

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Организационно – педагогические условия	5
3. Учебный план	8
4. Календарный учебный график	9
5. Рабочая программа	10
5.1.Теоретическая подготовка	11
5.2 Общая физическая подготовка	11
5.3 Специальная физическая подготовка	13
5.4Хореографическая подготовка	16
5.5Техническая подготовка	23
6. Оценочные материалы	41
7. Методические материалы	43

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Художественная гимнастика - сложно-координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Программа по художественной гимнастике разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских общественных объединений и организаций, особенностей социально – экономического развития региона и национально – культурных традиций.

В данной Программе, систематизированы средства и методы, организация подготовки, направленные на то, чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре в Российской Федерации» и Уставом МАУ «ФОК «Красная Горка».

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений. В связи с этим необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, музыкальность и хореографичность уже в младшем дошкольном возрасте.

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого занятия.

Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить физиологические недостатки телосложения.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством организации занятий художественной гимнастикой.

Задачи программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- формирование стойкого интереса к занятиям художественной гимнастикой, как эстетического вида спорта;
- обеспечение адаптации обучающихся к жизни в обществе;
- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических качеств);
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- Правила техники безопасности во время занятий художественной гимнастикой в спортивном зале.
- История развития художественной гимнастики в России и за рубежом.
- Правила личной гигиены.
- Понятие здорового образа жизни и способы закаливания.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- История возникновения художественной гимнастики.
- Основы правил организации и проведения соревнований по художественной гимнастике.
- Влияние закаливающих процедур на организм человека.
- Требования к одежде, спортивной обуви и внешнему виду.

Должны уметь выполнять:

- Разновидности бега, ходьбы, прыжков.
- Общеразвивающие упражнения без предметов и с различными предметами.
- Гимнастические упражнения и комплексы.

- Выполнение гимнастических упражнений на координацию движений, равновесия.
- Выполнение комбинаций упражнений.
- Упражнения партерной разминки и разминки у опоры.
- Акробатические упражнения: шпагат, «мост», кувырки вперед, назад, в сторону, перевороты боком (назад), перевороты вперед.
- Хореографическую подготовку: позиции рук, ног, шаги: приставной, переменный, польки, вальса, галоп.
- Упражнения с предметами: скакалкой, мячом, лентой, обручем.

2. Организационно – педагогические условия

Физкультурно-оздоровительная программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В физкультурно – оздоровительные группы зачисляются дети с 5х лет и старше. Программа рассчитана на детей с 5 лет. На обучение по физкультурно-оздоровительной программе по художественной гимнастике принимаются лица при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастике.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 25 августа по 15 сентября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест.

Обучающиеся физкультурно-оздоровительных групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года могут быть зачислены на последующие годы обучения, в соответствии с возрастным диапазоном на обучение по физкультурно-оздоровительной программе.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Режим занятий занимающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения

с учетом пожеланий инструкторов, занимающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей занимающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Занятия проводятся в две смены, начало занятий в 8.00, окончание занятий в 20.00, При наличии двух смен занятий организуется не менее 30 – минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Учебные занятия по художественной гимнастике проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 47 недель. Продолжительность учебной недели – 7 дней.

Продолжительность занятий (академический час) во всех группах, составляет 45 минут.

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана.

Наполняемость учебных групп

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
Весь период	6	15 - 20	25	6

Режим занятий

Год	Количество	Продолжите	Количество	Общее	Наполняемость
-----	------------	------------	------------	-------	---------------

обучения	часов в неделю	льность занятий)	тренировок в неделю	количество часов в год	группы (человек)
Весь период	3 часа	1 час	3	156 часов	10 - 30

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Весь период	5

Материально – техническое обеспечение

Занятия в физкультурно – оздоровительных группах по художественной гимнастике проводятся в спортивном зале и в зале хореографии и фитнеса.

Для проведения занятий по художественной гимнастике имеется следующее **оборудование и спортивный инвентарь:**

№	Наименование	Единицы измерения	Количество изделий
1	Обруч Sasaki белый	штук	6
2	Мячи гимнастические Pastjreli	штук	6
3	Булавы	штук	12
4	Лента	штук	12
5	Мячи	штук	12
6	Обручи	штук	12
7	Чехлы для обручей	штук	12
8	Скакалки	штук	12
9	Утяжелители	пар	12
10	Жгуты тренировочные	штук	12
11	Спортивные костюмы	штук	12
12	Станок балетный	штук	1
13	Ковровое покрытие бытовое Фортуна 008 золотистый	штук	3
14	Ковровое покрытие бытовое Флор Т Офис 030283 синий + лента двухсторонняя	штук	2

15	Наколенники	пар	12
16	Чешки гимнастические	пар	4
17	Скамья	штук	3
18	Степ платформа	штук	1
19	Канат для перетягивания	штук	1
20	Шведская стенка	штук	1
21	Весы напольные	штук	1
22	Магнитофон	штук	1
23	Флешка	штук	1

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Количество часов
Теоретическая подготовка	6
Общая физическая подготовка	64
Специальная физическая подготовка	50
Хореографическая подготовка	18
Техническая подготовка	18
Всего	156

5. Календарный учебный график

Разделы подготовки	Месяцы												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего за год
Теоретическая подготовка	1		1	1		1		1		1			6
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	64
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	50
Хореографическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	18
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	18
Общее кол-во часов	13	12	13	13	11	13	14	14	13	14	13	13	156

6.Рабочая программа

6.1 Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых занимающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, сообщения и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения этапа подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебных занятий, после 30 – 40 минут теоретических занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце.

План по теоретической подготовке

№ п/п	Наименование темы, раздела подготовки	Этап подготовки, количество часов
		Физкультурно - оздоровительный этап весь период
	Теоретические занятия	6
1	Развитие художественной гимнастики в России и за	1

	рубежом	
2	Требования к одежде и обуви, внешнему виду	1
3	Правила, организация и проведения соревнований.	1
4	Гигиена физических упражнений.	1
5	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
6	Техника безопасности на занятиях художественной гимнастикой.	1

Тема 1. Развитие художественной гимнастики в России и за рубежом (1час)

Спортивное, оздоровительное значение художественной гимнастики как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Требования к одежде и обуви, внешнему виду. (1час)

Требования к одежде, спортивной обуви, внешнему виду.

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований (1час)

Правила организации и проведения соревнований по художественной гимнастике.

Тема 4. Гигиена физических упражнений (1 час)

Личная гигиена, закаливание. Режим дня. Влияние физических упражнений и занятий художественной гимнастики на организм занимающихся.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека (1час)

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника безопасности на занятиях художественной гимнастикой-1час.

