

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Моздокский Центр детского творчества

ПРИНЯТО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖЕНО

на заседании
Педагогического
совета

Протокол № 1
от 02.09 2019г.

Председатель
Методического
совета



Директор МБУ
Моздокского

ЦДТ Л.А.Алавердян

Приказ № 02 от 02 2019г.



ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

1 уровень-базовый

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации - 5 лет

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Теравакова Нелли Валерьевна

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Моздокский Центр детского творчества

ПРИНЯТО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

на заседании
Педагогического
совета
Протокол №____
от ____ ____ 20__ г.

Председатель
Методического
совета

Директор МБУДО
Моздокского ЦДТ

Л.А.Алавердова
Приказ №____
от ____ ____ 20__ г.

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

1 уровень-базовый

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации - 5 лет

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Теравакова Нелли Валерьевна

г. Моздок, 2019 г.

Паспорт программы

Образовательная программа «Художественная гимнастика»
1 уровень(базовый)

Составитель программы: Теравакова Нелли Валерьевна,
педагог дополнительного образования, высшая
квалификационная категория.

Рецензент: Калоева Б.А. методист ЦДТ

Организация -- исполнитель: МБУДО Моздокский ЦДТ

Адрес: РСО — Алания, г. Моздок, ул. Кирова, 33, ЦДТ тел.: 8
(86736) 3-45-48

Факс:8 (86736) 3-45-48, mboudod-mozdok@mail.ru

Программа реализуется в Моздокском центре детского
творчества.

Возраст обучающихся: 7-11 лет.

Срок реализации программы 1 уровня: 5 лет.

Социальный статус: ученики школ города и района.

Цель программы: физическое и духовное развитие детей и
выполнение разрядов.

Направленность программы: физкультурно -- спортивная.

Вид программы: модифицированная.

Уровень реализации: дополнительное образование.

Уровень освоения программы — общеразвивающий.

Способ освоения содержания образования: креативный.

Введение.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором

спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности

исполнения сложных движений телом в сочетании с разнообразными

манипуляциями предметами под музыку. Одной из особенностей развития

современной художественной гимнастики является неуклонный рост

технического мастерства гимнасток и усложненных соревновательных

программ. Это относится как к ведущим спортсменкам мирового класса, так и к

гимнасткам разного уровня квалификации.

Пояснительная записка.

В Концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников и школьников младшего возраста именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья, становления личности, развития физического и психического потенциала ребенка.

Для решения этих задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы. Одной из таких форм является спортивно-оздоровительная работа с детьми в дополнительном образовании.

Настоящая программа «Художественная гимнастика» - 1 уровень разработана для детей 6-11 лет и является базовой.

При разработке данной программы были учтены положения и требования следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012

№ 273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей.

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено постановлением

Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

- Устав МБУДО Моздокского ЦДТ

Актуальность программы

Результативность художественной гимнастики в развитии физического и психического потенциала детей 7-11 лет, занимающихся спортом, доказана. Но художественная гимнастика не нашла широкого массового применения в практике школьного физического воспитания в связи с высочайшими требованиями и жестким отбором, ограничивающими число желающих заниматься

этим видом спорта. И здесь на помощь приходит дополнительное образование, где дети могут удовлетворить свои потребности в занятиях спортом и личностном росте

Данная программа позволяет заниматься художественной гимнастикой всем желающим детям, без отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья. Поэтапное освоение программы осуществляется с учетом возрастных и психофизических возможностей детей.

Форма занятий : групповая и индивидуально-групповая.

Программный материал отвечает, как потребностям физического воспитания детей указанного возраста, так и актуален по своему содержанию.

Новизна программы

1. Содержание программы построено с учетом новых требований, предъявляемых международными правилами к художественной гимнастике.
2. Проблемы оздоровления детей решаются с позиции комплексного использования средств общей физической подготовки, хореографии, акробатики и художественной гимнастики
3. Обучение в группах художественной гимнастики способствует повышению у детей мотивации к продолжению занятий художественной гимнастикой в учебно-тренировочных группах.

Уровень освоения: базовый (общеразвивающий)

Тип программы: модифицированная.

Цель программы:

Создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения средствами художественной гимнастики. Освоение и выполнение разрядных требований нормативов от II юношеского разряда до I разряда.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить у обучающихся потребность здорового образа жизни;
- создать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

Развивающие:

- развитие физических качеств гимнасток: - силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;

-развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма

Воспитательные:

-воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств;
-коррекция и укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия обучающихся.

