МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 г. СОЧИ

УТВЕРЖДЕНО
протокол педагогического совета ДЮСШ № 2 №1
от_27 августа_ 2013 г.

Директор ДЮСШ № 2

_____ Ю.О.Глазков.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)

1 год
(срок реализации программы)

Модифицированная дополнительная образовательная программа
(вид программы)

6 – 18 лет
(возраст обучающихся)

Ланцова Наталья Леонидовна, Тодоренко Василиса Александровна, Разгонюк Наталья Витальевна, Медянкина Виктория Викторовна, Шпиро Альбина Артуровна, Пяткова Елена Васильевна.

г.Сочи

1 Пояснительная записка.

За основу программы для спортивно-оздоровительных групп взята учебная программа этапа начальной подготовки первого года обучения на отделении художественной гимнастики – учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР,ШВСМ, утверждённая государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР 1991год.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у учащихся высоких нравственных качеств, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены , необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных физических качеств;
- восстановление спортивной формы, временно утраченной в силу объективных обстоятельств у спортсменов разрядников;
- сохранность контингента при изменении амплуа, смены состава;

В программу включены различные упражнения для всестороннего физического развития детей и подростков, выработки у них в процессе тренировок физических качеств, как сила, скорость, выносливость, ловкость, координация движений. Так же программа включает в себя разнообразные виды спорта: гимнастику, акробатику, аэробику, легкую атлетику, спортивные и подвижные игры, позволяет детям укрепить здоровье, расти ловкими, стройными, мужественными.

Срок реализации программы 1 год. Учебный план предусматривает 276 часов в год (3 раза в неделю по 2 часа) для учащихся 6-18 лет в зависимости от вида спорта, предусматривает теоретическую, общефизическую и специальную подготовку.

Зачисление учащихся в группы спортивно-оздоровительные производится по заявлению поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья, с согласия родителей (законных представителей).

2. УЧЕБННО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	СОДЕРЖАНИЕ	ВСЕГО ЧАСОВ	В том числе	
			Теория	Практика
	I. Теоретическая подготовка.			
	- кратко о художественной гимнастике **- правила поведения на тренировке** **- основы личной гигиены** **- режим дня гимнастки** **- о питании спортсмена** **- инструктаж по технике безопасности** II. Практическая подготовка	6	6	
	Общая физическая подготовка	50		50
	Специальная физическая подготовка	80		80
	Техническая подготовка	136		136
	Контрольные нормативы	4		4
	Всего часов:	276	6	270
	Всего часов:	276		

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.
6 часов.

1. Кратко о художественной гимнастике - 1 час
2. Правила поведения на тренировке - 1 час
3. Основы личной гигиены - 1 час
4. Режим дня гимнастки - 1 час
5. О питании спортсмена - 1 час
6. Инструктаж по технике безопасности - 1 час

Общая физическая подготовка.
50 часов.

Основные средства ОФП: строевые, общеразвивающие и игровые упражнения, некоторые элементы из разных видов спорта.

Строевые упражнения: построения и перестроения в шеренги и колонны, выполнение строевых команд.

Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, двойные ряды, колонны, круги, двойные круги, пересечение колонн по диагонали.

Маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменой темпа, ритма и скорости движения.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, на боковые мышцы, на развитие скорости, на мышцы рук и кистей, на мышцы ног и стоп.

Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения из других видов спорта: плавание, катание на санках, лыжах, коньках, велосипеде, пеший туризм.

Специальная физическая подготовка
80 часов

1.Пассивная гибкость:
- складка вперёд, грудь касается бёдер
- мост из стойки, ноги на ширине плеч
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые
- шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, держать
- шпагаты с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)

2.Активная гибкость:
- удержание ноги вперёд, в сторону, назад
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, удержание

3.Хореография:
- деми плие и гран плие по 1,2, и 3 позициям
- батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях
- батманы фондю в сторону
- гран батман жете из 1 позиции в разных направлениях
- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами
- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов
- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям
- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)
- партерная хореография

Техническая подготовка.
136 часов.

Техническая подготовка включает в себя:

А) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела , навыки правильной походки и осанки.

Б) специальные упражнения, из которых составляются произвольные композиции. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определёнными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно.

В)вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство гимнасток независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное развитие индивидуального стиля.

А. Базовая техническая подготовка.

- упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки,
- упражнение для правильной постановки ног и рук,
- маховые упражнения,
- круговые упражнения,
- пружинящие упражнения,
- упражнения в равновесии.

Б. Специальная техническая подготовка.

Виды шагов: специальные и танцевальные.

-специальные шаги: мягкий , высокий , острый, пружинящий, приставной, скользящий, перекатный, широкий, скрестный.

-танцевальные шаги: галоп, шаг польки, вальсовый шаг.

Наклоны.

- стоя вперёд, в сторону, назад (на одной ноге или на двух),
- на коленях вперёд, в сторону, назад.

Наклоны - важнейшие упражнения в художественной гимнастике, требующие широкой амплитуды движения и умения.

Подскоки и прыжковые упражнения. Способствуют развитию силы мышц ног , пространственной ориентировки и быстроты реакции. Повышают динамичность и выразительность композиции.

Виды прыжков:

-с двух ног на месте, выпрямившись с поворотом на 45,90,180,360 градусов; из приседа, разножка, прогнувшись,

-с двух ног с наскока: прыжок со сменой ног в 3 позиции,

-толчком одной на месте: прыжок махом,

-толчком одной с ходу: подбивной в сторону, в перёд, закрытый, открытый, со сменой ног, махом в кольцо, широкий сгибая и разгибая ноги,

-подбивной в кольцо.