6.2.Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, против ходом, 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, бег медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.

Повороты в движении, перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

1-8 – ходьба мягким шагом, руки на пояс

1-8 – ходьба на носках, руки вперед

1-8 – ходьба на пятках в полу приседе, руки вверх

1-8 – ходьба на пятках, руки за голову.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие 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 4 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 наибольшими

отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

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, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в сиде 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.

Комплекс упражнений для развития гибкости

1. Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед.
2. В положении лежа на спине – прямые ноги за голову, носками касаться пола, держать от 30 сек. до 1 мин.
3. В положение сиде наклон вперед. Держать от 30 секунд до 1 минуты
4. Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторять упражнение 3 раза.

6.3. Специальная физическая подготовка

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, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением 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 и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 – 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). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

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.

Акробатика

1. Упоры.
2. «Ёжики» (группировка).
3. Перекаты.
4. Берёзка.
5. «Корзиночка».
6. Кувырки (вперёд, назад, в сторону).
7. «Мост» из положения лёжа.
8. Шпагаты (продольный и поперечный).

Изучение элементов упражнений

1. Повороты:
 - переступанием;
 - скрестный поворот;
 - одноимённый поворот на 180°;
 - поворот нога на пассе;
2. Равновесия:
 - равновесие на полу пальцах на двух ногах;
 - равновесие в полу приседе и в приседе на двух ногах;
 - переднее равновесие;
 - равновесие пассе.

3. Волны:

- волны руками («Пружинка», «Полоскание»);
- волна туловищем вперёд;
- взмахи.

4. Прыжки:

- прыжок ноги вместе (вертикальный);
- прыжок на правой и левой ноге;
- прыжок со сменой ног вперёд («ножницы»);
- поджатые прыжки;
- прыжок ноги врозь;
- прыжок выпрямившись с поворотом на 90° и 180°.

Разминочный комплекс для СФП:

- «Утюжки – стрелочки» (стопы на себя – стопы оттянуты).
- «Кроватка для кукол» (тянем руками стопы на себя, колени втянутые, пятки оторвать от пола).
- Складка (наклон вперёд к прямым ногам).
- «Бабочка» (сед стопы вместе, колени в стороны).
- Ноги в стороны, наклон вперёд.
- «Лягушка» (лёжа на животе, колени в стороны, стопы вместе).
- «Кошечка злая, кошечка добрая» (стоя на коленях, руки на полу вперёд, спина вогнутая – прогнуться, голова стремится к ягодицам).
- Прогиб назад лёжа на полу (руки в «кузнечике»).
- «Коробочка» (прогиб назад лёжа на полу, руки прямые, голова стремится к ягодицам, ноги согнуты в коленях).
- «Киска лезет под забор».
- Наклон на коленях (прогиб назад, руки на ягодицах).
- «Лодочка».
- «Качалочка».
- Отвороты в полушпагат.

- Растяжка на шпагаты.
- Махи (вперёд и назад).

6.4.Хореографическая подготовка

1. Изучение позиций рук
2. Изучение позиций ног
- 3.Изучение приседов и полу приседов

3. Шаги:

- шаг на полу пальцах;
- шаг на пятках;
- острый шаг;
- скользкий шаг;
- шаг с высоким подниманием бедра;
- шаг с захлёстыванием голени;
- приставной шаг;
- переменный шаг;
- шаг польки
- шаг вальса
- галоп

4. Бег:

- бег на полупальцах по кругу;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени;
- подскоки;

УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ, БЕГЕ, ПРЫЖКАХ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГАХ

Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. На занятиях детям необходимо освоить ходьбу мягким шагом, на носках, на пятках, в полу приседе на носках, в приседе высоким шагом. Затем рекомендуется разучить эти движение различными положениями рук: вперед,

в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, за спину и т. д. По мере освоения движений задание усложняется - дети меняют вид передвижения вначале через каждые 8 счетов, а затем через каждые 4 счета.

Например:

1 - 8 - ходьба мягким шагом, руки на пояс.

1 -8 - ходьба на носках, руки вперед.

1-8 - ходьба на носках в полу приседе, руки вверх.

1 -8 - ходьба на пятках, руки за голову.

Изменять виды передвижения и их сочетания с положениями рук тренер может по своему усмотрению в зависимости подготовленности занимающихся.

В отличие от ходьбы бег имеет без опорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуем соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору.

В занятиях с детьми данного возраста можно использовать следующие виды бега: медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах. Усложняя задания, преподаватель разучивает с детьми бег с высоким подниманием бедра (на месте и с продвижением вперед), бег врассыпную с последующим построением в указанном месте, в парах, в тройках и т.д.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на предварительный полу присед, во время которого мышцы ног растягиваются, а затем во время толчка интенсивно сокращаются. Толчок должен быть энергичным, коротким, акцентированным, с быстрым выпрямлением ног. Во время полета тело должно быть выпрямлено, ноги сильно вытянуты в коленях и носках. Во время приземления необходимо смягчить силу взаимодействия с опорой на счет 1 приземления на носки, а затем опускания на всю стопу с последующим

сгибанием ног во всех суставах. При выполнении поточных прыжков фаза приземления должна быть короткой.

Самые простые по форме прыжки — на двух ногах на месте, в передвижении вперед, назад и в сторону, а также с поворотом на 90° влево и вправо. Затем прыжки в полу приседе и приседе.

Следующим этапом обучения являются подскоки с ноги на ногу, выполняемые на месте и в передвижении. Кроме этого, с детьми 6 лет можно разучивать сочетания прыжков ноги врозь и ноги вместе, а также одна нога вперед, другая назад. Выполняя прыжки на одной ноге, другую можно согнуть назад или выпрямить вперед в сторону, но не более 4 прыжков подряд.

Более сложными являются прыжки через скакалку или гимнастическую палку вправо, влево, вперед и назад; прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки на двух с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением), а также напрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Затем рекомендуется разучить прыжок-скачок, который выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед. При этом необходимо обратить внимание на свободный вынос ноги, согнутой в колене вперед. Между бедром и голенью должен быть прямой угол.

Чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы, прыжки следует чередовать с обычной ходьбой, высоким шагом, бегом. Дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей.

Танцевальные движения - один из наиболее эмоциональных и любимых детьми видов двигательной деятельности. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, выносливости и скоростно-силовых качеств.

Основными танцевальными движениями для детей младшего возраста являются: приставной и переменный шаги, шаги галопа польки, шаг вальса.

