Привычка гимнасток точно сохранять основные положения обруча обеспечивает и в дальнейшем, в более длинных и сложных соединениях, правильное движение предмета.

При первоначальном обучении перехваты следует показывать медленно, требовать от занимающихся точного сохранения плоскости обруча. Сопровождающими движениями являются махи и пружинные движения ног. Они помогают уменьшать излишнее напряжение при держании предмета, воспитывают умение непрерывно и слитно выполнять отдельные элементы и сохранять правильный ритм движений. При правильном выполнении упражнений обруч держат свободно, перехваты и ловля не задерживают движение обруча, работа туловища сливается органически с движением предмета.

При выполнении упражнений с обручем встречаются следующие технические недостатки: неточное положение обруча в плоскости, остановка обруча при перехватах и ловле, касание обручем тела или пола, падение обруча, недостаточная работа левой рукой, общее недостаточно ловкое обращение с предметом.

По технике движения предмета упражнения с обручем делятся на повороты, махи, круги, «восьмерки», перекаты, вращения, прыжки в обруч и через него, броски и ловля. Сложными являются те же элементы при выполнении их двумя обручами.

Упражнения с лентой.

Считается, что начинать обучение упражнениям с лентой следует со способа хвата палочки. Обучение упражнениям с лентой стоит начинать с махов и кругов в трех основных плоскостях. При этом важно добиваться равномерности, непрерывности, точности плоскости и рисунка. Лента должна летать «упруго» и бесшумно.

Все упражнения разучиваются как правой, так и левой рукой, в одинаковом объеме, рекомендуется начинать одной рукой, другая рука опущена вниз или находится на поясе. Затем то же движение выполняется другой рукой. Обучать упражнениям с лентой в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, фактура предметов должны соответствовать возможностям занимающихся, направленное варьирование веса и размеров предметов позволяет легче и быстрее

обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества (Степанова И.А., Карпенко Л.А., 2003). Передача ленты выполняется вначале медленно, затем постепенно ускоряется. Сохранить рисунок полета легче при перехватах ленты в крайних точках маха или круга; в дальнейшем выполнять перехват в различные моменты движения (Боброва Г.А., 1986). После освоения техники основных упражнений следует научиться выполнять их в различных темпах -от очень медленного (граничащего с падением) до очень быстрого.

Путь обучения должен быть таким:

- изучение нового элемента (круга или маха) одной рукой;
- соединение этого элемента с другими, ранее известными, в простейших вариантах, исполняя его одной рукой;
- исполнение круга двумя руками;
- исполнение нового элемента двумя руками в простейшем соединении с известными ранее элементами;
- исполнение элемента двумя руками в соединении с движениями туловища, передвижениями, прыжками;
- исполнение соединения в комбинации.

Все движения исполнять в обе стороны. К комбинированию движений следует приступить сразу же после усвоения техники первого круга. Совмещать с движениями ног и туловища можно только хорошо усвоенные движения с булавами.

На каждом занятии нужно повторять упражнения, усвоенные ранее. Повторяемые элементы следует включать в комбинации вместе с изучаемыми. При изучении новой комбинации надо повторить отдельно все входящие в нее элементы.

При исполнении упражнений с булавами необходимо наблюдать:

- за точностью конечных положений, из которых начинается движение в противоположном направлении; за точностью положения рук и положения булавы по отношению к рукам;
- за полным сгибанием рук при средних кругах и полным выпрямлением при малых и больших; не требовать во время больших махов и кругов в лицевой плоскости и при скрещении рук перед телом полного выпрямления рук в локтях, так как незначительное сгибание локтей здесь необходимо;

□ за доведением каждого элемента до конца так, чтобы конечное положение совпадало с исходным, обращая особое внимание на выпрямление рук после средних кругов, что обеспечивает чистоту выполнения последующего элемента и сохранение нужного направления.

Изучение кругов двумя руками следует начинать с параллельных кругов.

Акробатика.

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Большинство из них являются основным содержанием вольных упражнений вольной гимнастики.

Акробатические упражнения представляют собой преимущественно движение с переворачиванием через голову.

Акробатические упражнения делятся в основном на три группы:

Первая группа:

Акробатические прыжки – перекаты, перевороты

Вторая группа:

Балансирование – стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках

Группировки.

Согласно специальной терминологии, под группировкой подразумевается согнутое положение тела при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени. Для создания более детального представления группировки можно добавить, что при ее исполнении спина должна быть округленной, руками захватывать за середину голени, голова удерживается на груди, колени несколько разведены. Все вышеуказанное в группировке используется учащимися как подводящее упражнение для освоения перекатов, кувырков и сальто.

