

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №144  
Протокол № 151  
от 30 августа 2018г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д  
Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
*физкультурно-спортивной направленности*  
«Через пластику тела к полету души»  
(художественная гимнастика)**

Возраст обучающихся: 5-13 лет  
Срок реализации: 4 года

**Разработчик:**  
Артемьева Жанна Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Художественная гимнастика представляет собой вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Специфическими двигательными действиями художественной гимнастики являются движения выразительной пластики. Упражнения художественной гимнастики отличает целостный, динамичный, танцевальный характер их исполнения.

**Направленность.** Программа дополнительного образования «Через пластику тела к полету души» имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Она предназначена для организации учебно-воспитательной работы спортивной секции художественной гимнастики в средних общеобразовательных учреждениях и их подготовительных (дошкольных) отделениях.

**Новизна.** В отличие от базовой «Программы для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов» программа «Через пластику тела к полету души» составлена с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, результатов собственных научных исследований в области теории и методики тренировки в этом виде спорта, а также с учетом специфики организации учебно-тренировочного процесса в школе. Основные разделы двигательной подготовки в содержании данной программы включают в себя следующие *авторские методики*:

❖ «Методика начального обучения упражнениям с предметами с учетом положительного переноса навыка между структурно-родственными двигательными действиями» (в разделе технической предметной подготовки);

❖ «Методика обучения упражнениям без предмета с учетом их специфики – формирование универсальных навыков пластической выразительности» (в разделе технической беспредметной подготовки);

❖ «Методика специальной физической подготовки (развитие комплекса координационно-двигательных способностей – чувства пространства, чувства времени, мышечного чувства, способности к регуляции тонуса мышц и способности сохранять равновесие) для эффективного овладения техникой движений свободной пластики» (в разделе физической подготовки);

**Актуальность.** Содержание программы, учитывая биологические и психологические особенности становления женского организма, отвечает современным запросам нашего общества в воспитании девушки эмоционально и нравственно зрелой, творческой личностью, обладающей крепким физическим здоровьем для решения важнейших социальных задач (в том числе, материнства).

**Педагогическая целесообразность.** Содержание настоящей программы является эффективным дополнительным средством решения задач базового курса физического воспитания учащихся в школе. Обоснованные в программе средства и методы формируют у воспитанниц культуру движений, способствуют достижению обучающимися высокого уровня владения своим телом: проявлению пластичности и выразительности при исполнении движений и поз, позволяют получать чувство радости от «музыкального» движения и собственного двигательного творчества.

**Цель:** Воспитать гармонично развитую личность посредством занятий художественной гимнастикой.

Это достигается посредством решения следующих взаимосвязанных

**задач:**

1) *Образовательные:*

- Формировать специальные знания в области художественной гимнастики:  
- знания об истории развития художественной гимнастики как вида спорта;

- знания о специфических чертах основных видов упражнений художественной гимнастики;
- знания основ теории и методики подготовки в художественной гимнастике;
- знания основных правил судейства и организации соревнований по художественной гимнастике
- знания биологических основ функционирования организма человека;
- знания основных правил здорового образа жизни спортсмена;
- Формировать следующие практические навыки и умения в области художественной гимнастики:
  - двигательное умение исполнять технику фундаментальных элементов художественной гимнастики и индивидуальную произвольную комбинацию из этих элементов под музыку слитно, целостно, динамично;
  - двигательное умение эмоционально исполнять на сцене групповые показательные номера спортивно-танцевального характера;
  - двигательное умение импровизировать под музыку;
  - двигательный навык пластичности, двигательную культуру;
  - умение оценивать свое физическое состояние, анализируя дневник самоконтроля;
  - оценивать технику исполнения произвольной комбинации художественной гимнастики по программе III взрослого разряда на соревнованиях;
  - умение оказывать помощь гимнасткам младших групп спортивной секции в исправлении их технических ошибок;

#### 2) *Развивающие:*

- Совершенствовать двигательные, а также интеллектуальные и творческие способности воспитанниц;

#### 3) *Оздоровительные:*

- Формировать правильную осанку;
- Содействовать повышению функциональных возможностей систем организма;
- Укреплять здоровье;

#### 4) *Воспитательные:*

- Воспитывать чувство прекрасного;
- Воспитывать творческую инициативу и самостоятельность в решении поставленных задач;
- Воспитывать нравственные качества личности, чувства товарищества и личной ответственности, волевые качества личности;
- Воспитывать общительность, доброжелательность и терпимость в отношениях между сверстниками;
- Воспитывать культуру поведения;
- Приобщать воспитанниц к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- Прививать потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- Создавать возможности для профессионального самоопределения.

### **Творческий маршрут обучающихся**

✧ *Первый год обучения* – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем органов организма занимающихся, осуществление разносторонне общей физической подготовки и начальное развитие специальных двигательных способностей (координации, гибкости, силы); формирование основы правильной осанки, базовых музыкально-ритмических навыков; освоение основы техники простейших упражнений художествен-

ной гимнастики без предмета и с предметами; привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом в детском коллективе; приобретение опыта самостоятельной деятельности в показательных выступлениях и детских соревнованиях; воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

✧ *Второй год обучения* – укрепление здоровья; формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений; разносторонняя общая подготовка и начальное развитие специальных двигательных способностей, имеющих важное значение в художественной гимнастике (координационные способности, гибкость, быстрота, прыгучесть, равновесие, сила); освоение основы техники упражнений без предмета и с предметами (с мячом, со скакалкой, с обручем) в объеме программы II юношеского разряда: подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов; начальное формирование специфических качеств и навыков: музыкальности, «чувства линии», пластичности; привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой (на занятиях и самостоятельно), воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности; приобретение опыта участия в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

✧ *Третий год обучения* - укрепление здоровья; формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений; разностороннее осуществление общей физической подготовки и развитие специальных двигательных способностей, необходимых для успешного овладения основами техники упражнений художественной гимнастики; проведение базовой специально-двигательной подготовки гимнасток (формирование умения ощущать и дифференцировать различные параметры движений – «Чувства пространства», «чувства времени», «мышечного чувства», развитие реакции на движущийся объект и антиципацию (предвидение)); осуществление базовой технической подготовки в объеме программы III юношеского разряда (освоение базовых элементов в основном и дополнительных вариантах по всем видам многоборья); развитие и формирование специфических качеств и навыков: «чувства линии» пластичности, музыкальности, выразительности и творческой активности; приобретение опыта регулярного участия в детских соревнованиях и в показательных выступлениях; воспитание ответственности, собранности и трудолюбия.

✧ *Четвертый год обучения* - совершенствование общей и специальной подготовленности занимающихся; углубленная специально-двигательная подготовка; усвоение знаний о специфике музыкального сопровождения упражнений художественной гимнастики; освоение техники профилирующих элементов в основном и дополнительных вариантах по всем видам многоборья; повышение надежности исполнения базовых элементов; повышение исполнительского мастерства в произвольных комбинациях по программе III взрослого разряда до уровня придания им целостного, динамичного, танцевального характера; развитие творческих способностей; поиск индивидуального стиля исполнения; повышение уровня теоретической, тактической, психологической подготовленности, освоение приемов формирования состояния «боевой готовности» к соревнованиям, самонастройки и саморегуляции; обогащение опыта участия в показательных выступлениях различного уровня, соревнованиях и их судейства, составления композиций, проведения тренировочных занятий в качестве инструктора.

### **Отличительные особенности данной программы**

❶ Интенсификация процесса обучения на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации (в течение первых трех лет обучения) на основе применения современных педагогических технологий наряду с усилением внимания к формированию у обучающихся навыков самостоятельных занятий физической культурой на фоне некоторого сокращения объема учебного времени в каждой из групп секции. Указанные моменты связаны с тем, что работа спортивной секции художественной гимнастики в об-

педагогической школе происходит в тесном контакте с внешкольными спортивными организациями, имеющими отделение художественной гимнастики (ДЮСШ, спортивные клубы). Ярко выраженная в настоящее время тенденция к «омоложению» художественной гимнастики определяет необходимость ускорения процесса базовой подготовки юных гимнасток без снижения ее качества. В данной программе начальная подготовка сведена к одному году учебно-тренировочных занятий (вместо 3-х лет) в условиях возможности более позднего начала занятий художественной гимнастикой в младшем школьном в возрасте (вместо 5-6-летнего возраста).