Приставной шаг — может выполняться вперед, назад и в сторону. И.п. - III позиция ног,

праваяпереди, руки на пояс. I -шагом правой стойка на ней, левая назад на носок; 2 – скользящим движением по полу приставить левую в и.п.

Методические указания. Во время выполнения шага туловище не разворачивать. Ногую, стоящую на носке, развернуть коленом наружу, соблюдать хорошую осанку.

Для закрепления приставного шага можно рекомендовать следующее танцевальное упражнение:

И.п. — стоя по два по кругу левым боком к центру, взявшись за руки, свободные руки на пояс, III позиция ног, праваяпереди, 1-4 - два приставных шага вперед; 5-8 - два приставных шага вправо (в конце движения приставить левую вперед в III позицию); 9-12- два приставных шага вперед с левой; 13-16 — два приставных шага влево (в конце движения приставить правую в и.п.).

Переменный шаг — состоит из двух шагов: приставного шага и шага спереди стоящей ноги. Следующий переменный шаг выполняют с другой ноги. И.п. — III позиция ног, праваяпереди, 1-2 — приставной шаг с правой вперед; 3 — шаг правой вперед, левая назад на носок; 4 - левую скользящим движением по полу провести вперед на носок. Затем то же выполнить с другой ноги.

Переменный шаг можно выполнять и с продвижением назад. При выполнении этих шагов следует помнить, что все они должны выполняться с носка и сопровождаться движением головы.

Для закрепления переменного шага можно рекомендовать танцевальные упражнения, состоящие из сочетания простых и переменных шагов, выполняемые индивидуально и в парах.

Шаг галопа — выполняют вперед, назад и в сторону, по своему характеру галоп динамичен и стремителен. Начинается он скользящим движением ноги в сторону выполнения с последующим прыжком толчком двумя. В фазе полета

одна нога подтягивается к другой. Приземление происходит на другую ногу перекатом с носка, мягко сгибая колени.

Методические указания. Шаги галопа выполняются все время с одной ноги. Туловище вперед не наклоняется, сохраняется хорошая осанка, голова чуть приподнята. В фазе полета носки оттянуты, ноги прямые.

Примерным танцевальным упражнением для закрепления шагов галопа может служить следующее:

И.п. - III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1-8 - 4 шага галопа вперед с правой, а затем с левой ноги; 1-4 - с поворотом налево (лицом в круг), 4 шага галопа вправо; 5-6 - приставной шаг вправо; 7 - поворот на носках налево; 8 — III позиция ног, левая впереди. Затем упражнение выполнить с другой ноги.

Шаг польки— это переменный шаг, выполненный легкими прыжками. С детьми младшего возраста разучивают только шаги польки вперед, выполняя их следующим образом:

И.п. - III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. «И» -небольшой подскок на левой, правая вперед-книзу; I - шаг галопа с правой; 2 шагом правой подскок на ней, левую вперед книзу. То же с другой ноги.

Методические указания. Шаги польки выполняются легко, изящно, сопровождая движение поворотами головы в сторону одноименной ноги. Нога, выносимая вперед на подскоке, должна быть хорошо оттянута в колене и носке. Подскок выполняют на затакт в музыке. После освоения шага польки его можно сочетать с шагами галопа, притопами, поворотами.

Шаг вальса - состоит из одного перекатного шага и двух шагов на высоких полу пальцах.

Для детей 6 лет рекомендуют выполнять шаг вальса вперед и в сторону. В начале обучения руки держат на поясе, а затем добавляют плавные движения руками.

Шаг вальса вперед выполняется из и.п. - III позиция ног, правая впереди, руки на пояс, I — шагом правой полу присед на ней, левую вперед - книзу; 2-3 - два шага на носках с левой. То же с другой ноги.

Шаг вальса в сторону начинают из стойки на носках, руки на пояс. 1 - шагом правой в сторону полу присед на ней, левую, согнутую в колене, носком подвести к щиколотке правой сзади; 2 - шаг левой на правую на носок; 3 — приставить правую к левой в стойку на носках.

Методические указания. Шаги вальса выполняются мягко, слитно, в медленном темпе. При их исполнении необходимо сохранять хорошую осанку, сопровождать движение поворотами головы.

Совершенствуя шаги вальса, их можно выполнять с поворотами, небольшими наклонами в сторону, легким бегом.

Помимо вышеуказанных танцевальных движений, дети с успехом могут разучивать и элементы современных танцев, таких, как «Летка-Енка», «Веселые утята», «Ламбада».

Целесообразно в урок вводить и элементы импровизации, давая возможность детям самим выразить себя посредством движений.

УПРАЖНЕНИЯ У ОПОРЫ

Упражнения у опоры выполняются стоя лицом, боком или спиной к ней. В положении лицом к опоре кисти свободно лежат на рейке, руки согнута в локтях, спина прямая, развернутые плечи опущены, голова приподнята. В положении боком к опоре кисть ближайшей к опоре руки лежат свободно на рейке гимнастической стенки примерно на уровне талии, несколько впереди туловища, запястье и локоть опущены. В положении спиной к опоре следует стоять плотно к стенке, приняв правильную осанку, руки в стороны-вниз хватом сверху за рейку.

Выполнение упражнений у опоры способствует укреплению мышц ног и туловища, развитию физических качеств, формированию правильной осанки. Кроме этого, держась за опору, детям легче выполнять многие упражнения.

1) И.п. - носки и пятки вместе, стоя лицом к опоре.

1 -2 - стойка на носках;

3-4 - и.п.

2) И.п. то же.

1 -2 - стойка на носках;

3-4 - сгибая колени полу присед;

5-6 - стойка на носках;

7-8 - и.п.

3) И.п. то же.

1- 4 - стойка на носках;

5-8 - сгибая колени присед;

9-12- стойка на носках;

13-16- и.п.

4) И.п. то же.

1 -2 - огибая правую, поставить ее на носок у пальцев левой стопы;

3-4 - поменять положение ног.

5) И.п. — стойка ноги врозь лицом к опоре. 1 -4 - наклон назад;

5-8 - и.п.

6) И.п. то же.

1 -2 - наклон вправо, левую руку вверх; 3-4 - и.п.;

5-6 — наклон влево, правую руку вверх; 7-8 — и.п.

7) И.п. - стойка на коленях лицом к опоре, правая рука вверх. I -4 - наклон назад;

5-8 - и.п.

То же, но левая рука вверх.

8) И.п. - стойка ноги врозь лицом к опоре, в шаге от нее. 1-3 - три пружинящих наклона вперед;

4 - и.п.

9) И.п. — стоя спиной к опоре, держась за нее обратным хватом. 1 -4 - глубокий наклон вперед;

5-8 - и.п.

