

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Невского района Санкт-Петербурга»

Принята на заседании

Методического совета

Дата «26» мая 2021 г. протокол № 40

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 185

от «27» мая 2021 г.

Директор СПбГБУСОН

«ЦСР И ДИ Невского р-на»

Т.Н. Жукова

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 5 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель:
Светлана Павловна Карповец
инструктор по физической
культуре**

**Санкт-Петербург
2021**

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Чтобы повысить уровень здоровья, помочь таким детям комфортно чувствовать себя в обществе, им необходимы не только восстановительное лечение в реабилитационных центрах, но и значительное повышение двигательной активности за счет занятий различными видами спорта, и, в частности, художественной гимнастикой.

Художественная гимнастика – это выполнение под музыку комбинаций и различных пластичных и динамичных гимнастических и танцевальных упражнений с предметом (лентой, мячом, скакалкой, булавами, обручем) и без него.

Актуальность программы

Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов способствуют полному раскрытию физических возможностей, позволяют испытать чувство радости, полноты жизни. Человек, имеющий отклонения в физическом развитии, с помощью спорта получает возможность для самореализации, совершенствования как личности, расширения социальных контактов. Актуальность программы обусловлена необходимостью убеждения и привлечения детей с нарушениями в развитии к занятиям оздоровительной художественной гимнастикой, в процессе которых формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Отличительная особенность этой программы от других программ по адаптивной физической культуре представляет собой расширение возможностей двигательной активности детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья посредством использования средств художественной гимнастики, в том числе упражнений с мячом и лентой.

Адресат программы

По данной программе могут проходить обучение дети 5 – 17 лет с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Срок реализации программы – 1 год. Занятия будут проводиться в 2-х возрастных группах (5 – 10 лет и 11 – 17 лет), от 3 до 6 человек, группы могут иметь постоянный или переменный состав обучающихся; 1 раз в неделю по 45 мин. Общее количество учебных часов – 36.

Цель программы:

Формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно координационных движений у детей, имеющих ОВЗ.

Задачи программы:

1. Образовательные:

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
1.	Вводная часть	3	2	2	
1.1	Правила техники безопасности при выполнении упражнений с предметами, правила поведения в спортивном зале	1	1		Беседа
1.2	Ознакомление с художественной гимнастикой	1	1		Беседа
1.3	Первичная диагностика	1		1	Тестирование
2.	Основная часть	31	1	30	
2.1	Общефизическая подготовка	8		8	
2.1.1	Развитие силы мышц рук, плечевого пояса, живота, спины и ног	4		4	Выполнение практического задания
2.1.2	Формирование осанки	2		2	Выполнение практического задания
2.1.3	Развитие гибкости в различных суставах	2		2	Выполнение практического задания
2.2	Специально-физическая подготовка	11		11	
2.2.1	Разучивание разновидностей шагов	2		2	Выполнение практического задания
2.2.2	Обучение волнообразным упражнениям и махам	2		2	Выполнение практического задания
2.2.3	Изучение равновесий и поворотов	2		2	Выполнение практического задания
2.2.4	Развитие координации, ориентировки в пространстве, согласованности действий, ритмичности, музыкального слуха, динамичности и чувства ритма	5		5	Выполнение практического задания
2.3	Техническая подготовка	12	1	11	

Методические особенности программы

Настоящая программа формируется с учетом особенностей контингента обучающихся. В связи с этим основополагающими принципами построения образовательной деятельности выступают принципы специальной (коррекционной) педагогики. Принципы специальной педагогики – это общепедагогические и специальные принципы.

- Принцип коррекционно-компенсирующей направленности образования. Любое движение в обучении ребенка с нарушениями в развитии должен быть направлен на предупреждение и коррекцию нарушений. Коррекционная направленность – это специфическая особенность педагогического процесса, в котором решается широкий круг задач (образовательные, воспитательные и коррекционные). Этот принцип также предполагает построение образовательного процесса с использованием сохраненных анализаторов, функций и систем организма в соответствии со спецификой природы недостатка развития.
- Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.
- Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.
- Принцип доступности требует постановки задач, соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.
- Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

Методическое обеспечение программы заключается в использовании следующих методов:

1. Методы обучения двигательным действиям:

- **Игровой метод** придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Оздоровительная художественная гимнастика»

Задачи программы:

1. Образовательные:
 - формирование двигательных способностей детей;
 - развитие физических качеств (координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений);
 - обучение основам техники работы с предметами.
2. Развивающие:
 - укрепление физического здоровья детей.
3. Воспитательные:
 - воспитание у детей интереса к занятиям художественной гимнастикой путем создания положительного эмоционального настроя;
 - воспитание таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе.

Планируемые результаты

1. Предметные результаты:
 - Повышение двигательной активности.
 - Положительная динамика в развитии физических качеств.
 - Знание правил выполнения основных видов движения, техники выполнения упражнений.
 - Выполнение упражнений с мячом (перекаты, броски и ловля, передача мяча из одной руки в другую, вращение, отбивания от пола).
 - Выполнение упражнений с лентой (круговые вращения, «змейка», «спираль»).
2. Метапредметные результаты:
 - Умение выполнять двигательные действия на координацию движения в правильной последовательности;
 - Умение работать в паре;
3. Личностные результаты:
 - Формирование таких качеств как дисциплинированность, целеустремленность;
 - Формирование мотивация на здоровый образ жизни.

	Тема занятия	Количес тво часов
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1

30.	Изучение вращения и различных передач мяча.	1
31.	Обучение броскам и ловле мяча.	1
32.	Повторение разученных упражнений с мячом.	1
33.	Воспитание самостоятельности при выполнении заданий.	1
34.	Ознакомление с упражнениями с лентой.	1
35.	Заключительное тестирование и подведение итогов.	1
36.	Формирование целеустремленности в рамках показательных выступлений (открытый урок).	1

Содержание

Занятие №1 Тема: Ознакомление с правилами техники безопасности.

Цель: Вводный инструктаж по технике безопасности.

Задачи:

1. Ознакомление с правилами техники безопасности поведения на уроках
2. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений с предметами.

Содержание: Рассказ о правилах техники безопасности при выполнении упражнений на уроках по художественной гимнастике, в частности при работе с предметами. Беседа об основных правилах поведения в спортивном зале.

