

«ПРИНЯТА»

На заседании педагогического совета
ЧОУ ДОСН СК по биатлону «Тушино»
Протокол № 1 от «10» марта 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор ЧОУ
ДОСН СК по биатлону «Тушино»

_____ С.Б. Панкин
Приказ № 08 от «11» марта 2015 г.

Образовательная программа
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности детей
« Художественная гимнастика»

(для обучающихся 4- 14лет, срок реализации 2 года)

Педагог: Бакунович А.В.

г. Москва
2015 год

Пояснительная записка

Дополнительная оздоровительно – развивающая программа «Художественная гимнастика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на два года обучения – от 4 до 14 лет.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, акробатические упражнения и элементы художественной гимнастики, хореографическая подготовка, нетрадиционные виды упражнений, креативная гимнастика.

Направленность программы: «художественная гимнастика» по содержанию является художественно-эстетической; по времени реализации – годичной; по функциональному предназначению – досуговой; по форме организации – групповой

Программа модифицированная, за основу взят «Учебник для институтов физкультуры» 2003 г. под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко. Художественная гимнастика, всероссийская федерация художественной гимнастики Санкт – Петербургская Государственная Академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта. Изд-во Москва 2003 г.

Новизна программы : состоит в том, что раскрываются основные компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике. Дается разносторонняя характеристика учебно – тренировочного процесса и соревнований в художественной гимнастике.

Актуальность программы: Вовлечение подростков из группы социального риска в спортивную жизнь, учитывая большое влияние окружающей среды на подростков, попытки вовлечения их в различные группировки, рост детской преступности и наркомании. Индивидуальная и вдумчивая работа с обучающимися является гарантом их физического и нравственного здоровья.

Педагогическая целесообразность: заключается в осуществлении учета физиологических и психологических особенностей каждого обучающегося, в подборе каждому из них своего комплекса тренировочных упражнений.

Цель программы содействие всестороннему развитию личности средствами ритмической гимнастики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- формировать правильную осанку.

2. Совершенствование психомоторных способностей:

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать координацию, гибкость, выносливость;
- развивать мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей детей:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений по музыку;
- развивать мышление, воображение, находчивость,

- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

Отличительные особенности: Отличительными особенностями данной программы от уже существующих является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку гимнасток.

Сроки реализации оздоровительно-развивающей программы.

Срок реализации: 2 года

Учебная неделя: 3 дня

Продолжительность занятий: 1 час

Общее количество часов в год - 96

Реализация дополнительной оздоровительно-развивающей программы предполагает следующие ожидаемые результаты:

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя.
3. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

Разделы программы и их задачи.

1. Танцевально-ритмическая гимнастика:

- **Игроритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Задачи: развивать чувство ритма и координационно-двигательные способности детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу.

Виды упражнений:

хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);

акцентированная ходьба;

движения руками в различном темпе;

хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт;

сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт;

гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;

гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 3/4;

выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе;

акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта;

поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта, на каждый счёт;

поочередное поднимание и опускание рук по линиям.

- **Игрогимнастика.**

Задача: способствовать освоению ребёнком различных видов движений.

В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Строевые упражнения.

Задачи: учить детей ориентироваться в пространстве, осваивать различные виды движений, обеспечивающих эффективное

формирование двигательно-координационных умений и навыков, развивать у детей способность к реакции и согласованности движений.

Виды упражнений:

построение в шеренгу и в колонну по команде;

повороты прыжком;

построение из одной шеренги в две;

ходьба и бег «змейкой»;

ходьба и бег враспынную;

перестроение в три или четыре колонны по ориентирам;

ходьба и бег в колонне по диагонали зала;

ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя;

перестроение в две колонны расхождением через одного через центр зала;

ходьба с перестроением парами;

ходьба с перестроением тройками.

2 Акробатические упражнения и элементы художественной гимнастики.

Задачи: развивать у детей мышечную силу, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность,

формировать правильную осанку.