② Изменение объема и содержания различных разделов программного материала в соответствии с поставленными задачами учебно-тренировочной работы спортивной секции художественной гимнастики.

- *Раздел теоретических сведений* дополнен темами: «Основы музыкальной грамоты» и «Тактическая подготовка». Предлагается более подробное изложение содержания темы «психологическая подготовка» за счет сокращения учебного материала по теме «Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой» (он частично отражен в теме «Меры предупреждения травм»). Потребность в этих изменениях назрела в связи с наблюдающимся на современном этапе развития художественной гимнастики резким повышением трудности исполняемых элементов произвольной программы и с одновременным снижением эстетической ценности упражнения. Поэтому на занятиях важно учитывать специфические черты художественной гимнастики, а именно то, что изучаемые упражнения должны быть согласованы со средствами музыкальной выразительности, и подчеркивать индивидуальность манеры исполнения гимнастки. При изучении темы: «История развития художественной гимнастики в России» особое внимание обращается на г. Санкт-Петербург как историческую родину данного вида спорта.

- Содержание *раздела специальной физической подготовки (СФП)* расширено за счет включения в программу «упражнений в расслаблении», упражнений специально-двигательной подготовки (для развития «чувства пространства», «чувства времени», «мышечного чувства»), «Кистевой гимнастики». Все эти упражнения, по данным многочисленных специальных исследований являются необходимыми средствами развития основных компонентов координационно-двигательных способностей, в свою очередь определяющих успешность овладения техникой базовых двигательных действий без предмета и с предметом. Арсенал упражнений на гибкость дополнен средствами развития подвижности в лучезапястных суставах, влияющей на правильность техники исполнения базовых элементов со скакалкой, булавами, с обручем. С целью осуществления контроля физической подготовленности занимающихся в программу включены контрольные упражнения, доступные для выполнения девочкам с различным уровнем физической подготовленности и надежные в отношении получаемых результатов тестирования.

- *Из раздела хореографической технической подготовки* исключены некоторые элементы классического танца, рекомендуемые для групп I разряда и более старших разрядов и требующие максимальной выворотности стоп. Ряд координационно трудных элементов народных и историко-бытовых танцев (краковяк, латиноамериканские танцы), входящих в программу для младших разрядов, становится более доступным для освоения гимнастках при включении их в программу групп на заключительных этапах обучения.

- Программный материал *раздела беспредметной технической подготовки* дополнен специально-подготовительными и подводящими упражнениями (для групп начальной подготовки) и специально разработанными игровыми заданиями (для групп 2-го года обучения) для облегчения процесса освоения техники специфических упражнений художественной гимнастики (волн, взмахов) и достижения пластической выразительности уже юными гимнастками.

- В разделе предметной технической подготовки показана возможность успешно реализовывать в современных условиях работы спортивной секции требования действующей Классификационной программы (1988), которые заключаются в обязательном освоении гимнастками младших разрядов (III-II) всех 6 видов многоборья. В связи с этим в содержание программного материала для групп 1-го года обучения включены упражнения с мячом, со скакалкой, с обручем (для сравнения: в базовой программе 1977 г. – только упражнения с мячом), а в программу групп 2-го года обучения – наряду с предыдущими остальные элементы с предметами: с лентой, с булавами (в базовой программе – только лента). Оптимизация начального процесса обучения упражнениям с предметами достигается за счет построения его на основе психолого-педагогической концепции П.Я. Гальперина об ориентировочной основе действия и использования в процессе обучения эффекта положительного переноса навыка. Кроме того, значительному повышению интереса к занятиям художественной гимнастикой у девушек среднего и старшего школьного возраста способствует включение в состав программного материала для групп углубленной спортивной специализации упражнений, выполняемых одновременно с двумя лентами.

- Раздел музыкальной подготовки отличается от такового в базовой программе обновленным составом рекомендуемых игр, с учетом последних научно-методических разработок и учебно-методических пособий по художественной гимнастике.

- В программу включены и рекомендованы для контроля эффективности процесса обучения упражнениям без предмета и с предметами базовые элементы (для групп 2-го года обучения); учебные комбинации без предмета и с предметом (для групп 3-го года обучения), включающие обязательные двигательные действия по программе данного разряда. Применение этих контрольных упражнений в сочетании с разработанными критериями оценки должно в значительной степени облегчить работу тренеров с начинающими спортсменками.

- Ориентация на творческий уровень усвоения знаний, умений и навыков занимающихся художественной гимнастикой. В настоящее время известно, что высокое спортивное мастерство гимнасток-художниц зависит, помимо прочих факторов, от активной, творческой позиции спортсменки в составлении своей произвольной программы, от глубины индивидуального восприятия гимнасткой музыки. Поэтому предполагается, что конкретизация требований, предъявляемых к гимнасткам на разных этапах спортивной тренировки с позиции системы специальных знаний и творческих умений в области композиционной подготовки – это важный шаг в направлении решения тренером-преподавателем задачи развития творческой активности занимающихся художественной гимнастикой.

Данная образовательная программа относится к углубленному уровню освоения знаний, умений и навыков.

### **Условия реализации образовательной программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной программы определяется следующим диапазоном: 5-13 лет. На подготовительном этапе в группу 1-го года обучения набор девочек 5-6 лет (в исключительных случаях 4 года) производится в сентябре месяце на основании письменного заявления родителей и разрешения врача, без специального отбора по уровню двигательной подготовленности и типу физической конституции девочки. В конце года воспитанницы данной группы имеют право поступать в группу 2-го года обучения.

Программа допускает возможность начала занятий художественной гимнастикой сразу с основного этапа, т.е. с группы 2-го года обучения (без предварительного обучения в подготовительной группе) девочками младшего школьного возраста (7-10 лет). В этом

случае предпочтение при зачислении отдается девочкам, имеющим либо двигательный опыт в области гимнастики или танцев, либо более выраженные, по сравнению с другими поступающими, физические задатки гибкости и координационные способности. Перевод детей из группы 1-го года обучения в группу 2-го года и далее осуществляется на основании ряда показателей успешного освоения программы данного этапа обучения.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 4 года (всего 256 часов) <b>Этапы реализации программы</b>	<b>Группа</b>	<b>Возраст занимающихся</b>	<b>Основное содержание программы</b>
<b>Подготовительный</b>	1-го года обучения	5-6 лет	Общая и специальная физическая подготовка
<b>Основной</b>	2-го года обучения	7-10 лет	III и II юношеский разряды
	3-го года обучения	8-12 лет	I юношеский разряд
	4-го года обучения	9-13 лет	III взрослый разряд

### **Формы организации деятельности учащихся**

- Групповое занятие;
- Индивидуальное занятие – не является обязательным, но периодически необходимо для разучивания и совершенствования исполнения сольной части групповых спортивно-танцевальных композиций, а также для подготовки индивидуальных спортивно-танцевальных номеров с наиболее одаренными воспитанницами;
  - Занятие в подгруппах – необходимо на этапе разучивания и совершенствования новой спортивно-танцевальной композиции, имеющей сложную многочастную структуру;
  - Сводные репетиции – требуют объединения работы с несколькими группами в рамках одного занятия в связи с их участием в одной спортивно-танцевальной композиции со сложной структурой, как правило приурочены к проведению фестивалей-конкурсов, показательных выступлений.

### **Формы проведения занятий**

- Спортивный праздник, показательные выступления;
- Фестивали танцевальных коллективов, смотры;
- Экскурсии (в том числе в ВУЗы);
- Поход.

