



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Кингисеппская детско-юношеская спортивная школа
«Ямбург»

Рассмотрена
на педагогическом совете
Учреждения Протокол № 1
от 22.08.2019г.



«Утверждено»
приказ директора
№ 62-ОД от 29.08.2019 г

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика для детей до 6 лет»**

возраст обучающихся – 4 – 6 лет
срок реализации программы – 1 год

Автор:

Чорний Наталья Юрьевна –
тренер-преподаватель по художественной гимнастике

Кингисепп
2019

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

I Учебный план

 Содержание учебно-тренировочной работы

II Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Перечень информационного обеспечения

Приложение 1

Пояснительная записка

Как показывает практика, современные дети испытывают недостаток двигательной активности, что делает дополнительные занятия спортом просто жизненно необходимым.

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей и подростков. Регулярные занятия физической культурой и спортом крайне важны для формирования здорового образа жизни. Система физического воспитания создаёт благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств и духовных способностей, содействует всестороннему развитию личности.

Каждый вид спорта предъявляет свои требования к физическим данным и внешним параметрам детей, к возрасту, в котором можно начинать занятия данным видом спорта. Для обучения по Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике, дети должны достичь шестилетнего возраста. Одна группа родителей желает, чтобы дети начали заниматься художественной гимнастикой раньше, для достижения ими в будущем более высоких результатов. Другая группа не стремится к достижению высоких спортивных результатов их детьми, считая самым главным физическое развитие и укрепление здоровья детей в более раннем возрасте. Для удовлетворения разных потребностей родителей и их детей разработана *«Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика для детей до 6 лет»*. Данная программа является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений. Занятия по данной программе дают возможность освоить гимнастические и акробатические элементы под руководством опытного тренера в условиях спортивного зала.

Потребность детей в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физически развитого и полноценного человека.

Цель программы: развитие общих физических качеств, укрепление здоровья, воспитание потребности к активному и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- организация содержательного досуга, воспитание физических, морально – этических и волевых качеств.
- укрепление всех функций и систем организма.
- подготовка к обучению по Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике.

Программа разработана для обучающихся 4 – 6 лет, период освоения программы составляет 1 год.

При приеме детей на обучение по «Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика для детей до 6 лет» отбор не производится, осуществляется прием всех детей, желающих заниматься по данной программе, не имеющих медицинских противопоказаний.

І. Учебный план
Соотношение объемов
тренировочного процесса по видам подготовки

Программа	Месяцы										Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	38 недель										
Объем по видам подготовки (в часах)											
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	8
Общая физическая подготовка	9	10	10	8	8	9	9	9	9	4	85
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	2	3	3	4	3	1	31
Хореография	3	3	3	2	3	3	3	4	3	1	28
Итого	16	18	18	14	14	16	16	18	16	6	152

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4
Количество тренировок в неделю	2
Количество часов в год (38 недель)	152
Общее количество тренировок в год	76

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Весь период	4	10	4	Выполнение нормативов по ОФП, участие в открытом уроке

Содержание учебно-тренировочной работы

Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема
1	Правила техники безопасности при художественной гимнастикой.
2	Правила противопожарной безопасности.
3	Спорт и здоровье.
4	Значение музыки в художественной гимнастике.
5	Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом.
6	Значение и основные правила закаливания.
7	Анатомические названия частей тела.

Общая физическая подготовка

№ п/п	Тема
1	основные строевые упражнения на месте и в движении
2	ходьба: с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы
3	ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук
4	различные виды бега (бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег; челночный бег; кроссовый бег)
5	прыжки и прыжковые упражнения
6	элементы дыхательной гимнастики
7	упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты
8	упражнения со скакалкой
9	упражнения на координацию движений
10	подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Тема
1	группировка, перекаты на спине в группировке вперёд и назад
2	стойка на лопатках
3	мост из положения лёжа
4	складка, сидя ноги вместе,
5	складка, сидя ноги врозь
6	шпагат (обучение)
7	равновесие, согнув ногу вперёд
8	равновесие «ласточка»
9	прыжок вверх с поворотом на 180 градусов

10	прыжок вверх ноги врозь
11	кувырок вперед в группировке
12	кувырок назад в группировке
13	стойка на руках
14	переворот боком «колесо»
15	упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки
16	упражнения для правильной постановки ног и рук
17	маховые упражнения
18	круговые упражнения
19	пружинящие упражнения
20	прыжки в скакалку

Хореография

№ п/п	Тема
1	упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем
2	наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений
3	упражнение на равновесия
4	повороты на месте, с продвижением
5	воспроизведение характера музыки через движения
6	музыкальные игры
7	музыкально-двигательные задания
8	

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях художественной гимнастикой

Художественная гимнастика. Для этого вида спорта характерны сложные движения высокой степени амплитуды, пластичности, координации и точности в сочетании с работой предметом. В упражнениях участвуют различные группы мышц. Для гимнасток характерны повреждения (мелкие травмы кожи, гематомы). При кувырках не исключены ушибы спины.