Виды упражнений:

группировки сидя, лёжа на спине;

перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»);

равновесие на носках («балерина»);

равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»);

равновесие в упоре сидя («самолёт»);

на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»);

на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея»).

Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;

Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра

Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений

Упражнения для изучения и совершенствования техники:

а) приземления - схождение и прыгивание с возвышения;

б) отталкивания

в) полетной фазы - прыжковых поз;

Прыжки в глубину;

Упражнения на высоту или длину отталкивания

Упражнения на прыжковую выносливость

- упражнения на расслабление
 - плавные движения по большой амплитуде;
 - повторные пружинящие движения;

- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Игротанец.

Задачи: способствовать формированию у детей танцевальных движений, доставлять эстетическую радость занимающимся.

В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного.

Танцевальные шаги.

Задачи: содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой, формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Виды упражнений:

шаг с носка, на носках;

приставной шаг в сторону с приседанием, с хлопком;

шаг с подскоком;

скрестный шаг;

русский хороводный;

шаг с поворотом на 180*, на 360*;

галоп прямой и боковой;

шаг с притопом;

русский шаг-«припадание»;

«гармошка»;

«ковырялочка»;

тройной шаг с притопом;

комбинации из танцевальных шагов.

3 Хореографическая подготовка в художественной гимнастике

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;
- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Вырабатывается правильная осанка;

- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем

1. классической;
2. народно-характерный;
3. историко-бытовой;
4. современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;

4. Нетрадиционные виды упражнений:

- **Игропластика.**

Задачи: развитие мышечной силы и гибкости, обретение ребёнком умиротворенности, открытости и внутренней свободы.

- **Пальчиковая гимнастика.**

Задачи: развитие ручной умелости, мелкой моторики, обогащение внутреннего мира ребёнка, оказание положительного воздействия на улучшение памяти, мышления, развитие фантазии.

5. Креативная гимнастика.

- **Музыкально-творческие игры.**

- **Специальные задания.**

Задачи: способствовать развитию выдумки, творческой инициативы, создавать благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Октябрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя	<p>Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 3. Ознакомить детей с перекатами; 4. Игра «Пингвин с мячом». 5. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 6. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 7. Развивать скоростные качества. 8. Игра «Ищи ведущего». 9. Танцевальный шаг с носка 10. Хлопки на каждый счёт и через счёт 	3 часа
2 неделя занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай». 5. Приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону 	3 часа
3 неделя Занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч». 5. Повторить упражнение «Ласточка». 6. Разучить упражнение «Коробочка». 7. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 8. Игра «Удочка» 9. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону 	3 часа

4 неделя Занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 5. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 6. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 7. Игра «Пожарные на учении». 	3 часа
---------------------------------	--	--------

Ноябрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик». 	3 часа
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Учим галопы вперед, в сторону 5. Игра «Кто ловчее?». 	3 часа
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!» 	3 часа
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян». 	3 часа

Декабрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
---	----------------------------	--------------

1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Обучить упражнению «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок». 	3 часа
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах». 	3 часа
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». 	3 час
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча». 5 Учим прыжок касаясь 	3 час

Январь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Стойка на руках». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Лягушки и цапли». 5 Повторять прыжок касаясь 	3 часа
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака» 	3 часа

3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком». 4. Игра «Перелет птиц». 	3 часа
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно). 3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами. 4. Игра «Жмурки» 	3 часа

Февраль

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. выучит прыжок шагом 4. Игра «Два Мороза». 	3 часа
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Научится делать турлянь 4. Развивать координацию. 5. Игра «Пятнашки». 	3 часа
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву». 	3 часа
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка» 	3 часа

Март

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости 4. Игра «Выручай!» 	3 часа
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составить упражнение под музыку б\п 2. Обучать связки: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Развивать координацию. 4. Игра «Ловля обезьян» 	3 часа
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка». 	3 часа
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторять упражнение под музыку 2. Повторить полушпагаты. 3. Развивать гибкость. 4. Повторять прыжок касаясь, шагом и галопы 5. Игра «Пожарные на учении» 	3 часа