### **Режим работы**

Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия	Количество учебных часов в год (32 недели)
1. Группа 1-го года обучения	2	1	64
2. Группа 2-го года обучения	2	1	64
3. Группа 3-го года обучения	2	1	64

4. Группа 4-го года обучения.	2	1	64
-------------------------------	---	---	----

### **Ожидаемый результат**

В результате обучения воспитанники должны

#### **Знать:**

- историю развития художественной гимнастики и ее терминологию;
- отличия художественной гимнастики от родственных видов спорта и искусства;
- правила гигиены, закаливания, питания и режима дня спортсмена;
- способы предупреждения травм, оказания страховки и помощи при выполнении упражнений художественной гимнастики;
- строение и функции организма человека, физиологические основы тренировки в общих чертах;
- значение музыки в художественной гимнастике и основы музыкальной грамоты;
- основные параметры самоконтроля при систематических занятиях спортом
- организацию и правила судейства и проведения соревнований по художественной гимнастике в упрощенном варианте;
- комплекс упражнений для разминки мышечно-связочного аппарата у гимнастической стенке и в партере;
- комплекс из 15 упражнений для СФП;
- навыки трудовой дисциплины.

#### **Иметь логическое представление:**

- об основах методики обучения и тренировки в художественной гимнастике;
- о содержании ОФП и СФП и их роли в спортивной тренировке;
- о физиологических основах и планировании спортивной тренировки в художественной гимнастике;
- об элементах индивидуальной и групповой тактики для повышения спортивного мастерства гимнастки;
- о мерах предупреждения переутомления;
- о причинах спортивных травм, мерах их профилактики и способах оказания доврачебной помощи при травмировании спортсмена.

#### **Уметь:**

- вести спортивный дневник самоконтроля при систематических занятиях спортом;
- исполнять индивидуальную произвольную комбинацию из фундаментальных элементов художественной гимнастики под музыку слитно, целостно, динамично;

- свободно и естественно, эмоционально исполнять на сцене групповые показательные номера спортивно-танцевального характера;
- выбирать из широкого диапазона и использовать средства пластической выразительности личного понимания характера музыки, импровизировать под предложенную или выбранную самой гимнасткой музыку
- выделяться среди сверстниц пластичностью, грациозностью, высокой культурой движений и поведения;
- оценивать технику исполнения произвольной комбинации художественной гимнастики по программе III взрослого разряда на соревнованиях;
- оказывать помощь в исправлении технических ошибок гимнастками младших групп спортивной секции;
- понимать красоту в различных сферах ее проявления, осознанно и творчески относиться к музыке и движению;
- доброжелательно и терпимо относиться друг к другу;
- ответственно относиться к порученному делу; приобщаться к социально-значимой деятельности (активно участвовать в концертах для ветеранов, пожилых людей, детей-сирот);
- работать в коллективе (общаться с детьми разного возраста, исполнять роль наставника по отношению к учащимся младших групп, оказывать помощь руководителю и взаимовыручку товарищам во время массовых, выездных мероприятий);
- проявлять самостоятельность при решении задач творческого характера (творческая самореализация при составлении танцевальной композиции и ее демонстрации в публичном сольном выступлении).

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Квалификационные соревнования (с правом присвоения III взрослого разряда гимнасткам старшей группы в случае выполнения разрядных требований).
- Соревнования по СФП.
- Конкурс «Творчество в движении» (на лучшую индивидуальную (групповую) спортивно-танцевальную композицию: каждая гимнастка старшей группы выступает не только исполнительницей, но и постановщиком своего показательного номера, а также композиций для гимнасток младших групп).
- Конкурс «Справедливый судья» (выявляется лучший судья по спорту в процессе судейства гимнасток старшей группы квалификационных соревнований в младших группах).
- Фестиваль-конкурс танцевальных коллективов.

#### **Результативность**

♦ *Группа 1-го года обучения* – 100% воспитанниц в конце учебного года характеризуются более высоким (по сравнению с исходным) уровнем общей и специальной физической подготовленности. Все воспитанницы участвуют с групповыми спортивными танцами на праздниках спортивной секции, мероприятиях школы и ее дошкольного отделения;

♦ *Группа 2-го года обучения* – 100% воспитанниц в конце учебного года характеризуются более высоким (по сравнению с исходным) уровнем общей и специальной физической подготовленности. По итогам квалификационных соревнований 90% воспитанниц выполняют разрядные требования II юношеского разряда, 10% - III юношеского разряда по художественной гимнастике. Большинство учащихся группы (до 80%) являются участниками групповых показательных выступлений на фестивалях-конкурсах и смотрах танцевальных коллективов на уровне района города;

♦ *Группа 3-го года обучения* - 100% воспитанниц в конце учебного года характеризуются более высоким (по сравнению с исходным) уровнем общей и специальной физической подготовленности. По итогам квалификационных соревнований 80% воспитанниц выполняют разрядные требования I юношеского разряда. Все гимнастки группы являются участниками групповых показательных выступлений на фестивалях и смотрах танцевальных коллективов на уровне района города, городских концертов самодеятельного танцевального творчества; Большинство воспитанниц (80%) демонстрирует групповые спортивно-танцевальные композиции в заключительном (финальном) туре районных и городских фестивалей-конкурсов; Лучшие гимнастки (10%) участвуют в фестивалях-конкурсах с сольной спортивно-танцевальной программой;

♦ *Группа 4-го года обучения* - 100% воспитанниц в конце учебного года характеризуются более высоким (по сравнению с исходным) уровнем общей и специальной физической подготовленности. По итогам квалификационных соревнований 60% воспитанниц выполняют разрядные требования III взрослого разряда. Все гимнастки участвуют с групповыми спортивно-танцевальными программами в отборочном и финальном турах фестивалей-конкурсов самодеятельного танцевального творчества (в номинации «спортивный танец») на районном и городском уровне, в городских концертах самодеятельного танцевального творчества. Наиболее успешные гимнастки (30%) участвуют в фестивалях-конкурсах с сольной спортивно-танцевальной программой. Большинство воспитанниц (80%) участвует в показательных выступлениях на творческих встречах танцевальных коллективов различных городов России и Ближнего Зарубежья.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов			Примечания
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>				
	1.1. Введение. Художественная гимнастика как вид спорта	0,5	0,5	-	
	1.2. Гигиена, закаливание, режим спортсменов;	0,5	0,5	-	
	1.3. Строение и функции организма человека;	0,5	0,5	-	
	1.4. Музыкальная грамота	0,5	0,5	-	
2	<b>Физическая подготовка</b>				
	2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	22	-	22	
3	<b>Техническая подготовка</b>				
	3.1. Музыкально-двигательная подготовка	3	-	3	
	3.2. Элементы техники упражнений без предмета	7	-	7	
	3.3. Элементы техники упражнений с предметами	7	-	7	
4	<b>Работа над репертуаром</b>				
	4.1. Постановка и разучивание танцевальных композиций	18	-	18	
5	<b>Итоговое занятие</b>				
	5.1. Соревнования	2	-	2	
	5.2. Концертная деятельность	3	-	3	
	<b>Итого часов</b>	<b>64</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов			Примечания
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>				
	1.1.Художественная гимнастика как вид спорта	0,5	0,5	-	
	1.2. Гигиена, закаливание, режим спортсменов	0,5	0,5	-	
	1.3. Строение и функции организма человека	0,5	0,5	-	
	1.4. Музыкальная грамота	0,5	0,5	-	
2	<b>Физическая подготовка</b>				
	2.1. ОФП	9	-	9	Походы, прогулки
	2.2. СФП	6	-	6	
3	<b>Техническая подготовка</b>				
	3.1. Музыкально-двигательная подготовка	3	-	3	
	3.2.Хореографическая подготовка	5		5	
	3.3.Техническая «беспредметная» подготовка	6	-	6	
	3.4.Техническая подготовка с предметами	6	-	6	
4	<b>Работа над репертуаром</b>				
	4.1.Постановка и разучивание спортивных и танцевальных композиций	20	-	20	
5	<b>Итоговое занятия</b>				
	5.1.Диагностика результативности программы	2		2	
	5.2.Соревнования	2	-	2	
	5.3.Концертная деятельность	3	-	3	
	Итого часов	<b>64</b>	2	62	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов	Примечания
---	--------------	------------------	------------