Группировка: лежа на спине, сидя и приседе.

Практически группировку можно осваивать в различных положениях туловища. Одна-ко наиболее типичными из них являются: группировка, лежа на спине, сидя и в приседе. Важнейшим требованием при освоении и группировки является быстрое выполнение задуманных действий. Например: из положения стойки, руки вверх, быстро присесть, сгруппироваться; из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро сгруппироваться до касания затылком пола – держать; из положения руки на спине, руки вверх, подавая плечи вперед – сесть, сгруппироваться.

Перекаты.

Вращательное движение тела с обязательным последовательным касанием опоры называется перекатом. При перекате не допускаются переворачивания через голову. Несмотря на вспомогательный характер упражнения, перекат является самостоятельным упражнением и выступает в качестве эффективного средства подготовки начинающих акробатов. Иногда перекат может исполнять роль связующего звена между двумя основными элементами, но в основном, используется как подводящее упражнение для обучения кувырка.

Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись.

Для освоения переката назад рекомендуются следующие учебные задания:

1. Из основной стойки принять группировку в приседе и перекатиться назад до касания затылком пола. Не теряя группировки, активным перекатным движением вперед возвратиться в исходное положение.
2. Из основной стойки выполнить наклон вперед согнувшись, руки назад – к низу. Опираясь ладонями о пол, не сгибая ног, мягко опуститься до положения седа, согнувшись захватом руками под коленями и перекатиться назад до касания носками пола за головой. Обратным перекастным движением, не раскрываясь вернуться в сед.
3. Из основной стойки наклониться вперед до положения согнувшись, руки назад – к низу. Падая назад и опираясь руками на пол лечь на спину. Не задерживаясь, продолжить перекат назад, одновременно поднимая прямые ноги вверх, по возможности не сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая прогнутое положение, приблизиться к вертикали, а затем мягко опустить ноги до касания носками пола.

Далее активным движением ног вверх разогнуться и, не опуская таза, перекатиться вперед, последовательно касаясь, пола спиной, таза и ногами. Поднимая туловище и приближая его к ногам принять положение согнувшись повыше, с опорой на пятки и руками о пол сзади. Затем мягко опуститься в сед.

Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись.

1. Из положения в приседе в группировке вывести тело из равновесия влево. Последовательно касаясь, пола предплечьем и плечом левой руки. Продолжая перекат на правый бок и опираясь руками о пол принять исходное положение.
2. Перекат, в сторону согнувшись (или крутой перекал) выполняется из седа (ноги вместе или ноги врозь) с захватом руками под коленями. Усилиям рук максимально прижаться, наклоняя туловище к левой ноге. Поднимая правую, лечь на левый бок, продолжая перекал через спину,

затем через правый бок и прийти в исходное положение.

3. Перекат, в сторону прогнувшись, выполняется из положения, лежа на спине или животе, руки вверх внизу или к груди.

Упражнения 1,2,3, можно выполнять из различных исходных положений в левую и правую стороны по 5 – 6 перекатов в каждом из подходов.

Перекат вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Перекат вперед выполняется из различных и.п. например:

1. Из стойки на лопатках, группируясь, перекат вперед, в присед;

2. Из положения, лежа на лопатках с касанием носками пола за головой, перекат вперед, согнувшись в сед;

3. Из стойки на коленях. Этот вид переката является наиболее трудным, поэтому для его выполнения требуется соответствующая предварительная подготовка.

Прогибаясь к поясничной части и подавая тело вперед, перекачаться по передней поверхности ног и туловища. Удерживая прогнутое положение туловища и упираясь руками о пол, ноги поднять максимально выше. Перекатным движением назад принять положение упора лежа на бедрах.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку на одном колене, одной рукой поддерживать под бедро, другой - под плечо.

Вращательное движение тела с обязательным переворачиванием через голову называется кувырком. Характерной особенностью кувырков является последовательное касание опоры различными звеньями тела. Совершенное владение техникой выполнения кувырков имеет большое значение для успешного изучения акробатических прыжков типа сальто.

1. Кувырок назад:

а) в группировке,

б) согнувшись,

в) кувырок назад в группировке.

В упоре присев, подать плечи вперед, опираясь руками о пол несколько вперед. Активно оттолкнувшись руками, выполнить перекат назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки, опираясь руками о пол за головой, незначительно разгибаясь в тазобедренных и коленных суставах, перевернуться через голову, перейти в упор присев.