Для профилактики травматизма рекомендуется уделять большое внимание упражнениям направленного характера. Например, для подготовки голеностопных, коленных суставов – специальные упражнения для разогрева мышц и связок – упражнения на стопы в медленном и быстром темпе, сидя на полу и стоя, прыжки мелкие и широкие. Для разогрева мышц спины – волны в быстром и медленном темпе, специальные упражнения, характерные для художественной гимнастики, а также работа с предметом для мелких суставов кисти, локтевого сустава и плеча.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях

1. Учебно-тренировочные занятия в зале проводятся согласно расписанию.

2. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.

3. За порядок, дисциплину и своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель. Преподаватель проверяет готовность зала к занятиям.

4. При выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая само страховка.

5. Выход обучающихся из зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

6. При изучении элементов и комбинаций преподаватель должен объяснить обучающимся правила техники выполнения элементов и меры предупреждения возможных травм.

7. При выполнении упражнений тренер-преподаватель должен следить за правильным исполнением элементов.

8. После учебно-тренировочных занятий все предметы должны быть аккуратно убраны в комнаты для хранения предметов.

Результаты освоения программы

1. Теоретические знания
 - Правила техники безопасности при художественной гимнастикой.
 - Правила противопожарной безопасности.
 - Спорт и здоровье.
 - Значение музыки в художественной гимнастике.
 - Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом.
 - Анатомические названия частей тела.
 - Значение и основные правила закаливания.
2. Выполнение простых акробатических элементов, равновесий.
3. Исполнение простых хореографических композиций под музыку.

II. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Учебно-тренировочные занятия проходят только в очной форме.

Основные формы тренировочного процесса:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- игровые занятия.

Спортивная тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с детьми не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Необходимо учитывать особенности режима дня в планировании тренировочных занятий.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. прыжки и прыжковые упражнения;
4. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большой степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья и юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Для освоения программы активно используется **игровой метод**. Это *подвижные игры* для развития и закрепления разных двигательных умений, *динамические паузы*. Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных

двигательных действий (бег, прыжки и пр.). В игре детям предоставляется возможность творческого решения возникающих задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко. Выполнение движений в игровой форме приводит к динамичности сформировавшихся двигательных стереотипов.

При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	5- 10 прыжков 4- 8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость	Мост из положения лежа	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Пресс силовые способности	Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 - 5 раз 1 - 4 раза

Средний балл

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

Список литературы:

1. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика/В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
2. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова.- 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
3. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».
4. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982.

Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год

1. Продолжительность учебного года:

начало учебного года – 1 сентября 2019 года, окончание учебного года – 29 июня 2020 года.

Продолжительность каникул:

- Осенние каникулы с 28 октября 2019 года по 5 ноября 2019 года (9 календарных дней);
- Зимние каникулы с 30 декабря 2019 года по 8 января 2020 года (10 календарных дней);
- Весенние каникулы с 23 марта 2020 года по 29 марта 2020 года (7 календарных дней).

Во время осенних, зимних, весенних и летних каникул занятия ведутся по расписанию, организуются экскурсии, учебно-тренировочные сборы.

2. Праздничные дни в 2019-2020 учебном году:

4 ноября	- День народного единства
1,2,3,4,5,6 и 8 января	- Новогодние каникулы
7 января	- Рождество Христово
23 февраля	- День защитника Отечества
8 марта	- Международный женский день
1 мая	- Праздник Весны и Труда
9 мая	- День Победы
12 июня	- День России

3. Регламентация образовательного процесса

Учебно-тренировочные занятия по *«Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика для детей до 6 лет»* проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 38 недель учебно-тренировочных занятий в условиях Учреждения. Продолжительность одного учебного часа – 30 минут.

Учебно-тренировочные занятия не превышает двух академических часов (30 минут x 2 часа).

Возраст обучающихся с 4 до 6 лет (в соответствии с *«Дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика для детей до 6 лет»*).

4. Организация промежуточной и итоговой аттестации

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов, разработанных тренером-преподавателем, описанных в программе, утвержденных Директором учреждения. Контрольные нормативы представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Проводятся 18-22 мая 2020 года.

5. Расписание учебно-тренировочных занятий в 2019-2020 учебном году:

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
«Солнышки», тренер-преподаватель Чорний Н.Ю.		09.00-10.00		09.00-10.00	
«Малышки», тренер-преподаватель Глазкова К.В.			09.00-10.00		09.00-10.00
«Ягодки» тренер-преподаватель Глазкова К.В.		19.00-20.00		19.00-20.00	