		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>				
	1.1. История развития художественной гимнастики в России	0,5	0,5	-	экскурсия
	1.2. Влияние физических упражнений на организм человека	0,5	0,5	-	
	1.3. Врачебный контроль и самоконтроль	0,5	0,5	-	
	1.4. Основы техники упражнений художественной гимнастики	0,5	0,5	-	
	1.5. Музыкальная грамота	0,5	0,5	-	
	1.6. Психологическая подготовка	0,5	0,5	-	
2	<b>Физическая подготовка</b>				
	2.1. ОФП	6	-	6	поход
	2.2. СФП	6	-	6	
3	<b>Техническая подготовка</b>				
	3.1. Музыкально-двигательная подготовка	3	-	3	
	3.2. Хореографическая подготовка	6	-	6	
	3.3. Техническая «беспредметная» подготовка	6	-	6	
	3.4. Техническая подготовка с предметами	7	-	7	
4	<b>Работа над репертуаром</b>				
	4.1. Постановка и разучивание спортивных и танцевальных композиций	20	-	20	
5	<b>Итоговое занятие</b>				
	5.1. Диагностика результативности программы обучения	2	-	2	
	5.2. Соревнования	2	-	2	
	5.3. Концертная деятельность	3	-	3	
Итого часов		<b>64</b>	3	61	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 4 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов			Примечания
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>				
	1.1. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов	0,5	0,5	-	
	1.2. Врачебный контроль и самоконтроль; первая помощь, спортивный массаж	0,5	0,5	-	
	1.3. Физиологические основы спортивной тренировки гимнасток	0,5	0,5	-	
	1.4. Общие основы методики обучения и тренировки	0,5	0,5	-	экскурсия
	1.5. Общая и специальная физическая подготовка	0,5	0,5	-	
	1.6. Планирование спортивной тренировки	0,5	0,5	-	
	1.7. Основы музыкальной грамоты	0,5	0,5	-	
	1.8. Психологическая подготовка	0,5	0,5	-	
	1.9. Тактическая подготовка	0,5	0,5	-	
	1.10. Правила, организация и проведение соревнований	0,5	0,5	-	экскурсия
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>				
	2.1. ОФП	6	-	6	поход
	2.2. СФП	7	-	7	
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>				
	3.1. Музыкально-двигательная подготовка	3	-	3	
	3.2. Хореографическая подготовка	5	-	5	
	3.3. Техническая «беспредметная» подготовка	7	-	7	
	3.4. Техническая подготовка с предметами	7	-	7	
<b>4</b>	<b>Работа над репертуаром</b>				
	4.1. Постановка и разучивание спортивно-танцевальных композиций	12	-	12	
<b>5</b>	<b>Предпрофильная подготовка</b>				
	5.1. Судейская, инструкторская и композиционная практика	4	-	4	
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>				
	6.1. Диагностика результативности программы обучения	2		2	
	6.2. Соревнования	2	-	2	
	6.3. Концертная деятельность	4	-	4	
Итого часов		<b>64</b>	<b>5</b>	<b>59</b>	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №144

Протокол № 151

от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144



(Л.А. Федорова)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
*физкультурно-спортивной направленности*  
**«Через пластику тела к полету души»**

Возраст учащихся 5-7 лет

2 год обучения

**Разработчик:**

Артемьева Жанна Сергеевна,

педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург  
2018**

# СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## 2 год обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### **Тема 1.1. Художественная гимнастика как вид спорта**

##### *Теоретические сведения*

Понятие «спорт». Виды спорта. Отличия художественной гимнастики от других видов спорта (музыка, предметы, танцевальность, грациозность)

#### **Тема 1.2. Гигиена, закаливание, режим спортсменов**

##### *Теоретические сведения*

**Личная гигиена** занимающихся художественной гимнастикой, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, мест занятий художественной гимнастикой.

**Закаливание.** Значение закаливания для повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения. Гигиеническое значение водных процедур.

**Режим дня спортсменов.** Время для занятий утренней гимнастикой, активных занятий спортом и выполнения домашних заданий по гимнастике.

#### **Тема 1.3. Строение и функции организма человека**

##### *Теоретические сведения*

Организм человека. Части тела, их основные органы, функции жизненно важных органов. Правильная осанка. Кости, мышцы, связки. Влияние «растяжки» на костно-мышечную систему и осанку. Дыхание. Основы правильного дыхания при выполнении бега и прыжков.

#### **Тема 1.4. Музыкальная грамота.**

##### *Теоретические сведения*

Музыкальная динамика (форте, пиано). *Такт.* Общее понятие, определение. Выявление периодически повторяющегося акцента. Тактировка на 2/4, 3/4, 4/4. Понятие о характере музыки (грустная, веселая).

### Раздел 2. Физическая подготовка

#### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

##### *Практика*

##### *Строевые упражнения*

**Понятия.** Строй, сомкнутый строй, разомкнутый строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий.

**Строевые команды.** «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!», расчет по командам: «По порядку – рассчитайся!», «На первый и второй – рассчитайся!» и т.д

**Повороты.** Направо, налево, кругом, на месте, кругом в движении, пол-оборота направо, пол-оборота налево.

**Построения.** В шеренги, колонны, круги.

**Перестроения:** из шеренги в две шеренги, из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении/.

*Виды передвижений:* строевой шаг, бег, подскоки. Перемена направления: движение по диагонали, противходом, змейкой, движение по кругу.

*Размыкания:* приставными шагами, по направляющим в колоннах.

*Общеразвивающие упражнения*

Изучение положений

Упражнения с предметами

Упражнения на снарядах

Упражнения из других видов спорта

## **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка**

*Практика*

Упражнения для мышц рук.

Упражнения для мышц ног (у опоры и на середине).

Упражнения для мышц туловища (у опоры и без опоры).

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития равновесия.

## **Раздел 3. Техническая подготовка**

### **Тема 3.1. Музыкально-двигательная подготовка**

*Практика*

*Темп.* Умение постепенно переходить от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега в различном темпе. Шаги польки, галопа в медленном и быстром темпе. Музыкальные игры типа «Определи и покажи», «Чья команда дружнее», «Медленно – быстро» (Л.А. Карпенко, 1994).

*Такт.* Общее понятие, определение. Выявление периодически повторяющегося акцента. Тактировка на 2/4, 3/4, 4/4. выделение сильных и слабых долей такта. Музыкальные игры: «Слушай, хлопай».

*Характер и динамика музыки.* Движение шагом и бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, грустную, веселую и т.д. Музыкальные игры типа: «Какая музыка», «Угадаешь – запятнаешь», «Совушка». Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки (например, на форте – ходьба по широкому кругу, на пиано – по маленькому кругу; на форте – мягкий шаг, на пиано – строевой шаг; музыкальные игры типа: «Тихо – громко», «Кот и мыши», «Угадай, кто».

### **Тема 3.2. Хореографическая подготовка**

*Практика*

Элементы классического танца

Элементы историко-бытовых танцев

Элементы народных танцев.

### **Тема 3.3. Техническая «беспредметная» подготовка**

*Практика*

Упражнения без предмета художественной гимнастики

### **Тема 3.4. Техническая подготовка с предметами**

*Практика*

*Упражнения с предметами*

## **Раздел 4. Работа над репертуаром**

### **Тема 4.1. Постановка и разучивание спортивно-танцевальных композиций**

*Практика*

Постановка и разучивание спортивно-танцевальных комбинаций без предмета и с мячом; соревновательных упражнений без предмета, со скакалкой и с обручем. Совершенствование выразительности исполнения репертуарных комбинаций во взаимосвязи со средствами выразительности музыкального сопровождения и характером задуманного «образа».

## **Раздел 5. Итоговое занятие**

### **Тема 5.1. Диагностика результативности программы 2-го года обучения**

*Практика*

Диагностика уровня *специальной физической подготовленности* осуществляется дважды в начале и в конце учебного года для выявления динамики ее показателей с использованием тестов Фирилевой Ж.Е. (прил.6.11.).