Кроме этого, с детьми 4-6 лет в занятия у опоры можно включать и элементы хореографии, выполняя полу приседы и приседы из I и II позиций, выставление ноги на носок и на пятку, подъем ее на 45° по всем направлениям и т.д. Все эти упражнения будут способствовать формированию школы движений, совершенствованию координации, развитию ритмичности движений.

6.5. Техническая подготовка

Упражнения со скакалкой

Упражнения с этим предметом являются прекрасным средством для тренировки выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости. Они развивают координацию и ритмичность движений. Общеразвивающие упражнения со скакалкой тренируют отдельные мышечные группы, улучшают гибкость и подвижность суставов. Особое влияние упражнения со скакалкой оказывают на укрепление кистей и формирование стопы. Вот почему скакалка очень часто с успехом используется не только в художественной гимнастике, но и в других видах спорта.

Длина скакалки зависит от роста ребенка. Чтобы определить оптимальную, необходимую длину скакалки для ребенка следует встать на ее середину, ноги вместе натянуть концы кверху и коснуться кистями подмышечных впадин.

При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать ее, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении различных упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся.

Последовательность обучения:

- 1) махи и круги скакалкой;
- 2) прыжки;
- 3) общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Махи и круги скакалкой.

Эти движения можно выполнять одной и двумя руками, по часовой и против часовой, стрелки, в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. Чаще всего их используют для активного отдыха между прыжками и для того, чтобы менять направление вращаемой скакалки.

Махи и круги делятся на большие (выполняемые в плечевом суставе), средние (в локтевом) и малые (кистью). Это зависит от вращения скакалки. Так, если

движение выполняется в быстром темпе и по небольшой амплитуде, то оно производится только в лучезапястном суставе. При движениях по большой амплитуде в умеренном темпе участвуют локтевой и плечевой суставы.

Движения выполняются сначала стоя на месте, затем с переносом тяжести тела с одной ноги на другую. Чтобы придать движениям мягкий, раскачивающийся характер, ноги во время выполнения махов слегка пружинят, а туловище немного наклоняется в сторону маха.

Движения при выполнении махов и кругов должны быть равномерными, скакалка должна слегка касаться пола и не в коем случае не касаться тела.

Последовательность обучения:

1) И.п. - руки вперед, локти слегка согнуты, концы скакалки в обеих руках. Махи скакалкой влево и вправо, сопровождаемые небольшими пружинными движениями ног и наклонами туловища в сторону маха.

2) То же, но концы скакалки в одной руке, другая в сторону.

3) И.п. - одна рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости.

4) Круги скакалкой в лицевой плоскости по часовой и против часовой стрелки, держа ее за концы одной и двумя руками.

5) Сочетание махов и кругов скакалкой в лицевой плоскости.

6) Круги скакалкой в боковой плоскости вперед и назад, держа ее одной рукой за концы. То же, но концы скакалки в двух руках.

7) Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости справа и слева, держа ее за концы одной и двумя руками.

8) Сочетание махов и кругов скакалкой в боковой плоскости.

9) И.п. - концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой.

10) Выполнять упражнение 9, но в сочетании с поворотами на 360°.

11) Горизонтальный круг скакалкой на уровне пояса с передачей ее за спиной из одной руки в другую.

12) Горизонтальные круги скакалкой внизу с прыжками через скакалку.

Прыжки.

Прыжки через скакалку - это очень типичный, традиционный вид движений с этим предметом, требующий хорошей координации.

При выполнении прыжков скакалку вращают вперед или назад движениями в лучезапястных суставах при слегка согнутых локтевых (плечо и предплечье образуют тупой угол). Скакалку следует держать между большим и указательным пальцами, не напрягая рук. Движение предмета должно быть непрерывным и достаточно быстрым, так как снижение скорости приводит к изменениям ее формы и техническим ошибкам.

Выполняя прыжки, через скакалку, очень важно согласовывать движения скакалки и действия ребенка. Полуприсед перед толчком должен совпадать с положением скакалки вверху. В момент отрыва ног от пола скакалка находится впереди, а по достижении высшей точки прыжка внизу. Толчок перед вылетом необходимо делать энергичный и короткий. Во время полета дети должны сохранять правильную осанку, предельно оттягивать колени и носки. Приземляться надо мягко в полуприсед перекатом с носков на всю стопу.

Поскольку прыжки через скакалку являются упражнениями высокой интенсивности, нужно быть внимательными при их дозировке. Детям прыжковые упражнения необходимо выполнять сериями, чередуя их с общеразвивающими упражнениями, например, на силу или гибкость.

Последовательность обучения:

- 1) И.п. - скакалка в обеих руках впереди. Перешагивания вперед и назад через свободно висящую скакалку.
- 2) То же, но выполнить перепрыгивания через скакалку.
- 3) И.п. - двое детей держат скакалку и раскачивают ее, третий ребенок перепрыгивает через скакалку.

- 4) И.п. - скакалка сложена вдвое в правой руке. Вращение скакалки в боковой плоскости вперед. При касании скакалкой пола выполнить подскок на двух ногах.
- 5) То же, но вращение скакалки в боковой плоскости назад.
- 6) Прыжки на двух, вращая скакалку вперед.
- 7) То же, но прыжки с одной ноги на другую.
- 8) Выполнить упражнения 6 и 7, но вращая скакалку назад.
- 9) И.п. - скакалка в двух руках сзади. Четыре круга скакалкой вперед справа, затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку вперед. Повторить упражнение, но круги скакалкой выполнить слева.
- 10) И.п. - скакалка в двух руках впереди. Выполнить упражнение 9, но вращая скакалку назад.
- 11) И.п. - все стоят по кругу, один из детей стоит в центре и вращает развернутую скакалку - остальные перепрыгивают через нее.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Данные упражнения включаются как в подготовительную, так и в основную часть урока с детьми. Они не только развивают отдельные физические качества, но и проводятся с целью снижения физиологической нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.

Как правило, для общеразвивающих упражнений используют скакалку, сложенную в два или четыре раза. Проводя эти упражнения, необходимо следить за тем, чтобы скакалка была постоянно натянута, не провисала, облегчая тем самым выполнение упражнения.

Перечень общеразвивающих упражнений со скакалкой:

- 1) И.п. - стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо внизу за спиной. 1-3 - три пружинящих наклона, скакалку назад; 4 - и.п.
- 2) И.п. - стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое, внизу, держа ее на ширине плеч. 1-2 -

поднимая руки вверх, перевести скакалку назад (руки не сгибать); 3-4 - поднимая руки назад-вверх, перевести скакалку вперед.