Апрель

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка» 	3 часа

<p align="center">2 неделя</p>	<p>1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля». 5. Повторять прыжки</p>	<p align="center">3 часа</p>
<p align="center">3 неделя</p>	<p>1. Повторять связку: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».</p>	<p align="center">3 часа</p>
<p align="center">4 неделя</p>	<p>1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».</p>	<p align="center">3 часа</p>

Май

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
<p align="center">1 неделя</p>	<p>1. Повторять упражнение под музыку 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Совершенствовать прыжки 4. Игровое упражнение «Самолет».</p>	<p align="center">3 часа</p>
<p align="center">2 неделя</p>	<p>1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель».</p>	<p align="center">3 часа</p>
<p align="center">3 неделя</p>	<p>1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».</p>	<p align="center">3 часа</p>

4 неделя	<p>1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты;</p> <p>2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;</p> <p>3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках;</p> <p>4. Игровое упражнение «Колобок».</p>	3 часа
---------------------	--	--------

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Октябрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя	<p>1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;</p> <p>2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;</p> <p>3 Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой</p> <p>4 упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;</p>	3 часа
2 неделя занятие	<p>1 Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке</p> <p>2 Поворот переступанием на 360 градусов; из скрестного положения ног поворот на носках на 360 градусов</p> <p>3 Шагом правой прыжок на левую; то же с другой ноги; прыжок на обе ноги и с обеих на одну, другую назад или вперед; открытый прыжок, шагом; с переменного шага открытый прыжок</p> <p>4 Кувырки вперед и назад. Кувырок в сторону в стойку на колени, другую в сторону на носок, руки в стороны. Кувырок назад через плечо в упор стоя на колени, другую назад. Мост из положения стоя</p>	3 часа
3 неделя Занятие	<p>1 Прыжки через скакалку, работа с предметом</p> <p>2 Повторение элементов : Кувырки вперед и назад. Кувырок в сторону в стойку на колени, другую в сторону на носок, руки в стороны. Кувырок назад через плечо в упор стоя на колени, другую назад. Мост из положения стоя</p> <p>3 Разучить равновесие в сторону</p> <p>4 Стойка на руках без стенки</p>	3 часа

<p>4 неделя Занятие</p>	<p>1 Повторяем стойка на руках без стенки, колесо, кувырки, перекаты 2 Работа со скакалкой 3 Прыжки шагом, касаясь 4 Упражнения на равновесия: ласточка</p>	<p>3 часа</p>
--	---	---------------

Ноябрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
<p>1 неделя</p>	<p>1. Шаги галопа в соединении со скачками, прыжками, лёгким бегом 2. Шаги польки вперед, назад, с поворотом кругом; шаги польки в соединении со скачками, прыжками на одной, другую вперед или назад на носок. 3. Повтор акробатических элементов : Кувырки вперед и назад. Кувырок в сторону в стойку на колене, другую в сторону на носок, руки в стороны. Кувырок назад через плечо в упор стоя на колене, другую назад. Мост из положения стоя 4 Работа со скакалкой</p>	<p>3 часа</p>
<p>2 неделя</p>	<p>1. Работа со скакалкой: Прыжки толчком обеими ногами и одной ногой; вращая скакалку вперед, назад и в сторону; то же с промежуточными прыжками; то же с одной ноги на другую; прыжки, приседая в момент приземления. 2. Упражнения на развитие координации: Скрестным шагом поворот на носках на 360 градусов. Одноименный поворот на 540 градусов на носке одной ноги, другая согнута вперед. Разноименный поворот на 180 и 270 градусов. Одноименный поворот на 360 градусов на носке одной ноги, другую назад. 3. Повтор акробатических элементов: разучить стойку на руках без стенки уходя в мостик</p>	<p>3 часа</p>
<p>3 неделя</p>	<p>1. <u>Равновесия.</u> С пружинного шага стойка на носке, другая нога назад, с круговым движением руками. Круглый полуприсед на носках – волна с различным положением рук. Переднее равновесие с переходом в полуприсед и присед, другая нога полусогнута вперед, рука вперед-вверх. Из стойки на носках – различные наклоны. Высокое равновесие на носке, руки в стороны. 2. Стойка на руках у опоры. Стойка на руках, ноги в шпагате (с разведенными ногами). Переворот влево, вправо. 3. Работа со скакалкой</p>	<p>3 часа</p>