Для диагностики уровня *технической подготовленности* занимающихся в группе первого года обучения в конце учебного года используются следующие *контрольные упражнения*:

Упражнения без предмета

Упражнения с мячом

Упражнения со скакалкой

Упражнения с обручем

### **Тема 5.2. Соревнования**

*Практика*

В течение 2-го года обучения в спортивной секции среди гимнасток группы проводятся 2 вида соревнований:

1) соревнования по СФП (осеннее и весеннее Первенства). Программа соревнований представлена в приложении 6.8;

2) квалификационные соревнования по программе II юношеского разряда художественной гимнастики. В программу данных соревнований входят 3 упражнения: произвольные комбинации без предмета, со скакалкой и с обручем, составленные на основе Классификационной программы по художественной гимнастике

### **Тема 5.3. Концертная деятельность**

*Практика*

Показательные выступления с групповыми спортивно-танцевальными композициями на спортивных праздниках спортивной секции, посвященных Новому году, 8 Марта, окончанию учебного года; на концертах для ветеранов и других школьных мероприятиях; а также на фестивалях-конкурсах районного уровня.

*Примерный репертуар концертной деятельности*

1. Спортивно-танцевальная композиция без предмета «Три белых коня» (на одноименную мелодию);

2. Спортивный танец с мячом «Детство» (На песню из м/ф «Чучело-мяучело»);
3. Акробатическая композиция «Гимнастический этюд» (на песню «На далекой Амазонке»)

### **Ожидаемые (прогнозируемые) результаты**

В результате освоения программы второго года обучения ребенок должен:

#### **Иметь**

- логическое представление: о художественной гимнастике как виде спорта;

#### **Знать:**

- части тела человека и их важные органы;
- гигиенические правила занятия гимнастикой, поведения в течение дня и сна;
- основные разновидности темпа, динамики и характера музыки;
- основы правильной осанки;

#### **Уметь:**

- соблюдать режим дня, применять водные процедуры, выполнять утреннюю гимнастику; правильно дышать при выполнении бега и прыжков; контролировать аккуратность спортивной формы во время занятия
- различать быстрый и медленный темп музыки, громкое и тихое звучание, веселый и грустный характер музыки, сильную долю такта; выполнять шаги и бег в различном темпе в соответствии с темпом музыки, переходить от одних движений к другим при смене характера и громкости музыки;
- выполнять основу техники ряда подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов художественной гимнастики без предмета и с предметом;
- принимать правильную осанку и осуществлять самоконтроль осанки при выполнении гимнастических упражнений;
- исполнять произвольные комбинации по программе II юношеского разряда в гимнастическом стиле, музыкально, пластично;
- проявлять интерес к групповым и самостоятельным (домашним) занятиям художественной гимнастикой, к участию в спортивных праздниках и соревнованиях спортивной секции;
- проявлять дисциплинированность на занятиях спортивной секции,
- проявлять
- старательность в исполнении индивидуальных и групповых упражнений;
- проявлять доброжелательность по отношению к другим учащимся группы;

#### **Укрепить**

- здоровье (повысить выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной системы относительно исходного уровня);

#### **Проявить**

- более высокий уровень развития (относительно исходного) общих и специальных двигательных способностей (особенно гибкости, координации движений, силы мышц);

#### **Иметь**

- эмоционально положительный опыт участия в групповых публичных спортивно-танцевальных выступлениях и детских соревнованиях;

### **Формы диагностики результатов**

- ежедневные наблюдения на учебно-тренировочных занятиях;

- соревнования по ОФП и СФП;
- квалификационные соревнования по программе II юношеского разряда;
- тестирование уровня технической подготовленности и развития двигательных способностей занимающихся;
- показательные выступления на спортивных праздниках спортивной секции;
- открытое занятие;
- анкетирование учащихся и родителей;
- анализ диагностической карты оценки личных достижений воспитанника.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №144  
Протокол № 151  
от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д  
Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
*физкультурно-спортивной направленности*  
**«Через пластику тела к полету души»**

Возраст учащихся 6-9 лет

3 год обучения

Разработчик:

Артемьева Жанна Сергеевна,

педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург  
2018**

# СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## 3 год обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### **Тема 1.1. История развития художественной гимнастики в России**

##### *Теоретические сведения*

Значение и место художественной гимнастики в отечественной системе физического воспитания. Санкт-Петербург – родина мировой художественной гимнастики. Краткие сведения по истории развития художественной гимнастики в СССР, в России. Первые международные встречи по художественной гимнастике. Выступление советских спортсменок на первенстве мира. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

#### **Тема 1.2. Влияние физических упражнений на организм человека**

##### *Теоретические сведения*

Опорно-двигательный аппарат. Кости, суставы, мышцы. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность и совершенствование двигательных качеств. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ.

#### **Тема 1.3. Врачебный контроль и самоконтроль**

##### *Теоретические сведения*

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения утомления. Дневник самоконтроля.

#### **Тема 1.4. Основы техники упражнений художественной гимнастики**

##### *Теоретические сведения*

Особенности техники упражнений художественной гимнастики (целостность, динамичность, танцевальность).

Характерные особенности техники упражнений с предметами: лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами. Слитность движений тела с движением предмета. Основы техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков, волн, взмахов.

#### **Тема 1.5. Основы музыкальной грамоты**

##### *Теоретические сведения*

Значение музыки в художественной гимнастике. Основы музыкальной грамоты. Музыкальная динамика и динамические оттенки (Термины: форте, пиано, крещендо (усиливая), диминуэндо (ослабляя), стакатто (прерывисто), легато-слитно).

Размер, метр, тактировка, ритм. Понятийный аппарат.

#### **Тема 1.6. Психологическая подготовка**

##### *Теоретические сведения*

Моральные и волевые качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам – неотъемлемые черты личности спортсмена

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства гимнасток. Основные методы развития моральных и волевых качеств.

## **Раздел 2. Физическая подготовка**

### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### *Практика*

#### *Строевые упражнения*

*Повороты.* Кругом в движении, пол-оборота направо, пол-оборота налево.

*Построения.* В шеренги, колонны, круги.

*Перестроения:* из шеренги в две шеренги, из шеренги в три шеренги уступом, из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении, из одного круга в два.

Перемена направления: движение по диагонали, противходом, змейкой, движение по кругу.

*Размыкания:* приставными шагами, по направляющим в колоннах.

#### *Общеразвивающие упражнения*

##### Изучение положений

##### Упражнения с предметами

##### Упражнения на снарядах

##### Упражнения из других видов спорта

### **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### *Практика*

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств..

Упражнения для развития выносливости..

Упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения для мышц рук. .

Упражнения для мышц ног.

Упражнения для мышц туловища (у опоры и на середине)..

## **Раздел.3. Техническая подготовка**

### **Тема 3.1. Музыкально-двигательная подготовка**

#### *Практика*

*Темп.* Движения руками, ногами, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа. Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега и других упражнений в заданном темпе после прекращения музыки. Музыкальные игры типа «Определи и покажи», «Чья команда дружнее».

*Метр. Такт. Размер.* Выявление периодически повторяющегося акцента. Тактировка на 2/4, 3/4, 4/4. Выделение сильных и слабых долей такта. Определение на слух музыкального размера (2/4, 3/4, 4/4) по метрическому акценту. Музыкальные игры: «Угадай счет (размер)», «Игра с мячом», «Дирижеры».

*Характер и динамика музыки.* Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки (например, броски мяча вверх, постепенно увеличивая силу броска и высоту полета и уменьшая в зависимости от ослабления и усиления силы звука). Музыкальные игры типа: «Тише – громче», «Кот и мыши», «Угадай, кто».

## **Тема 3.2. Хореографическая подготовка**

### Элементы классического танца

### Элементы историко-бытового танцев

### Элементы народных танцев

## **Тема 3.3. Техническая «беспредметная» подготовка**

### *Практика*

### Упражнения художественной гимнастики без предмета

## **Тема 3.4. Техническая подготовка с предметами**

### *Практика*

### Упражнения с предметами

## **Раздел 4. Работа над репертуаром**

## **Тема 4.1. Постановка и разучивание спортивно-танцевальных композиций**

### *Практика*

Постановка и разучивание спортивно-танцевальных комбинаций без предмета и с мячом; соревновательных упражнений без предмета, со скакалкой, с мячом, лентой, булавами и с обручем. Раскрытие особенностей стиля, пространственной композиции каждой конкретной комбинации. Выделение признаков соответствия движений музыке. Совершенствование выразительности исполнения репертуарных комбинаций во взаимосвязи со средствами выразительности музыкального сопровождения и характером задуманного музыкально-двигательного «образа».