Занятия № 2 – 3 Тема: Знакомство с художественной гимнастикой. Первичная диагностика.

Цель: Проведение первичного тестирования.

Задачи:

1. Ознакомление с художественной гимнастикой (история возникновения, спортсмены России).
2. Проведение тестирования (на эластичность мышц и подвижность суставов).

Содержание: Проведение тестирования по «Азбуке хореографии» Т. Барышниковой (тесты на эластичность мышц и подвижность суставов). Исторический обзор о возникновении художественной гимнастики. Отличие художественной гимнастики от других видов гимнастики. Выдающиеся спортсменки России. Беседа о распорядке дня, личной гигиене и ведении личного дневника.

Занятие № 4 – 7 Тема: Развитие силы мышц.

Занятие № 12 – 13 Тема: Специальные шаги.

Цель: Разучивание разновидностей шагов.

Задачи:

1. Обучение разным видам специальных шагов.
2. Профилактика плоскостопия.

Содержание: Упражнения для профилактики плоскостопия (1. Сидя на стуле поднимаем пятки - попеременно и вместе. Повторяем то же самое с носками ног. Отрываем от пола правую пятку и левый носок, затем наоборот - левую пятку, правый носок. 2. Закидываем правую голень на левое колено. Вращаем ступней в разных направлениях — сначала серия вращений в одну сторону, потом в другую. Меняем ноги. 3. Берем пальцами ног небольшие предметы, разбросанные по полу, и складываем их вместе.). Показ разновидностей шагов (мягкий, высокий, пружинный и др.) и обучение им.

Занятие №14 – 15 Тема: Волнообразные упражнения и махи.

Цель: Обучение волнообразным упражнениям и махам.

Задачи:

1. Укрепление мышц рук и плечевого пояса.
2. Обучение «волне» одной рукой, двумя руками, всем телом.
3. Изучение маховых движений.
4. Воспитание взаимопомощи и самостоятельности.

Содержание: Подготовительные упражнения (пассивные - с помощью партнера и активные упражнения на расслабление плечевого пояса, рук и кистей, поочередно сгибание — разгибание пальцев, круговые движения кистями и т. д.), волнообразные и маховые движения.

Занятие №16 – 17 Тема: Изучение равновесий и поворотов.

Цель: Обучение статическим и динамическим равновесиям, а также поворотам на двух ногах и одной.

Задачи:

1. Формирование осознания своего тела.
2. Развитие вестибулярного аппарата.
3. Изучение видов равновесий.
4. Обучение поворотам на двух ногах и одной.

Содержание: Выполнение упражнений, способствующих развитию равновесия (ходьба и бег по узенькой дорожке, остановка по сигналу во время кружения, приземление в обозначенное

1. Развитие точности движений во времени и пространстве.
2. Укрепление силы мышц плечевого пояса и рук.
3. Изучение разных упражнений с мячом.
4. Воспитание самостоятельности при выполнении заданий.

Содержание: Разминка. Упражнения на силу мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с мячом – отбивы мяча и ловля ладонью и тыльной стороной кисти, перекаты мяча (по полу, по отдельным частям тела), вращение мяча в ладонях, разновидности передач мяча, броски вверх (до 1м), комбинации упражнений.

Занятие № 34 Тема: Ознакомление с упражнениями с лентой.

Цель: Приобретение разнообразного двигательного опыта.

Задачи:

1. Обучение правильному хвату палочки ленты.
2. Ознакомление с упражнениями с лентой.

Содержание: Подготовительные упражнения для рук, плечевого пояса, кистей. Упражнения с лентой (махи и круги, восьмерки, змейки, спирали).

Занятие №35 Тема: Итоговая диагностика.

Цель: Заключительное тестирование и подведение итогов.

Задачи:

1. Контроль уровня физической подготовленности.
2. Проведение тестирования.
3. Сравнительный анализ полученных результатов.

Содержание: Разминка. Тестирование по «Азбуке хореографии» Т. Барышниковой.

Занятие № 36 Тема: Показательные выступления (открытый урок).

Цель: Демонстрация умений и навыков, полученных на уроках по оздоровительной художественной гимнастике.

Задачи:

1. Выполнение группового упражнения (без предмета или с мячом).
2. Выполнение индивидуального упражнения (без предмета или с мячом).
3. Формирование целеустремленности в рамках показательных выступлений.

Содержание: Разминка. Показательные выступления под музыкальное сопровождение. Вручение призов.

- Пружинный шаг выполняется аналогично перекаточному шагу, но в быстром темпе, резко и энергично.
- Бег. Многие разновидности бега являются аналогами ходьбы и сохраняют соответствующие названия (высокий бег, острый бег, широкий бег и т.д.). Бег, в отличие от ходьбы, имеет безопорную фазу и выполняется интенсивнее шага. Движения рук при выполнении ходьбы и бега могут быть различными.

2. Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием во всех суставах и последующим их разгибанием. Они выполняются равномерно, непрерывно, упруго, с большим мышечным напряжением и различной скоростью. Пружинные движения могут быть одновременные, поочередные и попеременные. Разновидностями пружинных движений могут быть: пружинные движения руками -- сгибание и разгибание рук из различных исходных положений в различные конечные положения; пружинные движения ногами -- из стойки на носках одновременно или попеременно; туловищем из круглого приседа на всей стопе или на носках; целостно -- выполняется с равномерным напряжением сгибанием туловища, рук и ног.

3. «Волны» и волнообразные движения характеризуются последовательным сгибанием и разгибанием суставов. «Волны» выполняются руками, туловищем, целостно, равномерно без излишнего мышечного напряжения. «Волна» руками выполняется из исходного положения руки в стороны, соединяя лопатки, последовательно согнуть руки во всех суставах, разводя лопатки, последовательно разогнуть руки во всех суставах. «Волна» туловищем характеризуется последовательным протеканием гребня «волны» в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночника. Исходным положением для целостной «волны» является круглый полуприсед. При этом последовательно выводятся вперед коленные, тазобедренные суставы, поясничный и грудной отделы позвоночника.