4 неделя	<p>1. Из равновесия – кувырок вперед, встать на одну ногу в переднее равновесие. Переворот через стойку на руках в мост, подъем в стойку на носках.</p> <p>2. Разучить Прыжок шпком с поворотом</p> <p>3. Упражнение б\п</p>	3 часа
-------------	--	--------

Декабрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя	<p>1 <u>Равновесия.</u> Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. С пружинных движений ногами стойка на носке одной, другая полусогнута вперед. С места, с шага, с пружинных движений обеими ногами стойка на носке одной, другая назад, руки в стороны. С шага переднее равновесие с различными положениями рук. С шага высокое равновесие с различными положениями рук. Полуприседание на одной ноге, другая согнута вперед, с различными положениями рук.</p> <p>2 Мост из положения стоя. Мост с переходом на одну ногу, другая полусогнута стоя. Мост с переходом на одну ногу, другая полусогнута вверх. Кувырок через плечо прогнувшись.</p> <p>3 Работа со скакалкой</p> <p>4 Упражнение под музыку б.п</p>	3 часа
2 неделя	<p>1.Повторение акробатических элементов :стойка,переворот,мостик,кувырки</p> <p>2 Равновесия :ласточка,с ногой в сторону,пистолетек</p> <p>3 Прыжки шагом ,касаясь,шаком с поворотом</p> <p>4 Прыжки в скакалку</p>	3 часа
3 неделя	<p>1 Упражнение под музыку б.п</p> <p>2 Прыжки с двойным вращением скакалки, с промежуточными прыжками, во время которых скакалка вращается один раз. Прыжки с одной ноги на другую с поворот на 90 градусов. Прыжки на одной ноге, другая назад с махом скакалкой вперед, с поворот на 180 градусов прыжок на другую , вращая скакалку назад.</p> <p>3 Акробатические элементы</p>	3 часа

<p style="text-align: center;">4 неделя</p>	<p>1 Волна вперед из круглого полуприседе на всей ступне и на носках; лежа на спине – напрячь и расслабить все мышцы; встать на колени (руки в сторону), мягко сесть на пятки(руки, голову, опустить и расслабить); стоя лицом к гимнастической стенке(станку), правая скрестно перед левой, руки на уровне плеч – поворот прогнувшись на 180 градусов, перехватывая руками рейку за спиной; то же парами, взявшись за руки лицом друг к другу; то же на носках.</p> <p>2 Лежа на животе – наклон назад, опираясь руками; то же поднимая руки и ноги; то же, сгибая ноги к голове («корзиночка»).</p> <p>3 Прыжки в скакалку</p>	<p style="text-align: center;">3 часа</p>
--	--	---

Январь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
<p style="text-align: center;">1 неделя</p>	<p>1 Основные положения ног (основная стойка, I, II, IV позиции). Полуприседе, приседы в основной стойке, I, II, IV позициях (лицом и боком к гимнастической стенке, станку).</p> <p>2 Из положения нога на рейке на уровне пояса- наклониться вперед или в сторону(при наклоне вперед коснуться грудью бедра). Из I позиции – согнуть ногу, колено отвести в сторону и, касаясь носком коленного сустава опорной ноги, опустить ногу, скользя по опорной; поднять ногу вперед, в сторону, назад(выполняется медленно); то же махом, то же лежа на спине(на полу).</p> <p>3 Прыжки на двух ногах (в момент промежуточного прыжка поднимание одной ноги вперед или в сторону). Махи скакалкой над головой, слева, справа, под ногами, то же перепрыгиванием скакалки. Бег широкими шагами. Различные соединения и закрытый прыжок через скакалку. Различные соединения из пройденных элементов</p>	<p style="text-align: center;">3 часа</p>
<p style="text-align: center;">2 неделя</p>	<p>1. Повторение: стойка на руках, переворот, колесо, кувырки</p> <p>2. Равновесия Ласточка, с ногой в сторону</p> <p>3. Разучить равновесие в переднем, вытяжку</p> <p>4. Развитие гибкости</p>	<p style="text-align: center;">3 часа</p>
<p style="text-align: center;">3 неделя</p>	<p>1. Повторение вытижки, переднего</p> <p>2. Повторение позиций у станка</p> <p>3. Упражнение б.п</p> <p>4. Работа со скакалкой</p>	<p style="text-align: center;">3 часа</p>