## **Раздел 5. Итоговое занятие**

## **Тема 5.1. Диагностика результативности программы 3 года обучения**

### *Практика*

Диагностика уровня *специальной физической подготовленности* осуществляется дважды в начале и в конце учебного года для выявления динамики ее показателей с использованием тестов Фирилевой Ж.Е. (прил.6.11.).

Для диагностики уровня *технической подготовленности* занимающихся в группе 2-го года обучения в конце учебного года используются следующие *контрольные упражнения*:

Танцевальная комбинация без предмета, муз. 2/4 – галоп, полька:

Упражнение со скакалкой

Упражнение с обручем

Упражнение с лентой

Упражнение с мячом

Упражнение с булавами

## **Тема 5.2. Соревнования**

### *Практика*

В течение 3-го года обучения в спортивной секции среди гимнасток группы проводятся 2 вида соревнований:

1) соревнования по СФП. Программа соревнований представлена в приложении 6.9;

2) квалификационные соревнования по программе I юношеского разряда художественной гимнастики. В программу данных соревнований входят 4 упражнения: произвольные комбинации без предмета и 3 комбинации с предметами составленные на основе Классификационной программы по художественной гимнастике.

*Критерии оценки.* Техника исполнения оценивается по Правилам судейства соревнований по художественной гимнастике (2005): по 10-балльной системе. За показатель удовлетворительного уровня сформированности двигательных умений и навыков принимается оценка 8.0 баллов.

### **Тема 5.3. Концертная деятельность**

#### *Практика*

Показательные выступления с групповыми спортивно-танцевальными композициями на спортивных праздниках спортивной секции, посвященных Новому году, 8 Марта, окончанию учебного года; на концертах для ветеранов и других школьных мероприятиях; а также на фестивалях-конкурсах районного и городского уровня, творческих встречах в других городах России.

#### **Ожидаемые (прогнозируемые) результаты**

В результате освоения программы третьего года обучения ребенок должен:

##### **Знать:**

- основные этапы исторического развития художественной гимнастики и об ее современном состоянии, о ведущей роли российских спортсменок на международной арене этого вида спорта;
- характер влияния физических упражнений на организм человека;
- схему ежедневного самоконтроля и способы предупреждения переутомления при систематических тренировках;
- отличительные особенности техники исполнения упражнений художественной гимнастики;
- основные разновидности динамических оттенков музыки и музыкального размера;
- значение и способы развития моральных и волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте;

##### **Уметь:**

- ритмично выполнять повторяющиеся движения, выполнять движения различными частями тела в соответствии с заданным и меняющимся темпом музыки, изменять параметры движения в зависимости от изменения силы звука, движением выделять сильные доли такта;
- выполнять технику базовых элементов художественной гимнастики в основном и дополнительных вариантах;
- исполнять произвольные комбинации по программе I юношеского разряда в гимнастическом стиле, музыкально, пластично;
- проявлять интерес к групповым и самостоятельным (домашним) занятиям художественной гимнастикой, к участию в спортивных праздниках и соревнованиях спортивной секции;

- проявлять творческую активность в заданиях, требующих двигательной импровизации
- проявлять трудолюбие и настойчивость в достижении поставленной цели на занятиях спортивной секции, собранность на соревнованиях и выступлениях,
- проявлять доброжелательность и взаимовыручку по отношению к другим учащимся группы;

**Укрепить:**

- здоровье (повысить выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной системы относительно исходного уровня);

**Проявить:**

- более высокий уровень развития (относительно исходного) общих и специальных двигательных способностей (особенно гибкости, координационных способностей: точно отмеривать и дифференцировать пространственные, временные, динамические параметры движений, рационально расслаблять мышцы при выполнении статических и динамических упражнений);

**Иметь:**

- эмоционально положительный опыт участия в групповых и сольных публичных спортивно-танцевальных выступлениях конкурсного характера и детских соревнованиях;

**Формы диагностики результатов**

- ежедневные наблюдения на учебно-тренировочных занятиях и показательных выступлениях на спортивных праздниках спортивной секции;;
- соревнования по ОФП и СФП;
- квалификационные соревнования по программе I юношеского разряда;
- тестирование уровня технической подготовленности и развития двигательных способностей занимающихся;
- открытое занятие;
- анкетирование учащихся и родителей;
- анализ диагностической карты оценки личных достижений воспитанника.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №144  
Протокол № 151  
от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д  
Директор лицея №144  
  
(Л. А. Федорова)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
*физкультурно-спортивной направленности*  
**«Через пластику тела к полету души»**

Возраст учащихся 9-14 лет

4 год обучения

**Разработчик:**

Артемьева Жанна Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2018

# СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## 4 год обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### **Тема 1.1. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов**

##### *Теоретические сведения*

Питание, его значение как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических затратах при различных нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые рационы спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

#### **Тема 1.2. Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж**

##### *Теоретические сведения*

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Особенности спортивных травм в процессе занятий и соревнований по художественной гимнастике. Оказание первой помощи (до врача). Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий. Кровотечения, их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожоги, солнечный удар, тепловой удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

#### **Тема 1.3. Физиологические основы спортивной тренировки гимнасток**

##### *Теоретические сведения*

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, сохранения здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах двигательного навыка.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности. Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе спортивной тренировки.

Возникновение утомления при занятиях художественной гимнастикой и участии в соревнованиях. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных (по объему и интенсивности) тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по художественной гимнастике.

#### **Тема 1.4. Общие основы методики обучения и тренировки**

##### *Теоретические сведения*

Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Основные задачи обучения и тренировки. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки, методы тренировки. Урок как основная форма организация учебного процесса. Схема и содержание занятий (урока) для различных групп занимающихся.

Последовательности и методика изучения упражнений художественной гимнастики. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствования функций организма человека и мастерства спортсменов. Значение психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, психологической подготовки гимнасток.

## **Тема 1.5. Общая и специальная физическая подготовка**

### *Теоретические сведения*

Значение общей и специальной физической подготовки для роста спортивного мастерства занимающихся художественной гимнастикой. Направленность общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП). ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных навыков гимнасток на различных этапах их подготовки.

Развитие двигательных способностей гимнасток и средства для совершенствования гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Применение средств СФП в занятиях с различными группами занимающихся. Учет, средства и методы оценки состояния и динамики общей и специальной физической подготовленности различных групп занимающихся художественной гимнастикой.

## **Тема 1.6. Планирование спортивной тренировки**

### *Теоретические сведения*

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени: период, месяц, неделю). Планирование групповой и индивидуальной тренировки.

Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

Календарные планы спортивных соревнований по художественной гимнастике.

## **Тема 1.7. Основы музыкальной грамоты**

### *Теоретические сведения*

Значение музыки в художественной гимнастике. Содержание музыки. Строение музыкальной фразы. Понятия о музыкальной фразе и о музыкальном предложении. Музыкальные формы. Понятие о мелодии (восходящая и нисходящая линии мелодии). Связь упражнений с музыкальным произведением. Понятие о построении двух- и трехчастного музыкального произведения и композиционного рисунка движения. Ознакомление с сочинениями крупной формы. Подбор музыкальных произведений для составления произвольных упражнений.

## **Тема 1.8. Психологическая подготовка**

### *Теоретические сведения*

Значение развития психических процессов, свойств и функций: внимания, представления, мышления, воображения, зрительной, двигательной и музыкальной памяти для повышения эффективности соревновательной и тренировочной деятельности в художественной гимнастике. Методика развития психических явлений на занятиях художественной гимнастикой.

Преодоление трудностей, возникающих у гимнасток в связи с перенесением интенсивных физических нагрузок, необходимостью быстрой ориентировки, принятия оперативных решений, появлением отрицательных эмоций. Индивидуальные особенности личности спортсменки. Психорегулирующая тренировка.