4. Махи и взмахи. Махи выполняются руками, ногами и туловищем. Маховые движения туловищем связаны с наклонами вперед, в сторону, назад и с поворотами. Махи руками и ногами выполняются в основных и промежуточных плоскостях, в различных направлениях, по дуге и кругу, одноименно, разноименно, поочередно и последовательно. Взмахи выполняются руками, туловищем (вперед и в сторону) и всем телом (вперед, в сторону и с поворотом). Для взмахов характерен начальный толчок и продолжение движения по инерции в других звеньях тела. При взмахе последовательность движений такая же, как и при «волне», но скорость неравномерная -максимальная в начале и затухающая к концу.

5. Равновесия подразделяются на статические и динамические.

- Статические равновесия делятся на вертикальные и горизонтальные.

Список литературы

1. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. - Москва: «Просвещение», 2011.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: «РЕСПЕКС», «ЛЮКСИ», 1996.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. – Москва: «Вако», 2012.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 1. – Москва: «Советский спорт», 2003.
4. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика: Уч. Пособие. - М.: Академия, 2005.
5. Лисицина Т.С. Художественная гимнастика: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Порфирьева Е. А. Адаптация и реабилитация детей-инвалидов средствами спортивно-оздоровительной деятельности в общеобразовательном учреждении// <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2012/06/19/adaptatsiya-i-reabilitatsiya-detey-invalidov> (2012, 19 июня).
7. Захаренко И.В. Рабочая программа дополнительного образования по художественной гимнастике// <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/09/10/rabochaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-hudozhestvennoy> (2015, 10 сентября).
8. Кныш В.С. Программа оздоровительно-развивающая художественная гимнастика// pandia.ru/text/77/338/29206.php (2010, 31 августа).
9. Музычук С.И. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хореографии «Упражнения для развития тела и физических данных»// <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-obscherazvivayuschaya-programma-po-horeografii-uprazhneniya-dlya-razvitiya-tela-i-fizichesk-390494.html> (2015, 28 августа).
10. Баранов А.А. Комплексная оценка двигательных функций у пациентов с детским церебральным параличом: учеб. -метод. пособие. – М.: ПедиатрЪ, 2014.
11. Упражнения с мячом в художественной гимнастике//<http://спортстатьи.рф/uprazhneniya-s-myachom-v-xudozhestvennoj-gimnastike> (2015, 5 декабря).



Рис. 4

Рис.5

Рис.6

Приведенные способы держания мяча являются исходными или конечными в любом упражнении с мячом или в связке; они встречаются и как формы ловли или захвата мяча. Поэтому важно добиться от занимающихся большой точности и ловкости в применении различных хватов мяча в начальном обучении.

Также в начале обучения целесообразно применять в качестве сопровождающих движений спружинивания на месте и на шагах, перенос тяжести тела с ноги на ногу, махи руками и т. п. Относительно медленный темп и простые движения тела позволяют занимающимся внимательно следить за движением мяча.

В дальнейшем сопровождающие движения надо усложнять; движение же мяча должно оставаться непрерывным на танцевальных шагах, во время выполнения «волн», взмахов и поворотов. Контакт с мячом обеспечивается постоянным последовательным и текущим движением тела гимнастки.

Если упражнения выполнены правильно, то мяч мягко прилегает к рукам и к телу занимающейся и потери мяча исключаются. В целях гармонического и симметричного развития тела гимнастки следует все изучаемые элементы и упражнения выполнять как правой, так и левой рукой и в обе стороны.

При разучивании упражнений с мячом встречаются типичные ошибки. Это — захват мяча пальцами; жесткая ловля мяча или прижимание его к телу при ловле; подпрыгивание мяча во время перекатов по полу, неровность переката мяча по различным частям тела гимнастки; нарушение темпа, ритма и амплитуды движений мяча, задержка мяча: неравномерное выполнение движений правой и левой рукой; общее недостаточно ловкое обращение с мячом.

Упражнения с мячом:

- Удержание мяча на кисти: пальцы соединены естественным образом; пресечь захват мяча пальцами рук; передача мяча из кисти в кисть; перед собой; за спиной; через верх; через низ; под ногой; ногами; удержание мяча на тыльной стороне кисти.
- Переброски мяча: с ладони на тыльную (участвуют две кисти, участвует одна кисть); под ногой, ногами; из-за спины.
- обволакивания мяча: двумя кистями; одной кистью (по самой большой окружности мяча).
- Выкруты кистью: без восьмерки; половина восьмерки; полная восьмерка.
- перекааты мяча: до локтевого сустава; до плечевого сустава; из кисти в кисть по грудной клетке; из кисти в кисть по плечам и спине; по боковой части корпуса; по ногам в положении сидя, лежа; по корпусу (передняя часть); по корпусу (задняя поверхность).

2 балла – частичное выполнение задания;
3 балла – полное выполнение задания.

Таблица 2.

ФИО Ребенка	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №5	Тест №6	Тест №7	Тест №8	Тест №9	Тест №10

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Невского района Санкт-Петербурга»

Принята на заседании
Методического совета
Дата «16» мая 2021 г. протокол № 40

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 483
от «16» 05 2021 г.
Директор СПб ГБУСОН
«ЦСР ИДИ Невского р-на»
Т.Н. Жукова



**Дополнительная
общеразвивающая программа
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 5 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Светлана Павловна Карповец
инструктор по физической культуре

**Санкт-Петербург
2021**

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Чтобы повысить уровень здоровья, помочь таким детям комфортно чувствовать себя в обществе, им необходимы не только восстановительное лечение в реабилитационных центрах, но и значительное повышение двигательной активности за счет занятий различными видами спорта, и, в частности, художественной гимнастикой.

Художественная гимнастика – это выполнение под музыку комбинаций и различных пластичных и динамичных гимнастических и танцевальных упражнений с предметом (лентой, мячом, скакалкой, булавами, обручем) и без него.

Актуальность программы

Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов способствуют полному раскрытию физических возможностей, позволяют испытать чувство радости, полноты жизни. Человек, имеющий отклонения в физическом развитии, с помощью спорта получает возможность для самореализации, совершенствования как личности, расширения социальных контактов. Актуальность программы обусловлена необходимостью убеждения и привлечения детей с нарушениями в развитии к занятиям оздоровительной художественной гимнастикой, в процессе которых формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Отличительная особенность этой программы от других программ по адаптивной физической культуре представляет собой расширение возможностей двигательной активности детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья посредством использования средств художественной гимнастики, в том числе упражнений с мячом и лентой.