3) И.п. - скакалка вверх, сложенная вчетверо. 1-3 -наклоняясь, приподнять вначале носки, а затем пятки и продеть скакалку под ногами; 4 - выпрямиться, скакалка внизу за спиной. Затем то же выполнить в обратном направлении.

4) И.п. - сед согнув ноги, скакалка внизу, сложенная вчетверо. 1-2 - скакалку вперед-внизу под правую ступню; 3-4 разогнуть правую вперед-вверх; 5-6 - согнуть правую; 7-8 - и.п. Затем то же с другой ноги.

5) И.п. - стойка на коленях, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-2 - сед на бедро вправо, руки влево; 3-4 - и.п.; 5-6 - сед на бедро влево, руки вправо; 7-8 - и.п.

6) И.п. - стойка ноги скрестно, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-4 - сед, руки вперед; 5-6 - встать в и.п.

7) И.п. - руки вперед-вниз, скакалка сложена вчетверо. 1-2 перешагнуть через скакалку правой ногой; 3-4 - то же левой; 5-8 -пауза. Затем упражнение выполнять в обратном направлении.

8) И.п. - лежа на спине, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-2 - сгибая ноги, скакалку вперед, продеть их между руками и скакалкой; 3-4 - приподнимая туловище и опуская руки вниз, встать на лопатки, носками коснуться пола за головой; 5-6 --.опуская туловище, продеть ноги между руками и скакалкой; 7-8 -и.п.

9) И.п. - стоя, скакалка лежит на полу. Захватить скакалку пальцами ног и поднять ее. То же другой ногой. Упражнение можно выполнять из и.п. - сед согнув ноги.

Упражнения с обручем

Упражнения с обручем - это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий художественной гимнастикой с детьми. Это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентировки. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

В занятиях с детьми используют пластмассовые обручи разных размеров. Для выполнения упражнений - обручи уменьшенного диаметра, а для различных игр и эстафет - обручи диаметром 80-90 см.

Форма обруча и его конструкция позволяют применять в занятиях очень разнообразные по характеру упражнения: плавные, динамичные, прыжковые, а также связанные с риском. Все упражнения с обручем выполняются одной или двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании с движениями туловища и ног. Плоскость обруча относительно земли может располагаться вертикально, горизонтально или диагонально. По отношению к телу обруч может находиться в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях. При проведении упражнений необходимо следить за точностью сохранения указанной плоскости.

Начинать обучение упражнениям с обручем рекомендуется со знакомства детей с хватами обруча и способов их изменения. Затем дети изучают повороты обруча, перекаты его по полу, махи и круги, прыжки в обруч и через него, а также вращения.

Хваты обруча.

- 1) Хват обруча двумя руками бывает снаружи и изнутри. Обруч держат тремя пальцами (большим, указательным и средним) легко и свободно.
- 2) Хват обруча одной рукой бывает сверху и снизу. Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи). Производить смену хвата необходимо перебором пальцев или небольшим броском обруча.

Повороты обруча.

Эти движения являются подготовительными к изучению вращений. Повороты обруча выполняются в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях из различных стоек с пружинными движениями ногами, наклонами | улови та, поворотами и различными шагами. При выполнении поворотов обруча надо следить за точным сохранением плоскости его движения. Для этого необходимо ощущать его вес, чего можно добиться только выполняя упражнения ненапряженной рукой.

Последовательность обучения:

- 1) Вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости. И.п. -обруч вертикально вперед, хват снаружи. Повороты обруча по и против часовой стрелки. То же в сочетании с приставными шагами.
- 2) И.п. - руки вверх, хват обруча снаружи с боков, повороты обруча в горизонтальной плоскости направо и налево до скрещивания рук. То же, но из положения, находясь в центре обруча.
- 3) Выполнить упражнение 2 в сочетании с шагами польки, вальса, шагами русской пляски.
- 4) И.п. - стойка на носках, обруч вертикально справа (левая рука вверх, правая вперед). Повороты обруча в боковой плоскости в сочетании с полуприседом.
- 5) И.п. - обруч вертикально вперед, хват снаружи. Перебирая пальцами, выполнить повороты обруча вокруг горизонтальной оси.
- 6) И.п. - стоя по кругу, руки в стороны, обруч горизонтально справа, держась за свой обруч и обруч соседа слева хватом сверху. 1-2 - поворот обруча вокруг горизонтальной оси; 3-4 - и.п. Затем упражнение выполнить в два раза быстрее и в сочетании с приставными и скрестными шагами.

Перекаты обруча по полу.

Для выполнения этих движений надо научить детей придавать обручу устойчивость и точное направление при перекатах. Перекаты обруча выполняются плавным, но энергичным толчком руки. Нужно направление обручу задается сопровождающим движением пальцев. Рука провожает предмет, обеспечивая его плавное движение без вибрации и подскоков. При выполнении перекатов в сторону тяжесть тела следует переносить с одной ноги на другую, а перекатывая обруч вперед или назад -- присоединять добавочные действия: бег, танцевальные шаги, прыжки и т.д.

Последовательность обучения:

- 1) И.п. - стойка на правой, левая в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости, хватом правой сверху. Переноса тяжесть тела на левую, перекат обруча по полу влево.

- 2) Выполнить упражнение 1, но перекатывая обруч за спиной.
- 3) И.п. - стойка на носках, обруч на полу справа вертикально в боковой плоскости, левая рука лежит сверху на обруче, слегка придерживая его, правая с правого бока хватом снаружи, Перекат обруча по полу вперед и легкий бег за ним.
- 4) И.п. - то же, но стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии трех метров. Перекаты обруча по полу с партнером.
- 5) И.п. - упражнение 3. Перекат обруча по полу вперед, бег за ним и, догнав обруч, прыгнуть в него.
- 6) Преподаватель выполняет обратный перекат обруча по полу. Когда обруч возвращается назад, ребенок пробегает через обруч, стараясь не задеть его.

Махи и круги.

Эти элементы используются как связующие между упражнениями основных структурных групп, вносят разнообразие и обеспечивают слитность движений с предметом.

Маховые движения выполняются одной и двумя руками в различных плоскостях и направлениях. Обруч при этом должен быть продолжением руки, а не повисать. Махи сопровождаются движением всего тела. Упражнения выполняются с большим размахом и предельной амплитудой.