<p style="text-align: center;">4 неделя</p>	<p>1. Скачок с разноименным движением рук стоя лицом к опоре; прыжки пружинными движениями вверх на обеих ногах; прыжок с обеих ног на одну, другая назад(в сторону); отрытый и закрытый прыжок; прыжок выпрямившись.</p> <p>2. Броски , «сквозные» махи (вперед, назад) в сочетании с бросками в сторону (из I,V позиций, с изменением темпа), подъемом на носок, полуприседами (в I,V позициях). Полуприсед на одной, другую согнуть – встать на носок, разогнуть вперед (в сторону, назад) до угла 45, 90 градусов в сочетании с поворотом налево (направо) на 180 градусов в высоком равновесии на носке.</p> <p>3. Акробатические упражнения</p> <p>4. Повторить пройденное</p>	<p style="text-align: center;">3 часа</p>
--	---	---

Февраль

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
<p style="text-align: center;">1 неделя</p>	<p>1. Упражнение б.п</p> <p>2. Упражнение со скакалкой</p> <p>3. Фиксация заключительной фазы волны, взмахи, приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов (2-8 сек.); наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной ноги с различными положением рук;</p> <p>4.Упражнения на рейке гимнастической скамейки, низком и стандартном бревнах; акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках,</p>	<p style="text-align: center;">3 часа</p>
<p style="text-align: center;">2 неделя</p>	<p>Стоя на одной ноге, другая согнута в сторону и прижата к опорной-полуприседая, разогнуть неопорную ногу до касания носком пола; то же , но нога разгибается под углом 45-90 градусов; то же, но опорная нога прямая; то же, поднимаясь на носок опорной ноги. Глубокий выпад вперед, в сторону с наклонами и поворотами туловища.</p> <p>2 Из V позиции – поднять ногу впереди не опуская, перевести ее через сторону назад; то же, поднимаясь на носок опорной ноги.</p> <p>3 Упражнение со скакалкой</p> <p>4 Упражнение б.п</p>	<p style="text-align: center;">3 часа</p>
<p style="text-align: center;">3 неделя</p>	<p>1. Из вися сидя спиной к гимнастической стенке – вставая, поставить ноги врозь(вместе) на носки. Из седа на пятках, руки сзади, голова опущена – взмахом вперед встать на колени. Из седа на одной, другая впереди (полусогнута)- взмахом вперед встать на колено; то же в выпад вперед. Целостный взмах вперед, стоя на одной, другая впереди на носке; то же с шагом вперед; то же, поднимаясь на носок.</p> <p>2. Повторение акробатики</p> <p>3. Повторение прыжков:шагом,касясь ,шагом с поворотом</p>	<p style="text-align: center;">3 часа</p>

