**Программа «Оздоровительно-развивающая художественная гимнастика для девочек младшего школьного возраста»**

Цели программы:

1. Укрепление здоровья;

1. Выявление у детей способностей к данному виду спорта;

2. Формирование устойчивого двигательного навыка.

Задачи программы:

1. Соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;

2. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

3. Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

4. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности;

**Пояснительная записка**

Программа "Оздоровительно-развивающая художественная гимнастика для детей дошкольного возраста" составлена и соответствии с Законом Российской Федерации "Об образовании", федеральным Законом от 13.01.96 № 12-фз и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Приказом № 390 от 28 июня 2001 г. Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ. Программа направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников, на массовый уровень – оздоровительно-развивающую художественную гимнастику. Содержание составлено с учётом требований СанПиН (2,4.1,1.249-03) и на основе методических пособий Всероссийской Федерации художественной гимнастики.

Программа ориентирована на детей 7-8 лет. Группа может иметь постоянный или переменный состав обучающихся. В группы принимаются обучающиеся изъявившие желания заниматься художественной гимнастикой и не имеющие медицинских противопоказаний.

Упражнения художественной гимнастики воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях, гибкости и выносливости.

Характерной особенностью проведения упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться. [7]

Обучение упражнениям художественной гимнастики осуществляется в соответствии с принципами педагогики; сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности и доступности. Чтобы создать предварительное представление о предлагаемом упражнении, тренер должен правильно назвать и показать действие.

**Учебно-тематический план**

Программа «Оздоровительно-развивающая художественная гимнастика» рассчитана на 72 академических часа (39 недель).

Возраст обучающихся: девочки 7-8 лет;

Период реализации: 01 сентября - 31 мая 2014 года;

Режим занятий:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Режим занятий** | **Количество академических часов в неделю** |
| 1 | 2 раза в неделю | 2 (72 в год) |

Отрытый урок проводится в середине декабря;

Контрольный урок проводится в середине мая в виде открытого урока;

Участие в показательных выступление: новогоднее показательное выступление в клубе;

Учебно-тематический план:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Теоретические часы** | **Практические часы** | **Всего** |
| 1 | **Теория, в т.ч.**  1. Техника безопасности  2. Здоровый образ жизни | **2**  1  1 | -  -  - | **2** |
| 2 | **Физическая подготовка, в т.ч.** | - | **67** | **67** |
|  | 1. Специальная физическая подготовка**,** в т.ч. | Специальная физическая подготовка выполняется дозировано на каждом занятии | | |
|  | 1.1. Шаги | Выполняются на каждом занятии | | |
|  | 1.2. Бег на полупальцах | Выполняются на каждом занятии | | |
|  | 1.3. Наклоны | Выполняются на каждом занятии | | |
|  | 1.4. Подскоки и прыжки с двух ног с места | Выполняются на каждом занятии | | |
|  | 1.5. Упражнения в равновесии | Выполняются на каждом занятии | | |
|  | 1.6. Волны руками | Выполняются на каждом занятии | | |
|  | 1.7. Вращения | Выполняются на каждом занятии, начиная с17 занятия | | |
|  | 1.8. Упражнения на гибкость | Выполняются на каждом занятии, начиная с17 занятия | | |
|  | 1.9. Упражнения со скакалкой | Выполняют на каждом занятии, начиная с 50 занятия | | |
|  | **2. Общефизическая подготовка, в т.ч.** | Общефизическая подготовка выполняется дозировано на каждом занятии | | |
|  | 2.1. Упражнения на формирование правильной осанки и ходьбы; | Выполняются на каждом занятии | | |
|  | 2.2. Упражнения на формирование правильной постановки рук и ног; | Выполняются на каждом занятии | | |
|  | 2.3. Маховые упражнения; | Выполняются на каждом занятии | | |
|  | 2.4. Круговые упражнения; | Выполняются на каждом занятии | | |
|  | 2.5. Упражнения на развитие силы | Выполняются на каждом занятии | | |
| 4 | Контрольные испытания (проводиться в виде открытого урока) | - | 1 | **1** |
| 5 | Участие в показательных выступлениях | - | 1 | **1** |
| 6 | Открытые уроки | - | 1 | **1** |
| 7 | **Всего часов** | **2** | **70** | **72** |

**Содержание программы**

Лекционные занятия

1. Правила техники безопасности на занятиях;

1.1.Общие требования безопасности.

Учащийся должен:

* пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
* иметь опрятную спортивную форму;
* выходить из раздевалки по первому требованию тренера;
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
* иметь коротко остриженные ногти;

Учащимся нельзя:

* резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
* вставлять в розетки посторонние предметы;
* пить холодную воду до и после урока;

Требования безопасности перед началом занятий.  Учащийся должен:

* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
* убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы;  
   с разрешения тренера выходить на место проведения занятия;
* по команде тренера встать в строй для общего построения.  
    
   Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

* внимательно слушать и чётко выполнять задания тренера;
* брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
* во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

Учащимся нельзя:

* покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
* толкаться, ставить подножки в строю и движении;
* мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
* резко изменять направление своего движения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

* при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
* при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;  
    
  Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

* под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
* организованно покинуть место проведения занятия;
* переодеться в раздевалке;
* вымыть с мылом руки.

Здоровый образ жизни

Работа в этом направлении должна осуществляться педагогами совместно с семьей. Так как именно семья играет важную роль в организации здорового образа жизни ребенка. Но нельзя забывать и о том, что мнение профессионального педагога также необходимо внимательно выслушивать и адекватно на него реагировать. Здесь важно понимать, что для полноценного развития ребенка нужны оба звена, поскольку каждое из них имеет свои функции и они не могут заменять друг друга.

Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.

Ведение здорового образа жизни для ребенка должно стать самой важной жизненной привычкой впоследствии. В связи с этим, основная задача детских садов и семьи, используя разнообразные формы работы, должны формировать основы здорового образа жизни. Поэтому именно в семье и дошкольном учреждении у ребенка нужно сформировать и развить понятие ценности здоровья, побуждать самостоятельно и активно сохранять и приумножать его.

Важно помнить, что педагоги и родители не должны задавить ребенка слишком большим количеством новой и пока еще неосознанной информации. А наоборот, дать возможность подумать, проанализировать, прислушаться к своему организму, научиться мыслить.

Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться о абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни. Например, навык мытья рук по приходу домой с улицы, перед и после похода в туалет, после ползанья по полу, перед едой и так далее.

При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков, которое необходимо заранее хорошо спланировать, продумать и организовать.

Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, горшок, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными и никогда не должны передаваться, кому бы то ни было.

Важно также чтоб ребенок понимал, что соблюдение чистоты – это залог не только личного здоровья, но и здоровья окружающих людей. Именно поэтому важно переобуваться после прихода с улицы в домашние тапочки. Эта мера убережет от вдыхания излишней пыли и ее осаждения в легких, что чревато болезнями.

Педагог должен объяснить детям как они должны следить за своим здоровьем и за здоровьем окружающих, способствовать формированию навыков личной гигиены, рассказать о том, что такое режим дня, зарядка по утрам, здоровая пища, ввести такое понятие как инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Для этого воспитателям пригодятся такие способы решения поставленных задач как занятия, прогулки (кстати, именно в этом возрасте нужно пояснить для чего человеку двигательная активность), закаливающие мероприятия, изобразительная деятельность, спортивные занятия, гигиенические процедуры, беседы, проведение праздников, чтение.

Таким образом, и выходит, что семья и дошкольные учебные заведения, каждый, обладая своей особой функцией, дает ребенку полный социальный опыт и правильно представление о здоровье, его сохранении и собственно про здоровый образ жизни.

**Физическая подготовка детей**

1. Специальная физическая подготовка

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

Выделяют 7 основных физических способностей:

1. Координация.

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие (Б.А. Ашмарин).

Координационные способности делятся на:

* Ориентация в пространстве.Под этой способностью понимается умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении. Метод, направленный на совершенствование этой способности, заключается в системном выполнении заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к быстроте и точности ориентирования в пространстве.
* Точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам.

2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно. Гибкость необходима для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, входящих в программу художественной гимнастики, для принятия позы в полете при исполнении прыжков (Д. Мавромати).

Благодаря гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений - наклонов, равновесий, прыжков, волн. Гибкость придает спортсменке пластичность, мягкость, изящество. Современная художественная гимнастика уделяет специальное внимание этому качеству, поэтому оно имеет решающее значение в упражнениях с предметами.

Гибкость делится на активную и пассивную.

* Активная гибкость подразумевает максимально возможную подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. В художественной гимнастике большое значение имеет активная гибкость, обеспечивающая необходимую свободу движений, а также позволяющая овладевать рациональной спортивной техникой. В этом случае в качестве средств воспитание гибкости используют упражнения на растяжку, которые должны выполняться с предельной амплитудой;
* Пассивная гибкость характеризуется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением. Пассивные упражнения делятся на следующие: динамические (пружинные) и статические (удержание позы). Для развития пассивной гибкости самым эффективным методом является сочетание этих двух способов: пружинные движения с последующей фиксацией позы;

3. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях. Одним из факторов, влияющих на способность сохранять устойчивое положение тела, является уровень развития физических и координационных качеств, определенная степень развития силовых и скоростных качеств мышц позволяет многократно повторять усилия различного характера с максимально возможной скоростью. Для тренировки умения сохранять равновесие используют следующие виды упражнений: сохранение устойчивого положения после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.