## **Тема 1.9. Тактическая подготовка**

### *Теоретические сведения*

Особенности тактики в художественной гимнастике. Индивидуальная, командная, групповая тактика.

Элементы индивидуальной тактики: выбор музыки, особенности составления произвольного упражнения, продумывание способов выполнения особо сложных элементов, внеш-

нее «оформление» гимнастки (костюм, прическа и т.д.), рациональность распределения сил по ходу соревнований, психологическое воздействие на соперниц.

Элементы групповой тактики: подбор гимнасток, выбор музыки и составление группового упражнения, рациональность взаимодействия гимнасток, рациональность распределения трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей.

Элементы командной тактики: расстановка гимнасток в команде, подчинение личных интересов командным и др.

### **Тема 1.10. Правила, организация и проведение соревнований**

#### *Теоретические сведения*

Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по художественной гимнастике. Методика судейства.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, график проведения, назначение судей, работа секретариата. Права и обязанности участниц соревнований. Состав судейской коллегии, роль судей, учет и оформление результатов соревнований.

Возрастное деление участниц соревнований. Медицинское обслуживание. Составление отчета о проведенных соревнованиях. Разбор типичных ошибок в исполнении упражнений обязательной и произвольной программ.

Требования к местам проведения соревнований, размеры зала, санитарно-гигиеническое состояние освещения, вентиляции, пола, ковра и т.д.

## **Раздел 2. Физическая подготовка**

### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### *Практика*

#### *Общеразвивающие упражнения*

##### Упражнения с предметами

##### Упражнения на снарядах

##### Упражнения из других видов спорта

### **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### *Практика*

##### Упражнения для мышц рук..

##### Упражнения для мышц ног (у опоры и на середине

##### Упражнения для развития гибкости.

##### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств..

##### Упражнения для развития выносливости..

##### Упражнения для развития координации движений..

##### Упражнения для развития равновесия..

## **Раздел 3. Техническая подготовка**

### **Тема 3.1. Музыкально-двигательная подготовка**

#### *Практика.*

Соответствие движений построению музыкальной фразы, музыкального предложения. Изменение направления движения с началом новой фразы, нового предложения. Изменение характера упражнения с началом нового предложения. Музыкальные игры типа: «Кто раньше», «Переключка», «Не зевай», «Бездомный заяц»

Выполнение движений, соответствующих линиям мелодии. Например, на восходящую линию мелодии – из упора присев постепенно встать на носки; на нисходящую линию мелодии - из стойки на носках, руки вверх – опуститься на колени и далее перейти в сед в сед на пятки, голову наклонить вперед, а руки отвести назад; на волнообразную линию мелодии показать рукой движение мелодии. Музыкальные игры типа: «Эхо», «Рисуем мелодию», «Запретная мелодия».

Самостоятельное составление занимающимися небольших комбинаций без предмета и с предметами, исходя из характера музыкального отрывка, его структуры.

### **Тема 3.2. Хореографическая подготовка**

*Практика*

Элементы классического танца

Элементы историко-бытовых танцев

Элементы народных танцев

### **Тема 3.3. Техническая «беспредметная» подготовка**

*Практика*

Упражнения художественной гимнастики без предмета

*Разновидности ходьбы и бега. Повторение пройденного материала.*

*Специфические элементы художественной гимнастики..*

*Наклоны.*

*Равновесия..*

*Прыжки*

*Акробатика..*

### **Тема 3.4. Техническая подготовка с предметами**

*Практика.*

Упражнения с предметами

## **Раздел 4. Работа над репертуаром**

### **Тема 4.1. Постановка и разучивание спортивно-танцевальных композиций**

*Практика*

Постановка и разучивание спортивно-танцевальных комбинаций без предмета, с лентой, с шарфами, с обручем; соревновательных упражнений без предмета, со скакалкой, с мячом, лентой, булавами и с обручем. Раскрытие особенностей стиля, пространственной композиции каждой конкретной комбинации. Выделение признаков соответствия движений музыке. Совершенствование выразительности исполнения репертуарных комбинаций во взаимосвязи со средствами выразительности музыкального сопровождения и характером задуманного музыкально-двигательного «образа».

## **Раздел 5. Предпрофильная подготовка**

### **Тема 5.1. Инструкторская, судейская, композиционная практика**

*Практика.*

Инструкторские, судейские, композиционные навыки приобретаются на протяжении всех лет обучения и тренировки в секции художественной гимнастики.

Цель инструкторской, судейской и композиционной практики – постоянное расширение знаний и умений 1) в проведении практических занятий по художественной гимнастике, 2) в судействе соревнований по художественной гимнастике; 3) в составлении произвольных упражнений по художественной гимнастике.

## **Раздел 6. Итоговое занятие**

### **Тема 6.1. Диагностика программы 4 года обучения**

#### *Практика*

Диагностика уровня *специальной физической подготовленности* осуществляется дважды в начале и в конце учебного года для выявления динамики ее показателей с использованием тестов Фирилевой Ж.Е. (прил.6.11.).

Диагностика уровня *технической подготовленности* занимающихся по программе III разряда. Она осуществляется в ходе итоговых (в конце учебного года) соревнований по художественной гимнастике. Программа соревнований предусматривает исполнение 6 произвольных комбинаций без предмета и с предметами, включающих обязательные элементы классификационной программы для III разряда. Оценка выше 8.0 баллов (по 10-балльной шкале) по 4-м из 6 видов многоборья свидетельствует об удовлетворительном уровне технической подготовленности гимнастки.

### **Тема 6.2. Соревнования**

#### *Практика*

В течение 4-го года обучения в спортивной секции среди гимнасток группы проводятся 2 вида соревнований:

- 1) соревнования по СФП. Программа соревнований представлена в приложении;
- 2) квалификационные соревнования по программе III взрослого разряда художественной гимнастики. В программу данных соревнований входят 6 упражнений: произвольная комбинация без предмета и 5 комбинации с предметами.

### **Тема 6.3. Концертная деятельность**

#### *Практика*

Показательные выступления с групповыми и сольными спортивно-танцевальными композициями на спортивных праздниках спортивной секции, посвященных Новому году, 8 Марта, окончанию учебного года; на концертах для ветеранов и других школьных мероприятиях; а также на фестивалях-конкурсах районного и городского уровня, творческих встречах в других городах России.

## Ожидаемые (прогнозируемые) результаты

В результате освоения программы четвертого года обучения ребенок должен:

### Иметь логическое представление:

- об основах методики обучения и тренировки в художественной гимнастике;
- о содержании ОФП и СФП и их роли в спортивной тренировке;
- о физиологических основах и планировании спортивной тренировки в художественной гимнастике;
- об элементах индивидуальной и групповой тактики для повышения спортивного мастерства гимнастки;
- о мерах предупреждения переутомления;
- о причинах спортивных травм, мерах их профилактики и способах оказания доврачебной помощи при травмировании спортсмена;

### Знать:

- примерный суточный пищевой рацион спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой;
- строение музыкальной фразы и принципы подбора музыкальных произведений для составления произвольных упражнений и показательных номеров художественной гимнастики;
- значение развития психических процессов для повышения эффективности соревновательной и тренировочной деятельности в художественной гимнастике;
- возможные предстартовые состояния спортсмена и приемы психорегуляции и самонастройки на эффективное выступление;
- основы организации и правил судейства соревнований по художественной гимнастике;
- комплекс упражнений для разминки мышечно-связочного аппарата у гимнастической стенке и в партере;
- комплекс из 15 упражнений для СФП;

### Уметь:

- различать в звучащей музыке музыкальные предложения музыкальной фразы, восходящую и нисходящую линии мелодии; изменять направление и характер движения с началом новой фразы, нового предложения, новой линии мелодии; выделять структурные части в музыкальном отрывке;
- выполнять технику профилирующих элементов художественной гимнастики в основном и дополнительных вариантах;
- психологически настраиваться на предстоящее соревнование, показательное выступление, применяя приемы психорегуляции
- демонстрировать слитный, целостный, пластичный, танцевальный характер исполнения произвольные комбинации по программе III взрослого разряда;
- построить группу к началу урока и провести общую разминку на уроке с группой начальной подготовки;
- правильно показать отдельные элементы техники и объяснить требования к их выполнению;
- создать новый элемент путем внесения возможных изменений в исполнение хорошо освоенного упражнения (изменяя исходное положение, положения и движения частей тела);