Адресат программы

По данной программе могут проходить обучение дети 5 – 17 лет с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Срок реализации программы – 1 год. Занятия будут проводиться в 2-х возрастных группах (5 – 10 лет и 11 – 17 лет), от 3 до 6 человек, группы могут иметь постоянный или переменный состав обучающихся; 1 раз в неделю по 45 мин. Общее количество учебных часов – 36.

Цель программы:

Формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно координационных движений у детей, имеющих ОВЗ.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- формирование двигательных способностей детей;
- развитие физических качеств (координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений);
- обучение основам техники работы с предметами.

2. Развивающие:

- укрепление физического здоровья детей.

3. Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к занятиям художественной гимнастикой путем создания положительного эмоционального настроя;
- воспитание таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе.

Условия реализации программы

Необходимые ресурсы - для реализации данной программы необходим спортивный зал, покрытый ковром со следующим оборудованием: шведская стенка, гимнастическая скамейка, гимнастические мячи, ленты, обручи, аудиоаппаратура, фонотека музыкальных произведений.

Планируемые результаты

1. Предметные результаты:

- Повышение двигательной активности.
- Положительная динамика в развитии физических качеств.
- Знание правил выполнения основных видов движения, техники выполнения упражнений.

- Выполнение упражнений с мячом (перекаты, броски и ловля, передача мяча из одной руки в другую, вращение, отбивания от пола).

- Выполнение упражнений с лентой (круговые вращения, «змейка», «спираль»).

2. Метапредметные результаты:

- Умение выполнять двигательные действия на координацию движения в правильной последовательности;
- Умение работать в паре;

3. Личностные результаты:

- Формирование таких качеств как дисциплинированность, целеустремленность;
- Формирование мотивация на здоровый образ жизни.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
1.	Вводная часть	3	2	2	
1.1	Правила техники безопасности при выполнении упражнений с предметами, правила поведения в спортивном зале	1	1		Беседа
1.2	Ознакомление с художественной гимнастикой	1	1		Беседа
1.3	Первичная диагностика	1		1	Тестирование
2.	Основная часть	31	1	30	
2.1	Общефизическая подготовка	8		8	
2.1.1	Развитие силы мышц рук, плечевого пояса, живота, спины и ног	4		4	Выполнение практического задания
2.1.2	Формирование осанки	2		2	Выполнение практического задания
2.1.3	Развитие гибкости в различных суставах	2		2	Выполнение практического задания
2.2	Специально-физическая подготовка	11		11	
2.2.1	Разучивание разновидностей шагов	2		2	Выполнение практического задания
2.2.2	Обучение волнообразным упражнениям и махам	2		2	Выполнение практического задания
2.2.3	Изучение равновесий и поворотов	2		2	Выполнение практического задания
2.2.4	Развитие координации, ориентировки в пространстве, согласованности действий, ритмичности, музыкального слуха, динамичности и чувства ритма	5		5	Выполнение практического задания
2.3	Техническая подготовка	12	1	11	

2.3.1	Элементы хореографии	4		4	Выполнение практического задания
2.3.2	Обучение упражнениям с мячом	7	1	6	Выполнение практического задания
2.3.3	Ознакомление с упражнениями с лентой	1		1	Выполнение практического задания
3.	Заключение	2		2	
3.1	Итоговая диагностика и сравнение результатов	1		1	Тестирование
3.2	Выполнение гимнастического упражнения (индивидуальное с мячом и групповое без предмета)	1		1	Показательные выступления (открытый урок)
	ВСЕГО:	36	3	33	

Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1	36 недель	36	1 раз в неделю по одному академическому часу

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Оздоровительная художественная гимнастика»

Задачи программы:

1. Образовательные:

- формирование двигательных способностей детей;
- развитие физических качеств (координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений);
- обучение основам техники работы с предметами.

2. Развивающие:

- укрепление физического здоровья детей.

3. Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к занятиям художественной гимнастикой путем создания положительного эмоционального настроения;
- воспитание таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе.

Планируемые результаты

1. Предметные результаты:

- Повышение двигательной активности.
- Положительная динамика в развитии физических качеств.
- Знание правил выполнения основных видов движения, техники выполнения упражнений.
- Выполнение упражнений с мячом (перекаты, броски и ловля, передача мяча из одной руки в другую, вращение, отбивания от пола).
- Выполнение упражнений с лентой (круговые вращения, «змейка», «спираль»).

2. Метапредметные результаты:

- Умение выполнять двигательные действия на координацию движения в правильной последовательности;
- Умение работать в паре;

3. Личностные результаты:

- Формирование таких качеств как дисциплинированность, целеустремленность;
- Формирование мотивация на здоровый образ жизни.

	Тема занятия	Количество часов
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1

2.	Первичная диагностика.	1
3.	Знакомство с художественной гимнастикой.	1
4.	Развитие силы мышц рук, плечевого пояса.	1
5.	Укрепление мышц живота.	1
6.	Укрепление мышц спины.	1
7.	Развитие силы мышц ног.	1
8.	Формирование правильной осанки.	1
9.	Укрепление мышечного корсета для формирования правильной осанки.	1
10.	Развитие гибкости в различных суставах.	1
11.	Улучшение подвижности в суставах.	1
12.	Разучивание разновидностей шагов.	1
13.	Профилактика плоскостопия.	1
14.	Обучение волнообразным движениям.	1
15.	Обучение махам.	1
16.	Развитие вестибулярного аппарата.	1
17.	Изучение видов равновесия.	1
18.	Развитие координации и ориентировки в пространстве.	1
19.	Формирование согласованности действий.	1
20.	Формирование умения дифференцировать звуковые сигналы и разные музыкальные направления.	1
21.	Развитие чувства ритма.	1
22.	Удержание статических равновесий.	1
23.	Овладение простейшими навыками и приёмами «классического экзерсиса».	1
24.	Развитие мышечно-связочного аппарата и природных хореографических способностей.	1
25.	Обучение управлению своим телом.	1
26.	Разучивание элементов из народных танцев.	1
27.	Развитие точности движений во времени и пространстве.	1
28.	Обучение отбивам и ловле мяча.	1
29.	Изучение различных перекатов мяча по полу и по отдельным частям тела.	1

30.	Изучение вращения и различных передач мяча.	1
31.	Обучение броскам и ловле мяча.	1
32.	Повторение разученных упражнений с мячом.	1
33.	Воспитание самостоятельности при выполнении заданий.	1
34.	Ознакомление с упражнениями с лентой.	1
35.	Заключительное тестирование и подведение итогов.	1
36.	Формирование целеустремленности в рамках показательных выступлений (открытый урок).	1

Содержание

Занятие №1 Тема: Ознакомление с правилами техники безопасности.