Последовательность обучения:

- 1) И.п. - обруч вертикально в лицевой плоскости, хватом двумя сверху. 1-2 - стойка на носках, мах обруча вперед-вверх; 3-4 - и.п.
- 2) И.п. - то же. 1-2 — гюлуприсед, мах обруча вправо; 3-4 - и.п. Затем выполнить упражнение в другую сторону.
- 3) И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости, хватом правой снизу. 1-2 - стойка на носках, передача обруча над головой в левую руку; 3-4 — и.п. обруч в левой. То же выполнить с другой руки.
- 4) И.п. - обруч вертикальной в боковой плоскости справа, хватом правой сверху. 1-2 — мах обруча вперед-вверх; 3-4 — мах обруча вниз с последующей передачей за спиной в другую руку; 5-8 - выполнить упражнение с другой руки.

5) И.п. - то же, но стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии одного метра. 1-2 - мах обруча вперед-вверх и передача его партнеру; 3-4 — и.п. Затем упражнение выполнить другой рукой.

6) И.п. - обруч вертикально за спиной, хватом снаружи двумя руками. 1-2 - стойка на носках, обруч вправо (левая рука согнута); 3-4 - и.п. Затем упражнение выполнить влево.

7) И.п. — обруч вертикально впереди хватом изнутри. 1-4 - мах обруча вверх с последующим выкрутом в плечах и спусканием его назад и вниз; 5-8 - движение в обратном направлении.

Прыжки в обруч и через него.

Разнообразные прыжки в обруч и через него, выполняемые толчком двух ног или с одной ноги на другую, изучаются предварительно без обруча. Наиболее простыми являются прыжки в качающийся обруч в лицевой или боковой плоскости. Хват обруча должен быть свободным, раскачивать его нужно равномерно, без пауз. Прыжки выполняются

легко и свободно, на полупальцах, с бесшумным приземлением.

Прыжки, выполняемые во вращающийся обруч, аналогичны прыжкам через скакалку.

Обруч держат одной рукой или двумя за ближний край и, вращая его сильно, не сгибают руку, так как в этом случае обруч будет вращаться высоко над полом, что затруднит выполнение прыжков.

Последовательность обучения:

1) Обруч лежит на полу перед собой. 1-2 - выпрыгнуть в обруч; 3 - выпрыгнуть из него. Затем повернуться кругом и повторить упражнение.

2) И.п. — то же. 1-2 — выпрыгнуть в обруч; 3-4 — выпрыгнуть из него назад.

3) И.п. - обруч лежит на полу справа. 1-2 выпрыгнуть в обруч; 3-4 - выпрыгнуть из него вправо; 5-6 - выпрыгнуть в обруч; 7-8 - выпрыгнуть из него влево.

4) И.п. - обруч вперед горизонтально, хватом двумя сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

5) И.п. - то же. Выполнить упражнение 4, но прыжки проделать с ноги на ногу. Затем то же, но раскачивая обруч одной рукой.

6) И.п. - руки в стороны, обруч в правой горизонтально, хватом сверху за передний край.

Раскачивая обруч влево и вправо в боковой плоскости, прыжки в обруч и из него толчком двумя, а затем с ноги на ногу.

7) И.п. - обруч вертикально вверх, хватом двумя сверху. Вращая обруч вперед как скакалку, прыжки толчком двух с промежуточными прыжками. То же, но выполняя прыжки с одной ноги на другую.

8) И.п. - то же. Выполнить упражнение 7, но вращая обруч назад.

Вращение обруча.

Вращения - это типичные упражнения для обруча. С детьми 5-6 лет рекомендуется изучение двух видов вращений:

1) Вращение обруча на полу. И.п. - обруч на полу справа, вертикально в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) придать вращательное движение обручу внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча захватом его кистью снаружи.

Для вращения обруча наружу замах выполняется поворотом кисти внутрь. Во время вращения обруча на полу можно выполнять обходы его легким бегом или различными танцевальными шагами. Можно опускаться на одно колено, выполнять скрестные повороты на 360° с остановкой вращения обруча после поворота.

2) Вращение обруча на талии. И.п. - стойка ноги врозь внутри обруча, хват двумя руками сверху. 1-8 - слегка повернуть обруч влево, прижав правой край к талии. Левой рукой толкнуть обруч вправо, придав ему вращательное

движение. Поддерживать движение обруча необходимо небольшими круговыми движениями нижней части туловища. Ягодичные мышцы, мышцы ног,

спины и живота подтянуты.

Упражнения с мячом.

Мяч - постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребенка к движениям. Упражнения с мячом подготавливают к метанию, способствуют, прежде всего, развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, развитию глазомера, ориентировке в пространстве. При этом хорошую нагрузку получают все мышцы туловища, ног, рук, кистей, так как ребенок активно выполняет разнообразные, быстро меняющиеся движения.

В занятиях с детьми 5-6 лет лучше всего использовать мячи диаметром 8-12 см.

При выполнении упражнений с мячом необходимо сохранять правильную осанку, перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивать амплитуду движений.

Изучение упражнений с мячом рекомендуется проводить в следующей последовательности: способы удержания мяча, передача, броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты и выкруты.

Способы удержания мяча:

- 1) Положить мяч свободно на ладони, пальцы развести и слегка согнуть по форме мяча, но не сжимать его.
- 2) Мяч поддерживать пальцами с боков, не касаясь его ладонями.
- 3) Мяч лежит на тыльной стороне кисти с предельно вытянутыми пальцами.

Кроме этого, удержание может осуществляться отдельными частями тела и выполняться обратным хватом.

Передача мяча. Это основной связующий элемент, требующий одинакового уверенного

выполнения как левой, так и правой рукой. Передача может выполняться с ладони на ладонь, в различных хватах, с помощью различных частей тела. При этом слитность выполнения движений не должна нарушаться.

Последовательность обучения:

1) И.п. - руки в стороны, мяч в правой.

1-2 - руки вниз, передать мяч в левую руку;

3-4 - руки в стороны;

5-6 руки вперед, передать мяч в правую руку;

7-8 - и.п.

2) И.п. - стойка ноги врозь, руки внизу, мяч в правой.

1-2 -поднимаясь на носки, дугами в стороны руки вверх, передать мяч в левую руку; 3-4 - опуститься на всю стопу, руки вниз; 5-8 - то же с другой руки.

3) И.п. — стойка на коленях, руки в стороны, мяч в правой.

1-2— сед на пятках с наклоном туловища вперед, передать мяч за спиной в левую руку;

3-4 - выпрямиться в стойку на коленях, руки в стороны;

5-8 - то же с другой руки.

4) И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой.

1-2— наклон вперед-вправо, передать мяч в левую руку за правой ногой;

3-4 -- выпрямиться, руки в стороны;

5-8 - то же с другой руки.