Программа рассчитана на девочек 7 - 11 лет.

Срок реализации программы - 5 лет.

Численный состав учебных групп определяется возрастом и годом обучения от 15 до 8 человек.

Условия приема детей в объединение художественной гимнастики

В объединение принимаются девочки без отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья с ежегодным предоставлением справки об отсутствии противопоказания для занятий этим видом спорта от врача-педиатра по месту жительства.

Режим и наполняемость учебных групп в объединении «Художественная гимнастика» МБУДО Моздокского ЦДТ составлен на основе этапности подготовки гимнасток..

**Режим и наполняемость учебных групп объединения
«Художественная гимнастика»**

Год обучения	Возраст	Классификация программы		Количество часов		Количество человек
		Разряд	Количество упражнений	В недел ю	В год	
1	7 лет	111 юнош.	1	4	144	15
2	8 лет	11 юнош.	2	6	216	12
3	9 лет	1 юнош.	3	8	288	12
4	10 лет	111	4	9	324	10
5	11 лет	11	4	10	360	8

Ожидаемые результаты программы

- **образовательные** - устойчивость интереса обучающихся к систематической спортивной деятельности (стабильность контингента, наличие положительных мотивов посещения занятий, осознание их необходимости для себя);
- **спортивные** – выполнение обучающимися спортивного разряда, нормативов по ОФП и СФП, успешное выступление на соревнованиях;
- **творческие** – достижения спортивных результатов на соревнованиях;
- **оздоровительные** – развитие и укрепление всех параметров физического здоровья, сознательная забота об укреплении своего здоровья;
- **воспитательные** – превращение знаний, умений и навыков обучающихся в убеждения, привычки и нормы поведения, создание комфортной, доброжелательной, образовательной среды и развивающего общения, воспитание личности гражданина.

Возрастные особенности обучения и тренировки обучающихся на разных этапах многолетней подготовки по программе 1 базового уровня

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности
7-8 лет	Это возраст интенсивного роста и развития всех функций систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяет считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятия физической культурой и спортом.	
	1.Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
	2.Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.
	3.Интенсивно развивается мышечная система. но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.

	4.Регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем несогласованны, дети	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер
	5.Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интенсивными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
	6.Велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Показ должен быть идеальным, занятие игровым .
	7.Антропологические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.	
9-11 лет	Развитие в младшем и частично среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и свои особенности.	
	1.Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются благоприятные предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	Необходимо эффективно использовать этот возрастной период для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: координации, гибкости, быстроты, прыгучести.
	2.Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-я сигнальная система.	Все большее место должен приобретать словесный метод обучения.
	3.Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление.	Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки(максимум за определенное время),статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Основными средствами, методами и формами базовой подготовки гимнасток 7 – 11 лет являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.

2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации по трудности III, II и I разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.
10. Спортивные игры.
11. Занятия в форме тренировки, игр, соревнований, зачетов осуществляется с учетом возрастных и психофизических возможностей детей.

Форма занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Программный материал отвечает, как потребностям физического воспитания.

Детей указанного возраста, так и актуален по своему содержанию.

Критерии оценки результатов деятельности: сдача нормативов ОФП и СФП, соревнования

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

1. Зал, оборудованный станком и зеркалами.
2. Гимнастические скамейки-3 шт.
3. гимнастическая стенка-5 шт.
4. Аудио- и видеотехника
5. Фортепиано.
6. Гимнастический инвентарь(скакалки, обручи, мячи, булавы)

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП
1,2,3,4,5 годов обучения базового уровня**

	Тема	Теория			Практика			Всего часов		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
	Психологическая подготовка	1	4	6				1	4	6
	Теоретическая подготовка	17	14	14				17	14	14
	Общая и специально-физическая подготовка				40	50	100	40	50	100
	Техническая подготовка				76	130	138	76	130	138
	Контрольные нормативы по ОФП и СФП				6	10	10	6	10	10
	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления				4	8	20	4	8	20
	Итого:	18	18	20	126	198	340	144	216	288

	Тема	4-й	5-й	4-й	5-й	4-й	5-й
	Психологическая подготовка	10	12			10	12
	Теоретическая подготовка	18	26			18	26
	Общая и специально-физическая подготовка			75	75	75	75
	Техническая подготовка			151	157	151	157
	Контрольные нормативы по ОФП и СФП			30	40	30	40
	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления			40	50	40	50
	ИТОГО:	28	38	322	322	324	360

1. Психологическая и теоретическая подготовка

Техника безопасности, пожарной безопасности. Правила поведения в экстренных ситуациях.

