

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Рязани
«Детско-юношеская спортивная школа «Золотые купола»**

Принята решением
педагогического совета
МАУДО «ДЮСШ «Золотые купола»
Протокол № 3 от «30» июня 2015 г.

Утверждена:
Директор МАУДО «ДЮСШ
«Золотые купола»
Приказ №12 от «01» июля 2015г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Возраст обучающихся: 5 - 18 лет

Срок освоения: 1 год

Составители:

Е.М.Беспаликова – зам.директора по УВР;

г. Рязань

2015 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта художественная гимнастика составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933), обобщения передового опыта работы тренеров с юными гимнастками и научными исследованиями.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Цель программы: создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Задачи:

1. Вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом.
2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
5. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

Нормативный срок реализации программы – 1 год. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся в возрасте с 5 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям художественной гимнастикой, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучить основам техники художественной гимнастики;

- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);

- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.

Основными средствами являются:

1. Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: 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 и музыкальные игры.

8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.