5) И.п. - руки в стороны, мяч в правой. 1-2 - стойка на левой, правую согнуть под тупым углом и передать мяч под ногой в левую руку; 3-4 - опустить правую в и.п., руки в стороны; 5-8 то же с другой ноги.

6) И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 — наклон влево, передать мяч над головой в левую руку; 3-4 -выпрямиться, руки в стороны; 5-8 - то же, но в другую сторону.

7) И.п. — стойка на коленях ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1 -2 - с поворотом

туловища направо, положить мяч на пол между ступнями; 3-4 — с поворотом туловища налево, стойка на коленях, руки в стороны; 5-6 - с поворотом туловища налево, взять мяч левой рукой; 7-8 - и.п., мяч в левой руке.

8) И.п. - лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 - согнуть ноги и положить мяч на голени; 3-4 — руки в стороны; 5-6 — взять мяч левой рукой; 7-8 — разогнуть ноги, руки в стороны. Затем то же выполнить с левой руки.

9) И.п. - мяч в правой руке. 1-2 — стойка на левой, правую согнуть вперед и мяч положить под колено (зажать); 3-4 — правую назад, руки в стороны (прогнуться); 5-6 - правую согнутую вперед, взять мяч левой рукой; 7-8 — и.п., мяч в левой руке. То же выполнить с другой ноги.

10) И.п. — стойка ноги врозь в колонну в шаге друг с друга, руки вверх, большой мяч у впереди стоящего. Передача мяча назад над головой. Когда мяч дойдет до последнего ребенка в колонне, все дети поворачиваются кругом и, наклоняясь вперед, передают мяч назад между ног.

Броски и ловля.

Броски и ловля выполняются одной или двумя руками вверх или по дуге в различных направлениях. При бросках и ловле мяча руки не должны быть излишне напряжены. Броску предшествует предварительный замах (руки спускаются немного ниже, и.п.), а точность и амплитуда броска обеспечиваются более резким движением кистей в конечной фазе махового движения. Броски сопровождаются также пружинящим движением ног и туловища.

При ловле мяча следует учитывать, что скорость его падения достаточно велика и мяч после касания ладони может отскочить. Этот отскок нужно смягчить движениями рук навстречу мячу, который перехватывается через кончики пальцев на ладони, а затем руки опускаются книзу.

Захватывать мяч пальцами нельзя.

Последовательность обучения:

1) Имитационное упражнение, направленное на освоение предварительных и сопровождающих движений руками в сочетании с пружинящими движениями ногами (вначале без мяча, а затем с мячом, но без броска).

2) И.п. — руки с мячом внизу. Небольшой бросок мяча вверх, ловля после удара его об пол. Затем то же, но выполняя бросок и ловлю одной рукой. Следить за точностью броска, постепенно увеличивая амплитуду.

3) И.п. - то же. Небольшой бросок мяча вверх, ловля без удара об пол двумя руками. Далее выполнить бросок одной рукой, а ловить вначале двумя, а затем одной рукой.

4) И.п. - стоя в парах, лицом друг к другу на расстоянии двух метров, мяч у одного из партнеров. Выполнять бросок мяча двумя руками вперед-вверх партнеру. Ловить мяч вначале после удара об пол двумя руками, затем одной рукой. Усложняя упражнение, выполнить бросок и ловлю одной рукой.

5) И.п. — то же. Выполнить упражнение 4, но мяч у обоих партнеров.

6) И.п. — руки в стороны, мяч в правой. Небольшой бросок мяча вверх с ловлей той же рукой, а затем передачей мяча за спиной в другую руку.

7) И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. Броски мяча по дуге книзу и над головой в другую руку.

8) И.п. — руки в стороны, мяч в левой. Сгибая правую вперед, бросок мяча под ногу с последующей ловлей правой рукой. Затем то же с другой ноги.

9) И.п. — руки вперед, мяч на ладонях. Чередование бросков мяча вверх с ловлей на тыльную сторону кистей и с последующим небольшим броском и ловлей на ладони.

10) И.п. — мяч в двух руках за спиной. Спружинив, бросок мяча вверх-вперед, ловля двумя руками.

По мере освоения бросковых движений их следует выполнять из различных исходных

положений, в сочетании с шагами, подскоками, поворотами и другими элементами. В момент полета мяча можно выполнить хлопок руками перед собой или за спиной, присед и т.д.

Отбивы мяча.

Эти упражнения специфичны для данного предмета. Они особенно эффективны, когда выполняются синхронно с музыкой. Отбивы мяча можно выполнять одной или двумя руками, перед собой или сбоку, один или несколько раз подряд, вертикально или под углом. Отбивы могут также выполняться различными частями тела.

Отбив мяча сопровождается целостным пружинным движением всем телом и особенно рукой, выполняющей отбив. Кисть должна провожать мяч как можно дольше, обеспечивая этим точность его движения. Ловить мяч нужно без напряжения, удерживая его на ладони. Для этого перед ловлей необходимо сделать рукой небольшую дугу вокруг мяча. Поскольку высота отскока находится в прямой зависимости от силы удара, с детьми необходимо осваивать отбивы мяча в равных ритмах: сильнее и слабее, быстрее и медленнее.

Последовательность обучения:

- 1) Отбивы мяча об пол двумя руками. После каждого отбива ловля мяча на ладони.
- 2) Выполнять упражнение 1, но отбив и ловлю мяча выполнять одной рукой.
- 3) И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. Отбив мяча под углом влево, с ловлей левой рукой. То же в другую сторону.
- 4) И.п. — стоя в парах, лицом друг к другу на расстоянии двух метров, мяч у одного из партнеров. Отбив мяча под углом партнеру вначале двумя руками, а затем одной.
- 5) И.п. - то же. Выполнить упражнение 4, но мяч у обоих партнеров.

6) И.п. — стойка ноги врозь, правая рука с мячом вперед, левая в сторону. Отбив мяча под углом назад (между ног), с поворотом кругом ловля его левой рукой. Затем то же с другой руки.

7) И.п. -- правая рука с мячом вперед, левая на пояс. Несколько отбивов мячом подряд. Затем то же левой рукой.

8) и.п. - то же. Поочередные отбивы мяча об пол правой и левой рукой.

9) И.п. — то же. Поочередные отбивы мяча об пол правой рукой: ладонью, кулаком, локтем. То же левой рукой.

10) и.п. — то же. Отбив мяча, поворот на 360°, ловля левой рукой. Затем то же с другой руки.

11) И.п. - в обеих руках по мячу. Одновременно отбить мячи об пол и поймать каждой рукой.