Цель: Вводный инструктаж по технике безопасности.

Задачи:

1. Ознакомление с правилами техники безопасности поведения на уроках
2. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений с предметами.

Содержание: Рассказ о правилах техники безопасности при выполнении упражнений на уроках по художественной гимнастике, в частности при работе с предметами. Беседа об основных правилах поведения в спортивном зале.

Занятия № 2 – 3 Тема: Знакомство с художественной гимнастикой. Первичная диагностика.

Цель: Проведение первичного тестирования.

Задачи:

1. Ознакомление с художественной гимнастикой (история возникновения, спортсмены России).
2. Проведение тестирования (на эластичность мышц и подвижность суставов).

Содержание: Проведение тестирования по «Азбуке хореографии» Т. Барышниковой (тесты на эластичность мышц и подвижность суставов). Исторический обзор о возникновении художественной гимнастики. Отличие художественной гимнастики от других видов гимнастики. Выдающиеся спортсменки России. Беседа о распорядке дня, личной гигиене и ведении личного дневника.

Занятие № 4 – 7 Тема: Развитие силы мышц.

Цель: Укрепление различных групп мышц.

Задачи:

1. Развитие силы мышц рук, плечевого пояса и ног.
2. Укрепление мышц живота и спины.

Содержание: Выполнение упражнений на укрепление мышц рук и плечевого пояса (сгибание-разгибание рук в исходном положении стоя, упираясь о стену руками; аналогично в исходном положении лежа; упражнения с эластичным жгутом – растягивание и удержание эспандера в разные стороны двумя руками, одной рукой и ногой; упражнения с гимнастической палкой), на развитие мышц спины, живота и ног.

Занятие № 8 – 9 Тема: Формирование правильной осанки.

Цель: Укрепление мышечного корсета для формирования осанки.

Задачи:

1. Ознакомление с упражнениями для формирования правильной осанки.
2. Развитие силы мышц и спины.
3. Обучение специальным упражнениям для коррекции осанки.

Содержание: Выполнение упражнений для формирования правильной осанки (1. Сидя на стуле или стоя поднять правую руку вверх, согнуть, чтобы кисть оказалась за спиной выше лопаток. Левую руку опустить вниз и согнуть, чтобы ее кисть оказалась ниже лопаток. Передать правой рукой в левую руку небольшой предмет (теннисный мяч). Поменять положение рук, чтобы левая оказалась сверху, а правая снизу, снова передать предмет. 2. Встать у стены, затылок и спина касаются поверхности. Присесть, сохраняя контакт затылка и спины со стеной, встать. Руки можно выпрямить перед собой или сложить на груди. 3. Встать прямо, можно у стены. Поднять согнутую в колене правую ногу, прижать ее бедро к животу и грудной клетке, обхватив руками. Плечи не опускать и не подавать вперед, спина прямая.), для укрепления мышц брюшного пресса и спины.

Занятие №10 – 11 Тема: Развитие гибкости в различных суставах.

Цель: Улучшение подвижности в суставах.

Задачи:

1. Развитие нормальной амплитуды движений суставов.
2. Изучение упражнений на гибкость в различных суставах.

Содержание: Разминка как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению упражнений на гибкость. Выполнение активных и статических движений для подвижности суставов; вспомогательных упражнений на полу на гибкость позвоночника.

Занятие № 12 – 13 Тема: Специальные шаги.

Цель: Разучивание разновидностей шагов.

Задачи:

1. Обучение разным видам специальных шагов.
2. Профилактика плоскостопия.

Содержание: Упражнения для профилактики плоскостопия (1. Сидя на стуле поднимаем пятки - попеременно и вместе. Повторяем то же самое с носками ног. Отрываем от пола правую пятку и левый носок, затем наоборот - левую пятку, правый носок. 2. Закидываем правую голень на левое колено. Вращаем ступней в разных направлениях — сначала серия вращений в одну сторону, потом в другую. Меняем ноги. 3. Берем пальцами ног небольшие предметы, разбросанные по полу, и складываем их вместе.). Показ разновидностей шагов (мягкий, высокий, пружинный и др.) и обучение им.

Занятие №14 – 15 Тема: Волнообразные упражнения и махи.

Цель: Обучение волнообразным упражнениям и махам.

Задачи:

1. Укрепление мышц рук и плечевого пояса.
2. Обучение «волне» одной рукой, двумя руками, всем телом.
3. Изучение маховых движений.
4. Воспитание взаимопомощи и самостоятельности.

Содержание: Подготовительные упражнения (пассивные - с помощью партнера и активные упражнения на расслабление плечевого пояса, рук и кистей, поочередно сгибание — разгибание пальцев, круговые движения кистями и т. д.), волнообразные и маховые движения.

Занятие №16 – 17 Тема: Изучение равновесий и поворотов.

Цель: Обучение статическим и динамическим равновесиям, а также поворотам на двух ногах и одной.

Задачи:

1. Формирование осознания своего тела.
2. Развитие вестибулярного аппарата.
3. Изучение видов равновесий.
4. Обучение поворотам на двух ногах и одной.

Содержание: Выполнение упражнений, способствующих развитию равновесия (ходьба и бег по узенькой дорожке, остановка по сигналу во время кружения, приземление в

обозначенное место, ползание по скамейке). Показ и обучение равновесиям (статическим и динамическим) и поворотам (одноименные, разноименные, с переступанием и др.)

Занятие №18 – 22 Тема: Развитие координации, ориентировки в пространстве, согласованности действий, ритмичности, музыкального слуха, динамичности и чувства ритма.

Цель: Развитие вестибулярного аппарата и музыкального слуха.

Задачи:

1. Удержание статических равновесий.
2. Формирование согласованности действий и ориентировки в пространстве.
3. Формирование умения дифференцировать звуковые сигналы и разные музыкальные направления.
4. Развитие чувства ритма.