2. Кувырок назад согнувшись.

Из основной стойки наклониться вперед и сесть с прямыми ногами, опираясь руками о пол. Продолжая перекачивание через спину назад, опустить прямые ноги за голову ближе к рукам. Отталкиваясь руками и передавая тяжесть тела на ноги, выйти в основную стойку.

Страхование и помощь.

Стоя с боку на одном колене, в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев, выпрямляя ноги, -упор стоя согнувшись.

2. В упоре присев покачивание телом вперед и назад.

3. В упоре, согнувшись, покачивание телом вперед и назад.

4. Из упора присев, выпрямляя ноги, прыгнуть вперед на согнутые руки. Оттолкнуться руками и вернуться в исходное положение.

5. В упоре стоя, согнувшись, руки несколько назад. Сгибание и разгибание рук.

6. Из упора стоя, согнувшись, прыгнуть вперед на согнутые руки. Переставляя руки вернуться в исходное положение. Ноги не сгибать.
7. Стоя, согнувшись с захватом руками за голени, притягивание туловища к ногам.
8. Из положения, лежа на спине, поднимая ноги, сгибаясь, перекаат через спину на лопатки, касаясь, пола носками за головой.
9. Лежа на лопатках, ноги внизу за головой, поднимание и опускание ног. Встречные движения ног.
10. Из упора лежа силой, подавая тело вперед и переводя голову на грудь, медленно опустится на шею. Разгибая руки вернуться в исходное положение.
11. То же, но вернуться в упор, стоя согнувшись.
12. Из положения, лежа на лопатках. Ноги внизу за головой, руки опираются о пол у головы. Силой, разгибаясь, кувырок назад в упор присев с помощью партнера. То же, но в упор, стоя согнувшись. Кувырок, назад согнувшись из положения, лежа на спине на возвышении 2×3 матов.
13. Из основной стойки, наклоном вперед сесть с прямыми ногами. Далее выполнить кувырок, назад согнувшись и прийти в основную стойку. Упражнение выполнять на возвышении из 2×3 матов. То же, но на ровной площадке с помощью и без помощи.

Кувырок, назад согнувшись через плечо.

Обычно выполняется из седа, ноги вместе. Перекаатом, назад согнувшись развести руки в стороны. В момент касания лопатками пола активно разогнуться, направляя ноги вверх. Одновременно с разгибанием повернуть голову в сторону и опереться согнутой рукой у головы. Продолжая перекаат через грудь, опереться другой прямой рукой и медленно перекаатиться через живот на бедра. Выпрямить руки, поднять голову, сохраняя прогнутое положение туловища.

Последовательность обучения.

1. В стойке на лопатках опускание и поднимание ног.
2. Стойка на плече, одна рука согнутая и опирается о пол у головы, другая рука прямая и опирается о пол немного впереди.
3. То же, но перекаат в упор, лежа на бедрах с помощью.
4. То же, но самостоятельно.
5. Выполнить упражнения в целом с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь.

Стоять сбоку, поддерживая за голени по ходу движения.

Кувырок назад через плечо в упор, стоя на одном колене.

Из положения, сидя, быстрым перекаатом назад лечь на спину, сгибаясь в тазобедренных суставах, ноги прямые. Разгибаясь, продолжить перекааты через лопатки. Наклонив голову в сторону и опираясь рукой у головы, выполнить кувырок через плечо. Опуская одну ногу накалено, выпрямить руки, активно понимая ногу назад – разогнуться.

Последовательность обучения.

1. Стоя на одном колене, руки на полу, движения свободной ногой – назад – прогнуться.
2. В упоре на коленях поочередное разгибание ног назад повыше.
3. В стойке на лопатках поочередное касание ногами пола за головой.
4. То же, но двумя ногами.
5. В стойке на лопатках поочередные наклоны головы в стороны.
6. Проводка кувырка назад через плечо с помощью со упражняющегося.
7. Со стойки на лопатках опускание ног вниз – назад с последующим кувырком назад через плечо.

Упражнение выполняется, сидя с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами.

Завершая перекат, назад согнувшись на спину, опереться руками о пол за плечами и быстро разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вверх. Одновременно разгибая руки выйти в стойку на руках и зафиксировать ее. Многие гимнасты выполняют данное упражнение через прямые руки. В этом случае опора производится всей внешней поверхностью рук, пальцы при этом направлены внутрь

Последовательность обучения.

