

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА "ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК" "СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПАВЛА ВАСИЛЬЕВИЧА
УСОВА"**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ им. П.В. Усова

/Д. И. Молчанов/

« 9 » *января* 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта
«Художественная гимнастика»**

г. Архангельск

2023 год

Пояснительная записка

Разработка данной программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки, в связи с тенденцией омоложения и снижения возрастного порога спортсменок, начинающих занятия художественной гимнастикой, усложнение классификационных комбинаций, повышением требований правил Международного Комитета гимнастики - ФИЖ обострение конкуренции, а так же статус олимпийской дисциплины- как одной из основных для завоевания медалей Олимпийских игр.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы успешно решать эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а так же эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в раннем детском возрасте.

Цель программы - обеспечение необходимых условий для гармоничного физического и эстетического воспитания девочек и выявления способных детей и основательно осуществить начальную.

Задачи:

Образовательные:

1. формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в художественной гимнастике.

Воспитательные:

1. воспитать морально-волевые качества.

Развивающие:

1. развить физические качества (ловкость, гибкость, координацию, выносливость),

2. развить эстетические качества (музыкальность, танцевальность, выразительность, артистизм).

Участники программы должны относиться к основной группе здоровья и не иметь противопоказаний врача для занятий художественной гимнастикой.

Количество учебной работы по годам обучения:

- 1 год обучения- 6 часа в неделю (192 в год)

Основные формы организации образовательного процесса:

Программа предназначена для занятий девочек в возрасте от 7 лет и рассчитана на 1год. Участники должны относиться к основной группе здоровья и не иметь противопоказаний врача для занятий художественной гимнастикой. Основные формы занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, показательных выступлениях, массовых праздниках.

Годовой учебный план занятий рассчитан на 32 недель.

Ожидаемые результаты: выполнение III, II, юношеских разрядов.

Основная форма отслеживания результатов - участие в соревнованиях. Также воспитанницы демонстрируют свои достижения на открытых занятиях, показательных выступлениях.

Учебно - тематический план

№	Раздел	Тема	Кол-во часов		
			всего	Теор.	Практ.
I	Физическая подготовка	1. Общая физическая подготовка	41	-	41
		2. Специальная физическая подготовка	40		40
II	Специальная техническая подготовка	1.равновесия	8	-	8
		2. волны, гибкость	8		8
		3.повороты	8		8
		4.прыжки	8		8
III	Упражнения с гимнастическими предметами	1. скакалка	15	-	15
		2. обруч	10		10
		3. мяч	10		10
		4. булавы	10		10
		5. лента	10		10
IV	Музыкально-двигательное обучение	Музыкально-двигательное обучение	8	3	7
VI	Соревновательная деятельность	Согласно календарному плану			
	ИТОГО		192	3	189

Содержание программы

I. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. упражнения на овладение правильной осанки и походки, на правильную постановку рук и ног, маховые, круговые, пружинящие, акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на растяжку: шпагаты на правую, левую ноги, продольный шпагат, на полу, с возвышения; мосты снизу, сверху; перекаты на грудь, ноги согнутые ставятся впереди; выкруты плечевого сустава; присед на голеностопах. руки сзади; «ходьба на голеностопах» (в приседе на голеностопах, руки сзади, ходьба на месте). Упражнения для развития ловкости: полосы препятствий, эстафеты с использованием различного инвентаря, игры «салки», «рыбак и рыбка», эстафеты.

II. Специальная техническая подготовка:

1. Равновесия: стойка на полупальцах; в темпе подниматься на полупальцы; стоять на одной ноге, на полной стопе, вторая согнута; то же, но на полупальцах; ходьба на полупальцах; упражнения «ласточка»; ходьба по гимнастической скамейке на полной стопе и на полупальцах, ходьба по полу с закрытыми глазами на полной стопе и на полупальцах.
2. Волны, гибкость: волна руками в стороны, вперёд; одной рукой, двумя; поочередно, одновременно. Наклоны стоя вперед, стоя в сторону- «часики», стоя на коленях назад- «Кошечка», сидя на полу вперед, сидя на полу ноги в стороны вперед- «самолетик».
3. Прыжки: прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге; прыжки с согнутыми ногами, прыжки с прямыми ногами, прыжки «лягушка»; прыжки из приседа; галоп правым, левым боком, галоп вперед с правой ноги и с левой; прыжки через лежащие на полу предметы.
4. Повороты: переступанием, скрестно, на одной ноге на 180° вправо и влево.