Содержание: Статические игры (на замирание – произвольный танец под музыку (музыкальные произведения разного направления); когда музыка выключается, нужно замереть в той позе, в которой был, при этом каждый раз удлинять время «замирания»; на равновесие – «Цапля», «Ласточка») и динамические игры (с внезапной сменой действий или направления движения, упражнения на фитболе).

Занятие №23 – 26 Тема: Обучение элементам хореографии

Цель: Формирование системы знаний, умений и навыков «классического экзерсиса».

Задачи:

1. Развитие мышечно-связочного аппарата и природных хореографических способностей.
2. Обучение управлению своим телом.
3. Овладение простейшими навыками и приёмами «классического экзерсиса».
4. Разучивание элементов из народных танцев.

Содержание: Упражнения у шведской стенки: 5 позиций ног; деми плие, гранд плие, батман тандю, жете, батман тандю жете, ронд дэ жамб партер, батман фондю, адажио; упражнения для рук: 1-я, 2-я, 3-я позиции рук; упражнения в партере (на середине зала): комбинации на удержание равновесий, на обучение поворотам. Основные движения в народных танцах в партере.

Занятие № 27 – 33 Тема: Изучение упражнений с мячом.

Цель: Обучение разнообразным упражнениям с мячом.

Задачи:

1. Развитие точности движений во времени и пространстве.
2. Укрепление силы мышц плечевого пояса и рук.
3. Изучение разных упражнений с мячом.
4. Воспитание самостоятельности при выполнении заданий.

Содержание: Разминка. Упражнения на силу мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с мячом – отбивы мяча и ловля ладонью и тыльной стороной кисти, перекаты мяча (по полу, по отдельным частям тела), вращение мяча в ладонях, разновидности передач мяча, броски вверх (до 1м), комбинации упражнений.

Занятие № 34 Тема: Ознакомление с упражнениями с лентой.

Цель: Приобретение разнообразного двигательного опыта.

Задачи:

1. Обучение правильному хвату палочки ленты.
2. Ознакомление с упражнениями с лентой.

Содержание: Подготовительные упражнения для рук, плечевого пояса, кистей. Упражнения с лентой (махи и круги, восьмерки, змейки, спирали).

Занятие №35 Тема: Итоговая диагностика.

Цель: Заключительное тестирование и подведение итогов.

Задачи:

1. Контроль уровня физической подготовленности.
2. Проведение тестирования.
3. Сравнительный анализ полученных результатов.

Содержание: Разминка. Тестирование по «Азбуке хореографии» Т. Барышниковой.

Занятие № 36 Тема: Показательные выступления (открытый урок).

Цель: Демонстрация умений и навыков, полученных на уроках по оздоровительной художественной гимнастике.

Задачи:

1. Выполнение группового упражнения (без предмета или с мячом).
2. Выполнение индивидуального упражнения (без предмета или с мячом).
3. Формирование целеустремленности в рамках показательных выступлений.

Содержание: Разминка. Показательные выступления под музыкальное сопровождение. Вручение призов.

Основные средства программы

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки. Физические упражнения оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями в любом возрасте, особенно на растущий организм с нарушениями в развитии. Они укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ, благоприятно влияют на центральную нервную систему, улучшают функции сенсорных систем. А гармоничная благозвучная музыка положительно влияет на функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует увеличению работоспособности и снятию напряжения.

К средствам художественной гимнастики относятся: строевые, общеразвивающие, акробатические и прикладные упражнения, а также элементы танца, специальные упражнения без предмета и с предметами (мячом, скакалкой, лентой, обручем, булавами).

Эти средства предоставляют большие возможности для разностороннего воздействия на занимающихся: повышение у них функциональных возможностей организма, обогащение знаниями в области художественной гимнастики, двигательным опытом, развитие координации движений, быстроты и точности двигательных реакций, гибкости, прыгучести, выносливости к мышечной работе, видов и свойств внимания, памяти на движения, чувства ритма, музыкального слуха, воспитание эстетических, нравственных и других личностных свойств, формирование правильной, красивой осанки, легкой походки, грациозности, изящества движений.

К элементам художественной гимнастики относятся разновидности шагов и бега, пружинные движения, «волны» и волнообразные движения, махи и взмахи, равновесия, повороты, прыжки, элементы народных и балльных танцев, упражнения с предметами.

1. Разновидности шагов и бега:

- Мягкий шаг. Он выполняется перекатом с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе.
- Высокий шаг выполняется с подниманием согнутой ноги (бедро и голень образуют прямой угол).
- Острый шаг выполняется резко, отрывисто, из стойки на всей стопе небольшим шагом вперед, стопа другой ноги - на носок.
- Широкий шаг выполняется выпадом вперед с разноименным движением рук.

- Перекатный шаг выполняется из стойки на носках небольшим перекатом с носка на всю стопу, одновременно с этим сгибая и затем разгибая ногу в коленном суставе, встать на носок, другую вперед-книзу. Движение повторяется с другой ноги.
- Пружинный шаг выполняется аналогично перекатному шагу, но в быстром темпе, резко и энергично.
- Бег. Многие разновидности бега являются аналогами ходьбы и сохраняют соответствующие названия (высокий бег, острый бег, широкий бег и т.д.). Бег, в отличие от ходьбы, имеет безопорную фазу и выполняется интенсивнее шага. Движения рук при выполнении ходьбы и бега могут быть различными.

2. Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием во всех суставах и последующим их разгибанием. Они выполняются равномерно, непрерывно, упруго, с большим мышечным напряжением и различной скоростью. Пружинные движения могут быть одновременные, поочередные и попеременные. Разновидностями пружинных движений могут быть: пружинные движения руками -- сгибание и разгибание рук из различных исходных положений в различные конечные положения; пружинные движения ногами -- из стойки на носках одновременно или попеременно; туловищем из круглого приседа на всей стопе или на носках; целостно -- выполняется с равномерным напряжением сгибанием туловища, рук и ног.

3. «Волны» и волнообразные движения характеризуются последовательным сгибанием и разгибанием суставов. «Волны» выполняются руками, туловищем, целостно, равномерно без излишнего мышечного напряжения. «Волна» руками выполняется из исходного положения руки в стороны, соединяя лопатки, последовательно согнуть руки во всех суставах, разводя лопатки, последовательно разогнуть руки во всех суставах. «Волна» туловищем характеризуется последовательным протеканием гребня «волны» в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночника. Исходным положением для целостной «волны» является круглый полуприсед. При этом последовательно выводятся вперед коленные, тазобедренные суставы, поясничный и грудной отделы позвоночника.