Равновесия – это упражнения , предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног.

Стойка на носках, равновесия в полуприседе, равновесие на одной ноге, заднее равновесие, боковое равновесие.

Волнообразные движения - это специфические упражнения, в которых проявляется пластичность.

Волны руками выполняются в положении руки в стороны. Последовательно рука слегка сгибается в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и заканчивается сгибанием пальцев. Это подготовительная фаза. Не задерживаясь в этом положении, рука плавно разгибается почти

одновременно во всех суставах, но всё же с некоторой последовательностью (плечо, локоть, запястье, пальцы).

Варианты волн руками: последовательные движения правой, левой рукой, несколько непрерывных волн одной рукой и т д.

Волны, выполняемые туловищем – боковая, передняя, обратная.

Вращения – это особая группа динамических упражнений выполнение которых зависит от умения сохранять равновесие.

- одноимённые от 180 до 540 градусов,
- разноимённые от 180 до 360 градусов,
- скрестные.

Акробатика – способствует развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств:

- мост,
- кувырки вперед, назад, боком,
- стойки на лопатках, груди , предплечьях,
- различные виды переворотов махом на две и одну руку.

Упражнения с предметом.

Упражнения с мячом способствуют развитию ловкости , быстроты реакции, а также формированию пластичности и мягкости движений:

- махи (во всех направлениях), круги (большие, средние)
- передача около шеи и туловища над головой и по ногами
- отбивы
- броски и ловля одной, двумя руками
- перекаты по полу и телу.

Упражнения со скакалкой:

- качания, махи: одной рукой, двумя руками
- различные круги скакалкой
- прыжки вперёд, назад
- прыжки скрестно вперёд, назад
- двойные прыжки вперед
- броски и ловли
- «винты» перед собой, над головой в горизонтальной плоскости
- передачи около отдельных частей тела
- «мельницы» в лицевой плоскости.

Упражнение с обручем:

- махи одной и двумя руками во всех направлениях
- круги одной и двумя руками вверху и внизу
- вращения правой и левой руками (вперёд и назад)
- вращение на шее и вокруг туловища
- перекаты по полу
- броски и ловля

Упражнения с булавами:

- махи, круги
- постукивания, «мельницы»
- вращения вперёд, назад (правой, левой руками поочерёдно)

Упражнение с лентой:
- махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали
- бумеранги, передачи.

Специальные средства:
- музыкально-двигательное обучение
-воспроизведение характера музыки через движения
- распознавание основных музыкально-двигательных средств
- музыкальные игры
- музыкально-двигательные задания, танцы
- классический экзерзис.

Контрольные нормативы.
4 часа

Учащиеся спортивно-оздоровительной группы сдают один раз в год, в мае, переводные контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

№ п\п	Норматив	СО			
		5	**4**	**3**	**2**
1	"Мост" из положения стоя, расстояние в сантиметрах	20	25	30	35
2	Шпагат из положения на полу (в сек полное касание бёдрами пола)	5 сек	5 см	10 см	15 см
3	Наклон вперёд на гимнастической скамейке. Измеряется растояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки.	10	8	6	4
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа при прямом положении туловища до касания грудью ориентира .	10	8	6	4
5	Прыжки через скакалку за 30 сек	45	40	35	30
6	Прыжки с 2-ным вращением скакалки:				
	за 10 сек	8	5	3	1
7	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами в см	100	90	80	75

4. ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Текущий контроль – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Итоговый контроль – подведение итогов за год:

- нормативы по ОФП и СФП;

Медико-биологический – прохождение медосмотров (1-2 раза в год)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Многолетнюю подготовку занимающихся всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс.

Оздоровительное влияние физических упражнений существенно повышается, если их сочетать с закаливанием. С этой целью занятия проводятся в облегчённой одежде, с соблюдением температурных норм и соответствующей моторной плотности занятия с использованием подвижных игр и элементов спорта на открытом воздухе. Для повышения эмоционального состояния детей рекомендуется выполнять упражнения под музыку.

Структура урока:

Первые 15-20минут урока – подготовительная часть, включающая танцевальные, хореографические и общеразвивающие упражнения;

Время с 20-й до 50-й минуты урока – первая половина основной части урока, период, наиболее благоприятный для разучивания новых элементов без предмета и с предметами;

Время с 50-й по 75-ю минуты урока – вторая половина основной части урока, которую целесообразно посвятить отработке ранее изученных упражнений с предметами;

Время с 75-й по 90-ю минуты урока – заключительная часть урока, период, благоприятный для развития ряда физических качеств подвижных и музыкальных игр, эстафет.

6. ЛИТЕРАТУРА

1. «Художественная гимнастика» учебник для институтов физической культуры под общей редакцией доцента Т.С.Лисицкой. Москва, 1982г.
2. «Обучение детей художественной гимнастике» Л.Кечеджиева, М.Ванкова, М.Чиприянова.
3. «Художественная гимнастика» Л.А.Карпенко. Москва, 2003г
4.Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. Учебное пособие –СПб. Издательство СПб ГАФК, 2000г.
5.»Художественная гимнастика»: учебно-образовательная программа для СДЮСШОР, ШВСМ А.И.Плотников, А.В.Плешкань, Л.Ф.Орлакис – 2006г