1. Серия фиксированных стоек на руках.
2. Многократные сгибания и разгибания туловища в стойке на лопатках, опираясь прямыми руками о пол за головой.
3. Из стойки на лопатках, руки прямые за головой, предварительно согнувшись, в темпе разогнуться и выйти в стойку на руках с помощью.
4. Из основной стойки наклоном вперед сед с прямыми ногами и кувырок назад в в стойку через прямые руки с помощью.
5. То же, но самостоятельно.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, оказать помощь хватом двумя руками за голеностопные суставы при выходе в стойку.

Кувырок вперед.

1. Кувырок вперед в группировке.

Из упора присев, разгибая ноги и переставляя руки вперед, опереться на них. Медленно сгибая руки. Опустить голову на грудь и оттолкнуться ногами. Перекатываясь на спину, сгруппироваться. Продолжая поступательное движение тела вперед, оттолкнутся руками, передать тяжесть тела на ноги и принять упор присев.

2. Кувырок вперед согнувшись.

Из основной стойки наклониться вперед. Подавая тело вперед, опереться руками о пол. Наклоняя голову вниз, медленно сгибать руки до касания затылочной частью, мягко опуститься на спину. Равномерно не разгибаясь, перекатиться вперед и принять положение седа.

Кувырки 1 и 2 могут выполняться из различных исходных положений в различные конечные положения. Их надо выполнять быстро, четко придерживаясь одного направления. Весьма важным моментом при выполнении кувырка является завершающее действие акробата. С целью совершенствования координации движений и развития физических качеств рекомендуется кувырок заканчивать мощным темпом выпрыгиванием вверх. Последнее имеет существенное значение для творчества и поиска оригинальных связок кувырка, с какими либо сложными элементами.

3. Кувырок вперед длинный с прыжка.

Рассматриваемый кувырок является разновидностью описанного выше кувырка а) и б). Его характерной особенностью является фаза полета после толчка ногами до касания опоры руками.

Кувырок выполняется с небольшого наклона туловища вперед, незначительного сгибания ног в коленях, руки сзади. Махом руками вперед – вверх и энергичным толчком ногами, выполнить кувырок с небольшой фазой полета перед опорой руками. По мере освоения кувырка рекомендуется совершать его через невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше вперед.

4. Кувырок вперед из стойки на голове и руках

Усилием рук на опору, приподняться, наклонить голову на грудь, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая ноги повыше, медленно перекатиться на лопатки, затем быстро сгруппироваться и продолжить перекат вперед до упора присев. На первом этапе обучения упражнение выполняется с помощью.

Вместо стойки на лопатках можно выполнять «мост», а вместо кувырка вперед – кувырок вперед на шпагат. Партнер, который стоит сбоку и удерживает двумя руками упражняющегося за голеностопные суставы, при переходе на лопатки.

Стойки.

Под стойками подразумевается вертикальное положение туловища в упоре ногами вверх. Они относятся к виду ограниченного устойчивого равновесия. В зависимости от контактной площади опоры стойки подразделяются к различным категориям трудности. Например, стойки могут выполняться в упоре на лопатках, на плечах, на предплечьях, на голове, на руках и др.

Стойки наиболее ярко подчеркивают специфику акробатику, как вида спорта и широко используются как основные рабочие положения.

1. Стойка на лопатках.

Стойка, при которой опора производится лопатками, шеей, затылком и локтями, считается основным вариантом стойки на лопатках. К тому же стойка при этом поддерживается кистями под поясницу, большими пальцами снаружи. Обычно стойка выполняется из положения, лежа на спине перекатом назад с подниманием прямых или согнутых ног.

Страховка и помощь.

Стоять сбоку, поддерживая под бедро и голень.

Последовательность обучения:

□ прежде чем приступить к изучению стойки на лопатках, необходимо у занимающихся развить всю группу мышц, которая принимает участие в ее выполнении. Требуется повысить уровень силы мышц спины, поясничной части, пресса, укрепить мышцы шеи. Для этого используются упражнения общеразвивающего характера типа наклонов, поворотов и вращений, сгибаний – разгибаний туловища с предметом и без предмета, с отягощениями и без отягощений, с использованием резиновых амортизаторов, экспандеров и различного вида тренажеров. В уроке успешно применяется метод локального воздействия на какую-либо определенную группу мышц, методы повторных и динамических усилий и др.