<p style="text-align: center;">4 неделя</p>	<p>1 . Переменный шаг и прыжок касаясь. Переменный шаг и подбивной прыжок, сгибая ногу; то же, но с толчком обеими ногами. Махом ногой вперед прыжок с поворотом на 180 градусов. Прыжок со сменой ног сзади и впереди. Перекидной прыжок.</p> <p>2. С пружинного шага стойка на носке, другая нога назад, с круговым движением руками. Круглый полуприсед на носках – волна с различным положением рук. Переднее равновесие с переходом в полуприсед и присед, другая нога полусогнута вперед, рука вперед-вверх. Из стойки на носках – различные наклоны. Высокое равновесие на носке, руки в стороны.</p> <p>3. основной шаг, прыжки скрестно с переступанием на месте; то же с подбивным прыжком в сторону и с поворотом кругом; подбивные прыжки в сторону с переступанием; то же с поворотами на месте; переменные шаги вперед и назад на носках; шаг в сторону с приставлением ноги («ключ»).</p>	<p style="text-align: center;">3 часа</p>
--	--	---

Март

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
<p style="text-align: center;">1 неделя</p>	<p>1 Из V позиции – скользя по полу, выставить ногу вперед, в сторону, назад; то же слитно по кругу; то же в полуприседе; то же, стоя на носке, то же, пронося ногу под углом 45,90 градусов (к полу). Поднимание прямой ноги в основных направлениях с последующим выпадом или равновесием на носке. Из положения нога согнута и прижата к опорной – разгибание ноги вперед, в сторону, назад, поднимаясь на носок опорной ноги. Из V позиции – присед на одной ноге, другая вперед или в сторону («пистолет»), встать и перевести ногу назад в равновесие на носке.</p> <p>2. Наклоны назад, стоя на обеих ногах; то же на одной ноге, другая впереди на носке или прижата к опорной для касания одной или двумя руками пола. Из переднего равновесия – наклон вперед до касания одной или двумя руками пола(рука, туловище, нога составляют прямую линию).</p> <p>3. Упражнение со скакалкой под музыку</p> <p>4 Упражнение б.п</p>	<p style="text-align: center;">3 часа</p>

<p align="center">2 неделя</p>	<p>1. Стоя спиной к гимнастической стенке, на шаг от нее - перехватывая руками до последней рейки, наклон назад (ноги врозь или вместе; поднимая одну ногу, поднимаясь на носок опорной ноги).</p> <p>2. Стоя боком к гимнастической стенке и держась руками за рейку на уровне пояса – поднимая ногу в сторону, наклон в сторону (боковое равновесие); из того же и.п. наклон назад с прямым туловищем и одновременным подниманием ноги до горизонтального положения(заднее равновесие).</p> <p>3. Стоя спиной к гимнастической стенке, носком правой зацепиться за рейку на уровне бедра(таза), руки на уровне плеч – наклон назад, руки вверх.</p> <p>4. Упражнение под музыку</p>	<p align="center">3 часа</p>
<p align="center">3 неделя</p>	<p>1. Прыжок махом ногой вперед и назад. Прыжок шагом со сменой ног. Прыжок шагом с поворотом выпрямившись на 360 градусов. Прыжок кольцом с обеих ног. Прыжок кольцом двумя. Перекидной прыжок в равновесие.</p> <p>2. Подбивной прыжок с разгибанием маховой ноги. Прыжок касаясь с разгибанием ноги вперед. Подбивной прыжок кольцом толчком обеими ногами. С переменного шага прыжок касаясь кольцом. Прыжок со сменой ног впереди в равновесие.</p> <p>3. Равновесие переднее, в сторону, ласточка</p> <p>4. Упражнение под музыку</p>	<p align="center">3 часа</p>
<p align="center">4 неделя</p>	<p>1. Равновесия с касанием пола одной или двумя руками. Высокое равновесие на носке с различными положениями рук и ног и с наклоном назад. Заднее равновесие с шага, с прыжка(обозначить, держать).</p> <p>2. Равновесие в стойке на колене с различными положениями свободной ноги (вперед, в сторону назад). Равновесие на носке одной ноги, другая – вперед, в сторону, назад, с круговым движением руками.</p> <p>3. Боковое равновесие с различными положениями рук. Переход из бокового равновесия в переднее или заднее. Различные виды равновесий в сочетании с другими элементами.</p>	<p align="center">3 часа</p>

Апрель

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
---	----------------------------	--------------