Физическая культура и спорт

История развития и современное состояние художественной гимнастики в стране и РСО-А

Строение и функции организма человека

Методика формирования боевой готовности

Сущность и назначение идеомоторной тренировки

Значение и методика морально-волевой подготовки

Основы музыкальной грамоты

Правила судейства, инструкторская практика

Режим, питание и гигиена гимнасток

Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь

2. Общая и специально-физическая подготовка

Ходьба и бег, их разновидности

Кросс на короткие и длинные дистанции

Спортивные и подвижные игры

Задания и игры, эстафеты на развитие ловкости

Сложно-координированные упражнения с предметами и без на развитие ловкости.

Упражнения на развитие голеностопных и тазобедренных суставов, суставов позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление

Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения

Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений, при выполнении основных упражнений

Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания

Упражнения на равновесие: - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях

Выполнение различных заданий на выносливость

Упражнения для развития «чувства предмета» - (увеличение, уменьшение, утяжеление и облегчение предмета)

Упражнения для развития координации – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах и тройках

Упражнения для развития способности распределять и переключать внимание – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная работа с партнерами

Упражнения для развития реакции на движущийся объект – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбивы броска с поворотом после сигнала

3. Техническая подготовка.

Беспредметная подготовка

Равновесия

Вращения

Прыжки

Акробатические элементы

Партерные элементы

Предметная подготовка: фундаментальные и нефундаментальные группы

Броски и переброски:

- 1) прямые
- 2) обводные
- 3) нетипичным захватом
- 4) крученые
- 5) двух предметов

Отбивы:

- 1) об пол
- 2) телом

Ловли:

- 1) простые
- 2) обводные
- 3) сложные
- 4) нетипичным хватом
- 5) без помощи рук

Передачи:

- 1) простые
- 2) обводные

Перекаты:

- 1) по полу
- 2) по телу

Вращение:

- 1) на руках
- 2) на ногах
- 3) на туловище

Вертушки:

- 1) на полу
- 2) на теле

Обкрутки:

- 1) рук (4 руки)
- 2) туловища
- 3) ног (4 ноги)

Фигурные движения

- 1) круги, восьмёрки
- 2) спирали, змейки, мельницы

Прыжки через предмет:

- 1) с 1-3 вращениями, в петлю, (скрестно), узким хватом
- 2) через движущийся предмет

Элементы входом в предмет:

- 1) надеванием
- 2) набрасыванием
- 3) шагом
- 4) прыжком

Складывание предметов:

- 1) соединением концов
- 2) поочередным складыванием
- 3) задеванием части тела
- 4) обкручиванием

Динамические элементы с вращением (Риск)

Сложная синхронизация между телом и предметом (Мастерство предмета)

Соревновательные комбинации со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой и без предмета

4. Контрольные нормативы по ОФП и СПФ.

5. Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления

\

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

1 этап подготовки гимнасток 7 — 8 лет

Уровень 1 (базовый)

1 этап подготовки охватывает младший школьный возраст (7 — 8 лет), решающий возраст в жизни ребенка.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике — выявить способных детей и основательно осуществить их подготовку, научить их базовым умениям и навыкам .

Основные задачи 1-го и 2 го года обучения

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка.
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета, с предметами.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета, с предметами.
6. Развитие специфических качеств, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка — игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях.

Основными средствами, методами и формами данной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, но носках перекатный, мягкий, пружинный высокий.
- 2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
- 3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.

6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.
9. Занятия проводятся в форме тренировки и игр.

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 2 — 3 раза в неделю и должны различаться по содержанию, например:

- 1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;
- 2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;
- 3 занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, лента.

2 –й этап подготовки гимнасток 9— 11 лет

Гимнастки 9- 11 лет, занимающиеся на 11 этапе подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель 11 этапа подготовки гимнасток 9 — 11 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи:

1. Гармоническое развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных особенностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка — освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
8. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.
9. Развитие морально-волевых качеств личности.

Основными средствами, методами и формами подготовки гимнасток 9 — 11 лет являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.

2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации по трудности III, II разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.
10. Спортивные игры.
11. Занятия в форме тренировки, игр, соревнований, зачетов.

Для II этапа подготовки гимнасток характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4 — 6 раз.

Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы тренировки..