Специальные упражнения желательно выполнять в положении характерном для стойки, например:

1. Лежа на спине поднимание и опускание ног; Встречное движение ног.
2. В висе согнувшись спиной к гимнастической стенке, поднимание и опускание ног; встречное движение ног.
3. Из вися согнувшись сзади на низкой перекладине переход в вис прогнувшись сзади и возвращение в исходное положение.
4. Из вися согнувшись на низких кольцах переход в вис прогнувшись и возвращение в исходное положение.
5. Из вися согнувшись поперек внутри брусьев переход в вис прогнувшись и возвращение в исходное положение и т.д.

При выполнении указанных упражнений целесообразно применять различные режимы работы мышц: динамический и его разновидности – уступающий и преодолевающий; статический, а также различное их сочетание.

Причем статические позы удерживать под различными углами положения тела относительно горизонта.

Собственно, стойку на лопатках выполнять из различных положений: из упора присев перекатом назад; из упора присев перекатом вперед; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки наклоном назад – перекаат назад; махом одной толчком другой, перекаат вперед и т.д.

Положение рук могут быть следующими: руки на поясе, руки за головой, руки на полу вверху, руки на полу в стороны; руки на полу сзади, руки вдоль тела и т.д.

2. Стойка на голове и руках.

Название стойки свидетельствует о том, что при ее выполнении опора производится одновременно головой и руками. Опорные точки образуют соответственно равносторонний треугольник. Кисти расположены на ширине плеч, пальцы развернуты и обращены вперед. Значительная часть тела переносится на руки. В стойку можно выходить силой, махом и толчком согнувшись и прогнувшись, согнутыми и прямыми ногами, используя различные исходные положения. Стойка выполняется из упора присев; из упора присев на одну, другую назад; из седа на пятках; из положения, стоя на колене, другую ногу назад; из седа опорой руками слева, справа; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки махом одной толчком другой и т.д.

Последовательность обучения.

1. В сед на пятках, наклон вперед, руки вверх на полу. Подавая туловище вперед, опереться головой впереди рук на мат. Силой, сгибая ноги, выполнить стойку в группировке – держать. Медленно выпрямить ноги – держать с помощью или с касанием опоры пятками.
 2. Повторить те же действия, но из упора присев.
- Все упражнения выполнять медленно и быстро, особое внимание обращать на самостоятельное выполнение заданий.

Страховка и помощь.

Стоять сбоку удерживать за бедро и спину.

3. Стойка на руках.

Стойка на руках характеризует жесткое положение туловища с достаточной отяготостью в плечевых суставах. Кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе носки вытянутые. Прямолинейность стоки является залогом ее устойчивости. В случае потери равновесия стойка уравнивается нажатием пальцами или противоположной частью ладони на пол. При падении вперед голова отводится назад, а при падении назад носки максимально вытягиваются. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища.

Стойка на руках может выполняться махом одной и толчком другой, силой и толчком двумя ногами.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, удерживая одной рукой за голень – другой - за бедро маховой ноги. Самостраховка осуществляется: при падении вперед переставлением руки и поворотом туловища налево или направо с опусканием одной ноги или кувырком вперед, при условии владения этим двигательным навыком.

Последовательность обучения.

1. Кратковременное фиксирование стойки на носках, руки вверх. Жесткость стойки можно проверить путем небольшого надавливания на кисти направления сверху вниз партнером.
2. Из положения, лежа на животе, руки вверх. Захватив двумя руками за ноги в области голени лежащего, партнер поднимает его в стойку на руках, затем медленно возвращает его в исходное положение. Тело при этом удерживается прямым. Удерживания равновесия, стоя на одном колене, другую ногу назад, руки вверх.
4. Удержание равновесия на полусогнутой ноге, другую ногу назад руки вверх. При выполнении упражнений 3, 4 нога, туловище, руки удерживаются на одной прямой линии. В руках желательно удерживать отягощение 3 – 5 кг.
5. Из упора присев на левой, правой назад, толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью.
6. Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью.
7. Из равновесия на левой, правой назад, толчком в левую выйти в стойку с помощью.
8. Из основной стойки, руки вверх, толчком левой и махом правой выйти в стойку с помощью. Упражнения 5, 6, 7, 8 – выполнять самостоятельно и с помощью. Совершенствование стойки на руках достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и удержанием стойки на одной руке.

4.Стойка на руках толчком двух ног.

Последовательность обучения.