<p>1 неделя</p>	<p>1. Повторение Равновесие в стойке на колене с различными положениями свободной ноги (вперед, в сторону назад). Равновесие на носке одной ноги, другая – вперед, в сторону, назад, с круговым движением руками.</p> <p>2. Боковое равновесие с различными положения рук. Переход из бокового равновесия в переднее или заднее. Различные виды равновесий в сочетании с другими элементами.</p> <p>3. Упражнение под музыку со скакалкой</p>	<p>3 часа</p>
<p>2 неделя</p>	<p>1. Повторение : Подбивной прыжок с разгибанием маховой ноги. Прыжок касаясь с разгибанием ноги вперед. Подбивной прыжок кольцом толчком обеими ногами. С переменного шага прыжок касаясь кольцом. Прыжок со сменой ног впереди в равновесие</p> <p>2. Равновесие в стойке на колене с различными положениями свободной ноги (вперед, в сторону назад). Равновесие на носке одной ноги, другая – вперед, в сторону, назад, с круговым движением руками</p> <p>3. Стоя боком к гимнастической стенке и держась руками за рейку на уровне пояса – поднимая ногу в сторону, наклон в сторону (боковое равновесие); из того же и.п. наклон назад с прямым туловищем и одновременным подниманием ноги до горизонтального положения(заднее равновесие).</p>	<p>3 часа</p>
<p>3 неделя</p>	<p>1. Повторение колеса,переворота.</p> <p>2. Наклоны назад, стоя на обеих ногах; то же на одной ноге, другая впереди на носке или прижата к опорной дотя касания одной или двумя руками пола. Из переднего равновесия – наклон вперед до касания одной или двумя руками пола(рука, туловище, нога составляют прямую линию).</p> <p>3. Упражнения со скакалкой под музыку</p>	<p>3 часа</p>
<p>4 неделя</p>	<p>1. основной шаг, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, проходы, противоходы, прочесы.</p> <p>2. Повторить ранее пройденный материал. Вращая скакалку вперед (назад, в сторону) прыжки в скрестной стойке, меняя положение ног в фазе полета, с промежуточными прыжками и без них.</p> <p>3. Прыжок с двойным вращением скакалки с промежуточными прыжками и без них. Прыжки толчком обеими, разводя ноги – одну вперед, другую назад (в шпагат); то же с двойным вращением скакалки.</p> <p>4. Вращая скакалку назад , поворот на 180 градусов на прыжке со сменой ног сзади.</p>	<p>3 часа</p>

Май

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя	<p>1. Повторение: 2Подбивной прыжок с разгибанием маховой ноги. Прыжок касаясь с разгибанием ноги вперед. Подбивной прыжок кольцом толчком обеими ногами. С переменного шага прыжок касаясь кольцом. Прыжок со сменой ног впереди в равновесие</p> <p>2. Наклоны назад, стоя на обеих ногах; то же на одной ноге, другая впереди на носке или прижата к опорной для касания одной или двумя руками пола. Из переднего равновесия – наклон вперед до касания одной или двумя руками пола(рука, туловище, нога составляют прямую линию).</p> <p>3. Упражнение б.п под музыку</p> <p>4. Упражнение со скакалкой под музыку</p>	3 часа
2 неделя	<p>1. Разноименный поворот на одной, другая нога назад и мах скакалкой над головой в горизонтальной плоскости. Одноименный поворот на одной, другая нога назад и мах скакалкой над головой в горизонтальной плоскости с последующим прыжком через скакалку на свободную ногу.</p> <p>2. Вращая скакалку назад, прыжок толчком обеими с поворотом на 180, 270 градусов ; то же сгибая ноги. Прыжок шагом с двойным вращением скакалки вперед.</p> <p>3 Отработка равновесий</p>	3 часа
3 неделя	<p>1. Повторение: Разноименный поворот на одной, другая нога назад и мах скакалкой над головой в горизонтальной плоскости. Одноименный поворот на одной, другая нога назад и мах скакалкой над головой в горизонтальной плоскости с последующим прыжком через скакалку на свободную ногу</p> <p>2. Прыжок махом ногой вперед и назад. Прыжок шагом со сменой ног. Прыжок шагом с поворотом выпрямившись на 360 градусов. Прыжок кольцом с обеих ног. Прыжок кольцом двумя. Перекидной прыжок в равновесие.</p> <p>3. Прыжок шагом с поворотом ,касаясь в скакалку</p> <p>4. Упражнения под музыку</p>	3 часа