III. Упражнения с гимнастическими предметами.

1. Скакалка: вращения, накручивания скакалки, разные виды эшопе, прыжки, броски. Игры «Рыбак и рыбка», эстафеты.
2. Обруч: вращения на руке в боковой, лицевой плоскостях, над головой; вращения на талии, на коленках, на шее; вращение обруча вокруг своей оси; кат обруча по полу; различные прыжки в обруч на месте вперед, назад; небольшие броски с последующей ловлей рукой или без помощи рук (стопой). Игры: «Пустое место», эстафеты.
3. Мяч: отбивы о пол, кат мяча по полу, небольшие и средние по высоте подбрасывания мяча вверх, передача мяча за спиной, передача мяча из рук в руки через верх, перекат мяча по рукам. Игры: «Салки с мячом», эстафеты.
4. Булава: вращения булав вперед, назад; небольшие по высоте броски с ловлей руками .
5. Лента: змейки, спирали на месте, с движением, с поворотами.

IV. Музыкально-двигательное обучение: воспроизвести ритм произведения, и характер мелодии. Музыкальные игры. Музыкально двигательные задания.

V. Соревновательная деятельность. Участие в соревнованиях согласно календарному плану, в показательных выступлениях, спортивных праздниках.

Приложение.

Музыкальный материал для практических занятий.

Музыка подбирается в зависимости от выполняемых упражнений и возраста гимнасток. На индивидуальные упражнения музыка выбирается от предмета, с которым будет выступать гимнастка, например, на выступления с мячом чаще выбирается плавная музыка, для булав - более агрессивная. Репертуар используемой музыки разнообразен - от классической до современной.

Материально - техническое оснащение программы

Для организации учебной работы используется спортивный зал и подсобные помещения (раздевалка).

Для занятий и соревнований используется ковер размером не менее 12м X 12м.

Занятия и соревнования проводятся при наличии специальных предметов (скакалки, обручи, мячи, булавы, ленты), отвечающих требованиям правил по художественной гимнастике. Для выступлений на соревнованиях необходим гимнастический купальник, который должен быть корректным и не прозрачным, балетные купальники не разрешаются. Разрешается надевать на купальник колготки до щиколоток, прилегающую к бедрам юбку, прикрывающую только таз. Гимнастка может выполнять упражнения босиком или в гимнастических тапочках. Прическа и декоративная косметика должны быть аккуратными и скромными.

На каждые соревнования заполняются на каждую гимнастку на каждое упражнение карточки, в которых значками записаны упражнения, количество карточек должно соответствовать количеству судей на соревнованиях.

Необходима музыка, записанная на аудио кассетах или CD дисках на каждую гимнастку на каждое упражнение.

Для занятий кроме обязательного инвентаря используется дополнительный: утяжелители на пояс и ноги, медицинские эластичные бинты, утяжеленный инвентарь - тяжелые мячи, ленты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, хореографический станок.

Для игр и эстафет используется различный подручный материал: платки, стулья, кегли и другое.

Для украшения предметов используются специальные цветные и голографические скотч и бумага.

Для теоретических занятий используются видео, DVD и CD записи, специализированная литература.

Список литературы

1. Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Художественная гимнастика. Учебная программа для ДЮСШ, юношеских специализированных ДЮСШОР, ШВСМ / Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г. Романова.- РНМК, 1999
2. Вахмянина Е. Особенности физического и психологического развития девочек, занимающихся художественной гимнастикой / Е.Вахмянина // «Край, в котором я живу», 2004. - №8. - С. 13-15
3. Журавин Н.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. Учебник для ВУЗов / Н.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, 2002
4. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. Учебник для преподавателей / Л.А. Карпенко. - С.-П.,2004
5. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации / Л.А. Карпенко. - Л., 1999
6. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой / Л.А. Карпенко. - Л.: ГДОИФК, 1991
7. Камардин О. Школа граций / О. Камардин // Спорт в гимназии, 2003
8. Макарова Е.Ю. Особенности двигательной подготовки спортсменок в художественной гимнастике / Е.Ю. Макарова // юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 1998
9. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике / Н.А. Овчинникова, Е.В. Бирюк. - Киев, 1990
10. Сафронов В., Козлова И. Художественная гимнастика / В. Сафронов, И. Козлова // Киев спортивный. 2001