4. Махи и взмахи. Махи выполняются руками, ногами и туловищем. Маховые движения туловищем связаны с наклонами вперед, в сторону, назад и с поворотами. Махи руками и ногами выполняются в основных и промежуточных плоскостях, в различных направлениях, по дуге и кругу, одноименно, разноименно, поочередно и последовательно. Взмахи выполняются руками, туловищем (вперед и в сторону) и всем телом (вперед, в сторону и с поворотом). Для взмахов характерен начальный толчок и продолжение движения по инерции в других звеньях тела. При взмахе последовательность движений такая же, как и при «волне», но скорость неравномерная -максимальная в начале и

затухающая к концу.

5. Равновесия подразделяются на статические и динамические.

- Статические равновесия делятся на вертикальные и горизонтальные.
- Вертикальные равновесия выполняются с вертикальным положением туловища, с различными положениями свободной ноги и рук.
- Горизонтальные равновесия выполняются с горизонтальным положением туловища и делятся на переднее (туловище наклонено вперед), заднее (туловище наклонено назад), боковое (туловище -- в сторону). Сложность равновесия зависит от величины опоры, положения туловища и свободной ноги. Динамические равновесия -- это равновесия с изменением положения туловища и свободной ноги.

6. Повороты делятся на повороты на двух ногах и одной. Повороты на двух ногах -- переступанием, скрестив ноги на 180° , 360° и т.д.; на одной -- одноименные и разноименные. Одноименные повороты выполняются на правой ноге в правую сторону, на левой ноге -- в левую. Разноименные повороты выполняются на правой ноге в левую сторону, на левой -- в правую, с различными положениями свободной ноги, туловища, рук. Сложность поворотов зависит от количества градусов, на которое выполняется поворот, от положения свободной ноги и туловища в момент поворота.

7. Прыжки в художественной гимнастике делятся на прыжки толчком двух ног и одной. Прыжки толчком двух ног: выпрямившись, согнув ноги назад, касаясь, «разножка» продольно и поперек и т.д. К прыжкам толчком одной относятся: скачок, открытый, закрытый-открытый, шагом, перекидной и т.д.

8. К элементам балльных танцев относятся галоп, полька, вальс и др. К **элементам народных танцев** относятся русский попеременный, веревочка, шаг с притопом и т.д.

Методические особенности программы

Настоящая программа формируется с учетом особенностей контингента обучающихся. В связи с этим основополагающими принципами построения образовательной деятельности выступают принципы специальной (коррекционной) педагогики. Принципы специальной педагогики – это общепедагогические и специальные принципы.

- Принцип коррекционно-компенсирующей направленности образования. Любое движение в обучении ребенка с нарушениями в развитии должен быть направлен на предупреждение и коррекцию нарушений. Коррекционная направленность – это специфическая особенность педагогического процесса, в котором решается широкий круг задач (образовательные, воспитательные и коррекционные). Этот принцип также предполагает построение

образовательного процесса с использованием сохранных анализаторов, функций и систем организма в соответствии со спецификой природы недостатка развития.

- Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.
- Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.
- Принцип доступности требует постановки задач, соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.
- Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

Методическое обеспечение программы заключается в использовании следующих методов:

1. Методы обучения двигательным действиям:

- **Игровой метод** придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.
- **Структурный метод** - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.
- **Метод усложнения** обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей.
- **Метод блоков** используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком.

2. Методы организации занятий:

- **Фронтальный метод** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

- **Групповой метод** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.
- **Индивидуальный метод** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Основной формой организации учебной работы в художественной гимнастике является занятие. Каждое занятие имеет три части - подготовительная, основная, заключительная. В каждом отдельном занятии художественной гимнастики решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Методы оценки результативности программы

- I. Предварительный контроль. Тестирование. Таблицы 1, 2.
Введение личного дневника (домашнее задание- выполнение специальных индивидуально подобранных упражнений и контроль выполнения- подпись родителя).
- II. Итоговое тестирование. Сравнение результатов. Оценка.
- III. Выступление на открытом уроке. Оценка жюри и родителей.

Список литературы

1. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. - Москва: «Просвещение», 2011.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: «РЕСПЕКС», «ЛЮКСИ», 1996.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. – Москва: «Вако», 2012.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 1. – Москва: «Советский спорт», 2003.
4. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика: Уч. Пособие. - М.: Академия, 2005.
5. Лисицина Т.С. Художественная гимнастика: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Порфирьева Е. А. Адаптация и реабилитация детей-инвалидов средствами спортивно-оздоровительной деятельности в общеобразовательном учреждении// <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2012/06/19/adaptatsiya-i-reabilitatsiya-detey-invalidov> (2012, 19 июня).

7. Захаренко И.В. Рабочая программа дополнительного образования по художественной гимнастике// <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/09/10/rabochaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-hudozhestvennoy> (2015, 10 сентября).
8. Кныш В.С. Программа оздоровительно-развивающая художественная гимнастика// pandia.ru/text/77/338/29206.php (2010, 31 августа).
9. Музычук С.И. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хореографии «Упражнения для развития тела и физических данных»// <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-obscherazvivayuschaya-programma-po-horeografii-uprazhneniya-dlya-razvitiya-tela-i-fizichesk-390494.html> (2015, 28 августа).
10. Баранов А.А. Комплексная оценка двигательных функций у пациентов с детским церебральным параличом: учеб. -метод. пособие. – М.: ПедиатрЪ, 2014.
11. Упражнения с мячом в художественной гимнастике//<http://спортстатьи.рф/uprazhneniya-s-myachom-v-xudozhestvennoj-gimnastike> (2015, 5 декабря).

Приложение 1

Особенности обучения упражнениям с мячом

Мяч является универсальным предметом, знакомым всем с детских лет. Его мягкий материал и круглая форма располагает занимающихся к активному действию.

Упражнения с мячом варьируются в большом диапазоне: от элементарно простых до технически и физически сложных. Поэтому мяч можно использовать с первых занятий в группе «Оздоровительной художественной гимнастики». Упражнения с мячом по сравнению с другими предметами (например, с лентой, скакалкой) эффективнее воздействуют на мышечную чувствительность, особенно рук и туловища, а также на кожный анализатор.