1. Из упора на коленях, кисти у колен, выпрямление ног в упор стоя согнувшись.
 2. Из упора сидя на пятках, руки прямые, приподнять таз и выполнить упор согнув ноги – держать.
 3. Из упора присев, передавая тяжесть тела на руки, силой поднять таз повыше и зафиксировать упор согнув ноги.
 4. Тоже, но толчком ног.
 5. Из упора стоя, передавая тяжесть тела на руки, приподнять таз повыше и зафиксировать упор согнув ноги.
 6. Из упора присев, руки прямые, толчком ног, стойка на руках, ноги согнутые – держать с помощью.
 7. Тоже, но ноги выпрямить с помощью и самостоятельно.
- При выполнении упражнений 2 – 7 ориентировать учащихся на воспитание чувства равновесия.

ПРИМЕРНЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках (держать) перекатом вперед присев и в темпе прыжок вверх прогнувшись.
2. Два кувырка вперед слитно - перекатом назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперед присев и в темпе прыжок вверх прогнувшись.
3. Кувырок вперед – перекатом назад лежа на спине «мост» (держать) – лечь на спину и перекатиться назад с согнутыми ногами до упора руками за головой – в темпе два кувырка вперед с последующим прыжком вверх прогнувшись.

Подготовка к показательным выступлениям.

Подбор упражнений для включения в показательные выступления и самостоятельные ежедневные тренировки; подбор музыки; составление комбинаций под музыкальное сопровождение.

2.3.4. Принципы обучения гимнастике.

Методика обучения гимнастике базируется на общих педагогических **принципах**:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие на занятиях;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыков гимнастики – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

2.4. Общие рекомендации по освоению программы.

Для освоения курса применяются в сочетании разные **методы**:

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов;
- практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений;
- помощь, идеомоторные, музыкальные.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем за исходными и промежуточными положениями и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения.

В том случае, если ребёнок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его восприятие. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия, которые помогут ребёнку понять и запомнить их. Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно использовать мышечную память, закрепляя положение тела в определённых позициях.

Все задания выполняются в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это помогает детям правильно выполнять упражнение, чувствовать ритм и использовать музыкальное сопровождение для создания образа.

Важным элементом моделирования занятий является включение в них различных вариантов и форм соревновательной и игровой деятельности детей, что способствует успешному закреплению техники выполнения упражнений.

В программе предлагаются варианты упражнений, которые являются базовыми. На их основе для разнообразия содержание занятий дает детям творческие задания.

Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям. Рекомендуется составлять групповые показательные выступления. При этом каждый ребёнок может использовать в выступлении те упражнения, которые позволяют ему лучшим образом продемонстрировать свои умения.

Общие движения должны быть доступными для исполнения всеми детьми данной группы.

2.5. Взаимодействие с семьёй.

Содержание работы с семьёй по образовательным направлениям:

«Здоровье»:

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребёнка (питание, общение, закаливание, разные виды движений).

«Физическая культура»:

- стимулирование двигательной активности ребёнка совместными физическими занятиями, прогулками.

«Безопасность»:

- знакомство родителей с техникой безопасности и страховкой во время выполнения гимнастических упражнений в домашних условиях.

«Социализация»:

- заинтересовать родителей в занятиях художественной гимнастикой с детьми, обеспечивающей успешную социализацию, усвоения гендерного поведения;

- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий. «Познание»:

- ориентировать родителей на развитие у ребёнка потребности к познанию, общению со взрослыми и сверстниками в области гимнастики и своего здоровья.

«Коммуникация»:

- развивать у родителей навыки общения с ребёнком;

- показать значение доброго и теплого общения.

«Музыка»:

- раскрыть возможности музыки как средство развитие артистических способностей ребёнка.

2.6Список использованной литературы.

1. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
2. Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2015, - 120с.
3. Верховина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с.
4. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка. - СПб.:КОРОНА принт,2001, -272с.
5. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – Советский спорт, 2014, -264 с.
6. Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления. – Лика – Пресс, 2000, - 296 с.
7. Потапчук А.А.Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Сфера, 2009, - 176 с.
8. Сосина В. Хореография в гимнастике. – Олимпийская литература, 2009, - 136 с.
9. Сиготского В.А. «Примерная комплексная программа по гимнастике».
- 10.Смолевского В.М. опыт работы педагога «Гимнастика». - М.: Физкультура и спорт, 1987, - 336 с.
- 11.ТарасоваТ.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005, - 167 с.

12. Яковлева Т. С. Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная пресса, 2007, -136 с.