4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой. Общеразвивающие упражнения для развития быстроты представляют собой различные движения, выполняемые возможно быстро. К основным методам развития быстроты относят: повторный метод; метод ускорений; переменный метод; уравнительный метод; игровой метод; соревновательный метод.

5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания. Для развития прыгучести используют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.

6. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях. В качестве основных средств развития силы используют упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т. д.;

7. Выносливость – способность противостоять утомлению. В качестве основных средств развития выносливости является бег со средней скоростью, бег трусцой, ходьба.

В специальную физическую подготовку детей первого года обучения входят следующие упражнения:

1. Шаги: на полупальцах, мягкий, высокий, пружинящий, двойной;

2. Бег: на полупальцах;

3. Наклоны: вперед, в стороны, назад на двух ногах;

4. Подскоки и прыжки с двух ног с места: выпрямившись, из приседа, боковой с согнутыми ногами, толчком одной с места, подбивной в сторону и вперед.

5. Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, переднее равновесие;

6. Волны руками: вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные;

7. Вращения: переступанием и скрестные;

8. Упражнения на гибкость: мост из положения лежа, три шпагата на полу;

9. Упражнения со скакалкой: качание и махи, вращение вперед и назад; прыжки через скакалку;

2 . Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на общее гармоническое развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости,исправление недостатков телосложении и осанки у юных спортсменок.

Конкретный выбор средств зависит от склонностей занимающихся, существующих традиций спортивного коллектива и имеющихся возможностей.

Для юных гимнасток средствами общей физической подготовки будут:

1. Ходьба;

2. Бег;

3. Лазанье;

4. Упражнения для воспитания чувства равновесия;

5. Общеразвивающие упражнения без предметов;

6. Общеразвивающие упражнения с предметами;

В первые годы обучения необходимо большое внимание уделять общей физической подготовке, т.к. она способствует разностороннему развитию и повышению функциональных возможностей организма юных спортсменок. Общая физическая подготовка должна осуществляться на протяжении всего года, изменяясь в объеме в зависимости от периода подготовки.

**Контрольные испытания**

Итоговое занятие проводиться в конце учебного года в виде открытого урока. Итоговое занятие представляет собой комплекс переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке:

1. Гибкость – мост из положения лежа, придвинуть руки к ногам.

«5» - полное касание пальцами рук пяток;

«4» - расстояние 10-20 см;

«3» - расстояние 20-30 см.

2. Сила спины – лежа на животе (ноги закреплены), 5 раз прогнуться, руки за головой, затем держать 5 секунд.

«5» - туловище вертикально пола;

«4» - туловище от 45 градусов и выше относительно пола;

«3» - туловище чуть ниже 45 градусов относительно пола;

3. Амплитуда – три шпагата на полу, руки в стороны.

«5» - полное касание бедрами пола;

«4» - 5 см до пола, нарушение техники;

«3» - более 5 см до пола, значительное нарушение техники.

4. Сила брюшного пресса – сед в «угол», руки в стороны (держать 5 сек).

«5» - спина прямая, угол между ногами и туловищем менее 90 градусов;

«4» - сутулые плечи или согнутые колени, угол 90 градусов;

«3» - угол между ногами и туловищем более 90 градусов.

5. Прыгучесть – 10 прыжков через скакалку, каждое запутывание 0,5 балла.

«5» - соблюдение техники прыжка;

«4» то же, чуть согнутые колени или невытянутые носки;

«3» - значительное сгибание колен, нарушение осанки.

6. Устойчивость – равновесие стоя на носках (держать 5 сек).

«5» соблюдение техники равновесия;

«4» - то же, чуть согнуты колени, небольшие переступания;

«3» - значительное сгибание колен, нарушение осанки, более 5 переступаний.

6. Внешний вид.

Максимально 5 баллов.

Итоги:

* Максимальное количество – 45 баллов;
* Переводной норматив – 27 баллов.

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

1. Игровой метод. Это метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

2. Структурный метод. Этот метод заключается в последовательноем разучивании и усвоении движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

3. Метод усложнения. Этот метод обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное  
движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных  
фраз достигается создание танцевальной комбинации.

4. Метод сходства. Этот метод помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей  
двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как  
отдельными частями тела, так и всем телом.

5. Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности. [8]

**Методы организации занятий**

1. Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

2. Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

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