В гимнастике пользуются в основном резиновыми мячами двух размеров: средний мяч — диаметром 15—18 см, большой мяч — диаметром не менее 20 см. Техника владения мячом основывается на использовании силы тяжести, центробежных и инерционных сил, возникающих при движении мяча. Все упражнения с мячом предполагают движения руки и тела гимнастки по маховой дуге. Мяч должен свободно

лежать на ладони или двигаться в контакте с гимнасткой, его нельзя захватывать пальцами. Движение мяча по той или иной части тела гимнастки сопровождается согласованным мышечным импульсом. Целостность и текучесть движений поддерживается согласованным перемещением центра тяжести тела гимнастки (при помощи пружинных движений, приседаний, подтягиваний и т. д.) и движениями мяча. Правильная техника владения мячом показывает степень развития координации и мышечной чувствительности у занимающихся. Обучение упражнениям с мячом начинается с ознакомления со способами держания мяча. Мяч можно держать: 1) на ладони (или ладонях), не захватывая пальцами (рис.1); 2) на тыльной стороне кисти (или кистей) — пальцы прогнуты (рис.2); 3) сбоку — держать обеими руками, мяч между пальцами (рис.3).



Рис.1

Рис.2

Рис.3

Эти основные способы держания мяча видоизменяются в зависимости от того, где находится рука и куда направлены пальцы. Например, хват с боку, руки скрестно (рис.4), руки вверх пальцами назад, мяч на ладони (рис.5), обратный хват (рука повернута внутрь ладонью вверх) (рис.6).



Рис. 4

Рис.5

Рис.6

Приведенные способы держания мяча являются исходными или конечными в любом упражнении с мячом или в связке; они встречаются и как формы ловли или захвата мяча. Поэтому важно добиться от занимающихся большой точности и ловкости в применении различных хватов мяча в начальном обучении.

Также в начале обучения целесообразно применять в качестве сопровождающих движений спружинивания на месте и на шагах, перенос тяжести тела с ноги на ногу, махи руками и т. п. Относительно медленный темп и простые движения тела позволяют занимающимся внимательно следить за движением мяча.

В дальнейшем сопровождающие движения надо усложнять; движение же мяча должно оставаться непрерывным на танцевальных шагах, во время выполнения «волн», взмахов и поворотов. Контакт с мячом обеспечивается постоянным последовательным и текучим движением тела гимнастки.

Если упражнения выполнены правильно, то мяч мягко прилегает к рукам и к телу занимающейся и потери мяча исключаются. В целях гармонического и симметричного развития тела гимнастки следует все изучаемые элементы и упражнения выполнять как правой, так и левой рукой и в обе стороны.

При разучивании упражнений с мячом встречаются типичные ошибки. Это — захват мяча пальцами; жесткая ловля мяча или прижимание его к телу при ловле; подпрыгивание мяча во время перекатов по полу, неровность переката мяча по различным частям тела гимнастки; нарушение темпа, ритма и амплитуды движений мяча, задержка мяча; неравномерное выполнение движений правой и левой рукой; общее недостаточно ловкое обращение с мячом.

Упражнения с мячом:

- Удержание мяча на кисти: пальцы соединены естественным образом; пресечь захват мяча пальцами рук; передача мяча из кисти в кисть; перед собой; за спиной; через верх; через низ; под ногой; ногами; удержание мяча на тыльной стороне кисти.
- Переброски мяча: с ладони на тыльную (участвуют две кисти, участвует одна кисть); под ногой, ногами; из-за спины.
- обволакивания мяча: двумя кистями; одной кистью (по самой большой окружности мяча).
- Выкруты кистью: без восьмерки; половина восьмерки; полная восьмерка.
- перекаты мяча: до локтевого сустава; до плечевого сустава; из кисти в кисть по грудной клетке; из кисти в кисть по плечам и спине; по боковой части корпуса; по ногам в положении сидя, лежа; по корпусу (передняя часть); по корпусу (задняя поверхность).
- Отбивы мячом: пассивные; активные; разными частями тела.
- Броски и ловля: бросок кистью (последними расстаются с мячом кончики пальцев, локоть прямой, активное движение в плечевом суставе); ловля кистью (первыми с мячом встречаются кончики пальцев, мяч накатывается на кисть, рука, продолжая траекторию уходит сбоку назад); без зрительного контроля; другой частью тела; из-под ноги; ловля в дальнейший перекат; ловля в положении на полу.
- Вращения мяча: на пальце.
- Захваты мяча: стопой; коленным суставом; локтевым суставом.
- Нестабильный баланс: удержание мяча на различных частях тела, связанное с риском потери мяча.

Таблица 1. Шкала измерения эластичности мышц и подвижности суставов

№ п/п	Описание задания	Баллы		
		1	2	3
1.	Наклон головы вперед, подбородок должен коснуться груди.			
2.	Встать спиной к стене на расстоянии длины стопы, руки в стороны ладонями вперед; коснуться пальцами стены, не отклоняя туловище от вертикали.			
3.	Согнуть одну руку локтем вверх, а другую – локтем вниз, предплечья за головой и за спиной; коснуться пальцами одной руки пальцев другой; то же, поменяв положение рук.			
4.	Вытянуть руки вперед и опустить кисти вниз- ладони прямые, тыльная сторона ладони должна быть перпендикулярна предплечью.			
5.	Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью опоры и голенью составляет 45-55 градусов.			
6.	Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперед, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.			
7.	Встать спиной к стене, ноги слегка расставить, наклониться как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.			
8.	Лежа на спине, согнуть одну ногу, взять ее обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Другая нога должна оставаться прямой. Бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища.			
9.	Сесть на пол, согнуть ноги в коленях. Икроножная мышца должна соприкасаться с задней поверхностью бедра.			
10.	Сидя на полу, максимально выпрямить ноги, прижимая их к полу под коленями. Пятки не должны отрываться от пола, между коленями и полом не должно быть свободного пространства.			

Выполнение заданий оценивается по 3-х балльной системе:

- 1 балл – задание не выполнено;
- 2 балла – частичное выполнение задания;
- 3 балла – полное выполнение задания.

Таблица 2.

ФИО Ребенка	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №5	Тест №6	Тест №7	Тест №8	Тест №9	Тест №10