12) И.п. - то же. Одновременные отбивы мяча под углом. При ловле мяч должен попасть из правой руки в левую и наоборот.

Перекаты мяча. Перекаты мяча могут выполняться по полу и по различным частям тела (рукам, ногам, спине, груди и т.д.). Перекаты должны быть плавными, без толчков.

При перекате по полу движение и направление мячу задают легким толчком пальцев руки.

Встречают мяч также пальцами, подставляя под него руку. Выполняя перекат мяча по рукам или другим частям тела, необходимо либо остановить его в определенной точке, либо ловить после сбрасывания на пол. С детьми 5-6 лет можно выполнять и перекат мяча кистями, когда он зажат между ладонями: одна ладонь под мячом, другая - над ним, а руки слегка согнуты в локтевых суставах. Вращательное движение выполняется внутрь или наружу. При этом кисти двигаются вокруг вращающегося мяча и не отделяются от него.

Последовательность обучения:

1) И.п. - сед на пятках в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии двух метров, руки с мячом справа. Перекаты мяча по полу партнеру.

- 2) И.п. — сед на пятках, правая рука в сторону, левая с мячом на полу. Перекат мяча по полу вправо с ловлей правой рукой и обратно.
- 3) И.п. — сед согнув ноги, мяч на полу слева. Перекат мяча под ногами в правую руку, а затем в и.п.
- 4) И.п. - присед, руки вниз, мяч в правой. Перекат мяча по полу вперед, выпрямляясь, бег за мячом и остановка его в и.п.
- 5) И.п. мяч на полу справа. Наклоняясь, прокатить мяч по полу вокруг прямых ног.
- 6) И.п. - руки вперед, мяч на тыльной стороне ладоней. Плавно поднимая руки вверх, перекачать мяч до груди, затем раскрыть руки в стороны и поймать мяч на тыльные стороны кистей после удара его об пол.
- 7) И.п. - упор сидя сзади, мяч на голених ног у ступней. Поднимая ноги, перекачать мяч к туловищу, затем опустить ноги и двумя руками переложить мяч в и.п.
- 8) И.п. — руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекачать мяч до груди, затем, опуская руки вперед-вниз, перекачать его обратно на ладони.
- 9) И.п. — то же. Выполнять упражнение 8, но с небольшого предварительного броска вверх.
- 10) Перекачки мяча между ладонями внутрь и наружу.

Выкруты мяча.

Это наиболее сложные движения, требующие хорошей координации и высокого уровня развития подвижности в суставах верхних конечностей.

Направление выкрута бывает внутрь и наружу, а движение может совершаться в вертикальной или горизонтальной плоскости. Выкруты выполняют в полуприседе, ненапряженной округлой рукой, плавно и слитно. Рука вместе с мячом двигается по дуге, мяч лежит без захвата на ладони в течение всего упражнения и не касается предплечья. Выкрут можно заканчивать небольшим броском мяча вверх.

Последовательность обучения:

- 1) Имитационное упражнение, направленное на освоение движения руки при выкруте внутрь и наружу в горизонтальной плоскости.
- 2) И.п. - руки в стороны, мяч в правой. Выполнять выкрут в горизонтальной плоскости внутрь и наружу. То же с другой руки.
- 3) И.п. — то же. Выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем небольшой бросок мяча вверх. То же с другой руки.
- 4) Имитационное упражнение, позволяющее освоить движение руки при выкруте в вертикальной плоскости внутрь и наружу.
- 5) И.п. - правая рука с мячом в сторону-вниз, левая на пояс. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь и наружу. То же с другой руки.
- 6) И.п. - то же. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь, а затем выкрут в горизонтальной плоскости наружу. То же с другой руки.
- 7) И.п. - руки в стороны, мяч в правой. Выполнить выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем выкрут в вертикальной плоскости наружу. То же с другой руки.

Совершенствуя отбивы мяча, перекаты и выкруты, их выполняют в сочетании с шагами, бегом, танцевальными шагами, поворотами и т.д.

7.Оценочные материалы

Система и критерии оценок при проведении аттестации занимающихся при поступлении

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех занимающихся. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: 5, 4, 3

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации занимающемуся необходимо набрать не менее 19 баллов и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

Нормативные требования

Контрольные упражнения	Норматив девочки
1. И.П. ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения	«5» - плотная складка, колени прямые «4» - кисти рук касаются стоп, колени прямые «3» - кисти рук на уровне колен, колени прямые
2. И.П. лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание стопами лба «4» - до 10 см «3» - до 15 см
3. И.П. стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.	«5» - 30 «4» - 20 «3» - 10
4. Равновесие на одной ноге, другая нога согнута вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.	«5» - удержание в течении 4-х секунд и более «4» - 3 секунды «3» - 2 секунды Выполняется с обеих

	ног
5. Прыжки толчком двух ног	Оценивается по 5-ти бальной шкале (легкость прыжка, толчок)

8. Методическое материалы

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», Санкт-Петербург, 2001.
2. Винер И.А. Образовательная программа гимнастики для школьников начальной школы «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы. Москва, Просвещение, 2012.
3. Волкова И.П., Спортивная психология в трудах отечественных специалистов, С-П, 2002
4. Гогунев Е.Н., Психология физического воспитания и спорта, М: «Академия», 2002 .
- 5 .Карелин А.О., Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой, М- С-П, 2003.
- 6 Карпенко Л.А., Учебное пособие – СПб изд-во СПбГАФК 2000 года.
- 7 Кечеджиева Л и др., Обучение детей художественной гимнастике, М: «Физкультура и спорт», 1985.
- 8 Лисицкая Т.С. «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982 года.
- 9 Некрасова Н.В., Поэзия движения, Ленинград, 1987.
- 10 Назарова О.М. «Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет», Методическое пособие, М., 2001.
- 11 11. Орлова Л. Художественная гимнастика «Физкультура и спорт» М., 1973.
12. Плекшкань А.В. Особенности специализированного питания в художественной гимнастике. М. 2003 года.
13. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989 года.
14. Правила соревнований по художественной гимнастике 2013-2017 г
15. Стамбулова Н.Б., Психология спортивной карьеры. Учебное пособие,

С-П,1999.

16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта», М.2000.С.177 – 178.

17. Правила 2013 – 2016 по художественной гимнастике, утверждены Исполнительным Комитетом ФИЖ.

18.Музыкальное сопровождение

1. Музыка для занятий классической хореографией (сборка).
2. Детская музыка и песни для ФОГ.
3. Музыка для выполнения упражнений без предмета и с предметом.
4. Музыка для показательных выступлений.