4 неделя	<p>1. Вращая скакалку вперед или назад, подбивные прыжки вправо, влево, вперед, назад. Вращая скакалку вперед, прыжок на одной с махом другой ногой вперед и назад; то же с двойным вращением скакалки.</p> <p>2. Вращая скакалку вперед или назад, шаги галопа в сторону, вперед назад; то же с двойным вращением скакалки. Вращая скакалку вперед и петлей, прыжки на шагах мазурки.</p> <p>3. Упражнение со скакалкой под музыку</p>	3 часа
---------------------	---	--------

Предполагаемые результаты.

После 1-го года обучения дети должны уметь:

Упражнения	1-ый год
1. «Мост» (см)	30 см от рук до пяток
2. «Складка, сидя на полу»	5 счетов
3. «Наклон вперед, стоя на скамейке» (см)	-
4 «Шпагат с пола»	Достать до пола пахом
5. «Перевод палки» (см)	55 см
6. «Рыбка» (см)	до 5 см
7. «Поднимание туловища назад» 15 раз (угол в градусах)	-
8. Равновесие на одной ноге (сек)	«Пассе» на ступне 5 сек

После 2-го года обучения дети уметь:

Упражнения	2-ой год
1. «Мост стоя» (см)	20 см от рук до пяток
2. «Складка, сидя на полу»	-
3. «Наклон вперед, стоя на скамейке» (см)	5
4 «Шпагат со скамейки»	исполнен
5. «Перевод палки» (см)	50 см
6. «Рыбка» (см)	-
7. «Поднимание туловища назад» 15 раз (угол в градусах)	80 градусов
8. Равновесие на одной ноге (сек)	«Пассе» на полупальце 6 сек
9 Прыжки через скакалку	18 прыжков без учета времени

10 «Колесо»	
11 «Стояка на руках у шведской стенки»	5 сек.
12 Равновесие с ногой в сторону(сек)	На полной стопе ,4 сек
13 Равновесие «ласточка»	4 сек,на полной стопе

Способы проверки результатов освоения программы:

Для проверки результатов два раза в год проводятся соревнования.

Регулярно проводятся зачеты по элементам, помогающие выяснить уровень овладения элементами в игровой форме.

Гимнастка считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по СФП.

1. «Мост». И.п.- стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см.

2. «Складка, сидя на полу». И.п.- сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов.

3. «Наклон вперед, стоя на скамейке». И.п.- стойка на скамейке. Выполнить наклон вперед-вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки., см

4. «Шпагат с пола». Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с пола

5. «Перевод палки». Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измерить расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.

6. «Рыбка». И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.

7. «Поднимание туловища назад». Из положения лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Поднимание туловища до вертикали. 15 повторений движения.

8. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на всей ступне. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на полупальце. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время

9. Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Без учета времени удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

10. Умение делать «Колесо» из положения стоя, колени прямые, носки натянуты.

11. Умение делать «Стойку на руках». Спина ровная, ноги прямые. Удерживать более 5 сек.

12. Равновесие на одной ноге. Равновесие на левой ноге на полной стопе, правая рука держит правую ногу в сторону. Засекается время удержания.

13. Равновесие на одной ноге. «Ласточка» Равновесие на правой ноге на полной стопе, левая назад на 90 градусов, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах

Список используемой литературы:

1. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
4. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
5. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
7. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
8. Ротэрс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972.
10. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб.: Москва, Минск, Харьков, 1997.
11. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
13. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.
14. Шевченко Ю.С. Музыкалотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.