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Структура учебно-тренировочного занятия (3-5 год обучения)

Подготовительная часть урока (20 минут) художественной гимнастики обычно состоит из 4 фрагментов: танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная подготовка и прыжковая подготовка. При этом каждый фрагмент имеет свою логику построения.

1 фрагмент втягивающий танцевально-беговой:

— спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий и другие в различных соединениях.

— специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекатный пружинный, высокий, острый, широкий, приставной, вальсовый и другие в различных соединениях.

3-я серия танцевальные шаги, элементы и соединения различного характера (историко-бытовые, народные современные) или музыкально-двигательные задания на воспроизведение темпа, ритма, характера или динамики музыки.

II фрагмент — различные упражнения у опоры и на середине:

4-я серия общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх», и туловища по принципу «сверху вниз».

5-я серия — хореографические упражнения (классический или народный характерный экзерсис) у опоры, на середине или в партере, в общепринятой последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фондю, фραπε, сутяню, девлопе и релевелян, гран батман. 6-я серия — «растяжка», доразминка, организованная или самостоятельная.

III фрагмент — равновесно-вращательная подготовка:

7-я серия — изучение и совершенствование по элементам и соединениям:

- 1) специфических упражнений: волн, взмахов, расслаблений;
- 2) наклонов вперед, назад, сторону, круговых в различных и т.п.; 3) равновесий: передних, боковых, задних и круговых.

8-я серия — изучение и совершенствование поворотов:

- 1) тур ляны в разных позах;
- 2) одноименных в разных позах на 360-720 и более градусов; 3) разноименных в разных позах и на разное количество градусов;
- 4) серийных и поточных.

9-я серия — изучение и совершенствование акробатических и партерных элементов и соединений.

IV фрагмент — прыжковая подготовка:

10-я серия — «распрыгивание»: маленькие хореографические прыжки; упражнения на развитие прыгучести, многоскоки.

11-я серия изолированные прыжки — прыжки одной формы с многократным исполнением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.

12-я серия прыжковые соединения разных форм и соединения прыжков с акробатическими и другими элементами.

Основная часть урока обычно состоит из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченных видов многоборья или основных задач урока. Например при плановой работе с двумя видами многоборья:

Основная часть урока (50 минут).

V фрагмент — первый вид многоборья:

13-я серия — предметный урок обучающего, развивающего или поддерживающего типа по следующей схеме:

1. Изолированное исполнение наиболее характерных для данного предмета движений (у младших гимнасток -- медленно, с объяснениями и исправлениями ошибок, у средних и старших гимнасток — в хорошем темпе, поточно-многократно с обеих рук и с применением необычных исходных положений).

2. Соединения различных движений предметами при минимальных телодвижениях с акцентом на аккуратность переходов.

3. Соединения движений предметов с разнообразными телодвижениями: равновесиями, поворотами, прыжками, акробатическими элементами.

14-я серия разучивание, совершенствование, работа над стабильностью соревновательных элементов и соединений.

15-я серия — работа над соревновательными комбинациями.

VI фрагмент второй вид многоборья по той же схеме или в обратной последовательности. Возможен и совершенно другой характер работы, например, постановка или контроль.

Заключительная часть урока (20 минут) обычно включает физическую подготовку в виде комплексов (общих или индивидуальных) или круговой тренировки для гимнасток среднего и старшего возраста. Для младших гимнасток чаще всего применяется игровое завершение с применением музыкальных и подвижных игр. Последняя точка в уроке ставится после подведения итогов, домашних заданий, индивидуальных бесед с занимающимися или их родителями. Но возможны и другие варианты заключительной части, например релаксация или стрейчинг, психологический или тактический тренинг, просмотр и анализ видеозаписей или уточнение соревновательных требований.

Список литературы

- 1.Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
- 2.Богаткова Л. Хоровод друзей.- М.: Детгиз, 1957.
- 3.Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.
- 4.Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.
- 5.Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.-М.: Искусство, 1968.
- 6.Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М.: Искусство, 1964.
- 7.Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
- 8.Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
- 9.Захаров В. Радуга русского танца.- М.: Сов. Россия, 1986.
- 10.Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
- 11.Конен В. Рождение джаза.- М., 1984.
12. Королёва Э., Курбет В., Мардарь М. Молдавский народный танец.- М.: Искусство, 1984.
- 13.Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- Л.: Искусство, 1981.
14. Кристи Г. Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970.
- 15.Концепции развития дополнительного образования детей в РФ №1726-р от 4 сентября 2014года.
- 16.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- 17.СанПиН2.44.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- 18.Устав МБУДО Моздокского ЦДТ.
- 19.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012года №273-ФЗ