- составить музыкально-двигательный этюд (комбинацию движений без предмета и с предметами под заданный или выбранный самостоятельно музыкальный отрывок), выражая содержание музыки движениями;
- судить соревнования по СФП;
- судить соревнования по художественной гимнастике по программе I юношеского и III взрослого разрядов;
- проявлять интерес к групповым и самостоятельным (домашним) занятиям художественной гимнастикой, к участию, проведению и организации учебно-тренировочных занятий, спортивных праздников и соревнований спортивной секции;
- проявлять творческую инициативу в процессе составления группового упражнения и показательных упражнений;
- проявлять трудолюбие и настойчивость в достижении поставленной цели на занятиях спортивной секции и самостоятельно,
- проявлять ответственное отношение к порученному делу
- проявлять доброжелательность и взаимовыручку по отношению к другим учащимся группы

### **Укрепить**

- здоровье (повысить выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной системы относительно исходного уровня);

### **Проявить**

- более высокий уровень развития (относительно исходного) общих и специальных двигательных способностей (особенно гибкости, силы мышц и координационных способностей: точно отмеривать и дифференцировать пространственные, временные, динамические параметры движений, рационально расслаблять мышцы при выполнении статических и динамических упражнений);

### **Иметь**

- большой опыт участия в групповых и сольных публичных спортивно-танцевальных выступлениях конкурсного характера и детских соревнованиях;

### **Формы диагностики результатов**

- ежедневные наблюдения на учебно-тренировочных занятиях и показательных выступлениях на спортивных праздниках спортивной секции; в ходе соревнований по художественной гимнастике;
- соревнования по ОФП и СФП;
- квалификационные соревнования по программе III взрослого разряда;
- тестирование уровня развития двигательных способностей и технической подготовленности занимающихся;
- конкурс, викторина;
- открытое занятие;
- анкетирование учащихся и родителей;
- анализ диагностической карты оценки компетентности учащихся.

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Через  
пластику тела к полету души»  
на 2018-2019 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	03.09.2018	30.04.2019	32	64	2 раза в неделю по 1 часу
3 год	03.09.2018	30.04.2019	32	64	2 раза в неделю по 1 часу
4 год	03.09.2018	30.04.2019	32	64	2 раза в неделю по 1 часу

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод. Рекомендации. – С.: Гос. Комитет СССР по физич. Культуре и спорту, 1989. – 17с.
2. Андрианов А.И, Волкова Н.А., Десфонтейнес Л.Г. и др. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. – Петрозаводск: Изд-во «Петроком», 1992. –С. 9, 162-169, 220-222.
3. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки юных гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. Рекомендации. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24с.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. –М.:Рольф, 2001. -272с.
5. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208с.
6. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта. Книга 1. –М.: Физкультура и спорт, 1993. –240 с.
7. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта. Книга 3. –М.: Шахком, 1993. –64 с.
8. Богданова Д.Я., Бранц Е.М. Занимательная психология спорта. Книга 2. – С-Пб.: Б. и., 1994. –С. 196-200.
9. Варакина Т.Т., Варшавская Р.А., Зинковский А.В., и др. Художественная гимнастика: Учеб. пособие для ин-тов физической культ. –М.: Физкультура и спорт, 1973. –191 с.
10. Варшавская Р.А., Шишкарева Ю.Н., Варакина Т.Т. и др. Поэзия движения: К истории создания художественной гимнастики в Ленинграде. –Л.: Лениздат, 1987. –159 с.
11. Венгерова Н.Н., Гобузева К.В. Особенности видов подготовки в художественной гимнастике: Учебно-методическое пособие –СПб: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. -68с.
12. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложнокоординационных видах спорта: Учебно-методическое пособие. –СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. -31с.
13. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. –М.: «Физкультура и спорт», 1967. –86 с.
14. Визитей Н.Н. Спорт и эстетическая деятельность, -Кишинев: «Штиинца», 1982. –182 с.
15. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учебное пособие.-М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. -50с.
16. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера, –М.: Физкультура и спорт, 1981. –375 с.
17. Карпенко Л.А. Урок как важная единица в системе спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999 – 26с.
18. Ильин Е.П. Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики). – Л.: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1981. – С. 61-62.
19. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Методические рекомендации. –Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1989. – 24 с.
20. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике: Методические рекомендации. –Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. –30 с.

21. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чиприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1985. -93с.
22. Кирсанов В. Спорт. Музыка. Грация. – М.: «Физкультура и спорт», 1984.
23. Классификационная программа по художественной гимнастике/ Госкомспорт СССР. –М., 1988.
24. Лисицкая Т.С., Гавердовский Ю.К. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культуры. -М.: Физкультура и спорт, 1982. –232с.
25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543с.
26. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренеров. – М.:РГАФК, 2001. -37с.
27. Правила соревнований по художественной гимнастике. – Международная федерация гимнастики, 2005 -105с.
28. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. –М.: Владос, 1996.- С. 234-235, 283-284.
29. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для уч-ся пед. училищ. –М.: Просвещение, 1989. –175с.
30. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика: Энциклопедия. – М.: «АНИТА ПРЕСС», 2006. – 306с.
31. Спортивная медицина: Учеб. для ин-тов физ. культ./под ред. В.П. Карпмана. – М.:Физкультура и спорт, 1987. -340 с.
32. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте, –М.: Физкультура и спорт, 1980. – 208с.
33. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -156с.
34. Художественная гимнастика: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. –М.: ФиС, 1977 –48с. *(Позднее не переиздавалась)*
35. Художественная гимнастика. Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры./ под общ. ред. Л.А. Карпенко – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003 -382с.
36. Фирилева Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: Методические рекомендации. –Л.: ЛГПИ, 1981. –74с.
37. Шишманова Ж. Большой путь: Пер. с болг. –М.: Физкультура и спорт, 1980. – 88с.
38. Чайковская Е. Конек удачи. –М.: Советский спорт, 1994. –219 с.
39. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. - М.: Знание, 1974. -64с.

## Словарь специальных терминов

**Бросковые движения** – это безопорные (полетные) движения предметов

**Волна** – целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (руками).

**Движение вращательное предметами** – круговые движения кистью.

**Движение пружинное** – выполняется из и.п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением, как бы сжимая пружину; аналогично руки разгибаются; целостное пружинное движение выполняется с дополнительным сгибанием ног и туловища из приседа.

**Комбинация** – это комплекс логически связанных и взаимообусловленных двигательных действий, расположенных в определенном порядке.

**Круг** – движение руками (рукой) по окружности  $360^{\circ}$ ;

**Кувырок** – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову;

**Мах** – движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении; разновидности махового движения: взмах – быстрое движение ногой в одном направлении с возвращением в и.п.

**Мост** – максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой)

**Наклон** – отведение туловища или головы относительно вертикального положения; разновидности: прогнувшись, согнувшись – выполняется с касанием пола руками;

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся.

**Отбивы** – это движения, в результате которых предметы после соприкосновения с полом, частью тела или другим предметом приобретают полетное положение.

**Переворот** – вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками.

**Перекат** – это движение предметов путем ката по опорной поверхности от одного места до другого

**Поворот** – движения тела вокруг своей продольной оси.

**Прыжок** – свободный полет после толчка ногами или одной ногой.

**Равновесие** – стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

**Сед** – положение сидя без выраженной дополнительной опоры.

**Специально-двигательная подготовка** – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – специально организованный процесс, направленный на развитие двигательных способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

**Хват** – способ держания за снаряд или удержания предмета;

**Шпагат** – сед с предельно разведенными ногами; шпагат правой – указана нога, находящаяся впереди.

**Элемент** – неделимое и вполне законченное двигательное действие, имеющее определенное начало, окончание и структуру.