МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»

«СОГЛАСОВАНО» Заместитель начальника Управления по ФКСиМП _____ М.Е. Букреев «9» января 2024 г.	«СОГЛАСОВАНО» с педагогическим советом МБУ ДО «СШОР № 1» «9» января 2024 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБУ ДО «СШОР № 1» _____ А.В. Пашутина Приказ № 159 от 09.01. 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Программа разработана в соответствии с законодательством об образовании.

Срок реализации программы: не ограничен

Городской округ Коломна

2024

Разработчики программы:

Директор МБУ ДО «СШОР № 1»	Пашутина Анна Васильевна
Заместитель директора	Тыщук Елена Викторовна
Заместитель начальник	Алиева Юлия Шабановна
Тренер-преподаватель	Воронина Светлана Борисовна
Тренер-преподаватель	Грекова Виктория Александровна
Тренер-преподаватель	Тюрина Анастасия Александровна
Инструктор-методист	Власов Сергей Николаевич
Инструктор-методист	Глухова Екатерина Николаевна

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный план-график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Оценочные материалы

2.4. Методические материалы

2.5. Рабочая программа воспитания

2.6. Календарный план воспитательной работы

2.7. Меры безопасности на занятиях

Раздел 3. Информационное обеспечение

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Программа носит общеразвивающий характер, предназначена для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, ориентирована на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья на основе применения оздоровительных технологий, профилактику вредных привычек и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется пропаганде здоровья.

Программа адаптированная, разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке Программы использованы результаты практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №1» по подготовке обучающихся различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и практики детского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания.

Срок реализации программы не устанавливается. Группы формируются из учащихся от 6 до 18 лет. Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти подготовку по общеразвивающей программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления. По итогам каждого года подготовки обучающиеся выполняют контрольные нормативы. Обучающиеся имеют право принимать участие в соревнованиях. Если в конце учебного года обучающийся изъявляет желание перейти на спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе, он должен сдать нормативы общей физической и специальной подготовки в соответствии с ФССП и выполнить разрядные требования, соответствующие его возрасту, что указано в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Программа рассчитана на возрастную категорию от 6 до 18 лет. В целях поддержки физического состояния организма детей и удовлетворения их интересов и потребностей по предлагаемой программе они могут начинать заниматься в любом возрасте от 6 до 18 лет. Нагрузка подбирается тренером-преподавателем соответственно физической подготовке обучающихся и их возрасту. Количество часов в неделю устанавливается исходя из задач и потребностей обучающихся.

Расписание и продолжительность учебного занятия устанавливается спортивной школой самостоятельно. Норма часов учебной работы устанавливается в астрономических часах, продолжительность занятий в день не должна превышать 2 часов.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся, имеющие письменное разрешение врача (медицинское заключение) об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой и спортом и заявление родителей (законных представителей). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, тактики вида спорта «художественная гимнастика», а также изучения специальных методик по укреплению здоровья. В процессе обучения все учащиеся проходят ежегодное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере. Время на обследование выделяется вне сетки учебных часов.

Программа предполагает ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, пропаганду занятий спортивной гимнастикой.

На данную Программу не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы - создание условий для формирования мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, посредством использования инновационных технологий на занятиях в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного количества обучающихся различного возраста к систематическим занятиям видом спорта;
- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоническое развитие личностных и физических качеству обучающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта, формирование двигательных умений и навыков;
- формирование компетентностей, таких как готовность, заниматься спортом и физической культурой на протяжении всей жизни, готовность быть здоровым.

Ожидаемые результаты освоения программы:

1. Укрепление психофизического здоровья обучающихся.
2. Овладение основами знаний и умений в области вида спорта «художественная гимнастика».
3. Наличие и рост количества обучающихся, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива.
5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
6. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств обучающихся.
7. Стабильность состава обучающихся (посещаемость).

1.3. Содержание программы

Режимы учебно-тренировочной работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах.

Сроки реализации (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Количество часов в неделю	Количество часов в год
без ограничений	6 лет -18 лет	10-24	2-6	92– 276

*Общее количество часов в год может варьироваться как в меньшую, так и в большую сторону в связи с особенностями календарного года.

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивно-оздоровительных групп.

Продолжительность и объемы реализации программы в зависимости от количества часов:

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах	
		2 часа	6 часов
1.	Общая физическая подготовка	43	122
2.	Специальная физическая подготовка	28	90
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	10
4.	Техническая подготовка	12	40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	10
6.	Тестирование и контроль	2	4
Общее количество часов в год		92	276

Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Тематика теоретических занятий на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.
2.	История вида спорта, развитие	История и развитие художественной гимнастики как вида спорта.
3.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим для обучающего. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питание обучающего. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности художественной гимнастикой. Инвентарь: виды предметов для художественной гимнастики. Одежда гимнастки.
4.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям художественной гимнастикой. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.
5.	Терминология художественной гимнастики	Названия элементов. Уровни сложности предписанных элементов.

Методика и содержание работы

В физкультурно-оздоровительных занятиях с обучающимися играет роль обучение технике исполнения физических упражнений. Формирование двигательных умений и навыков создает основу для дальнейшего совершенствования техники конкретного вида спорта. Важно с самого начала обучать технике целостного упражнения. В возрасте от 7 до 12 лет высокая двигательная обучаемость мышц детей. Мышцы ребенка запоминают движения на всю жизнь. Поэтому необходимо концентрировать внимание на правильном выполнении движений. Но усвоение детьми движений происходит в основном после показа. Целесообразно сочетать метод показа с методом объяснений. Особое значение имеет принцип доступности предлагаемого материала, наглядности, систематичности, сознательности и активности. Тренер-преподаватель при подборе методов учитывает развитие детей, готовность детей выполнять упражнения. С увеличением возраста детей значимость наглядных методов уменьшается, преобладают словесные, проблемные, поисково-исследовательские методы. Немаловажная роль при обучении двигательным действиям отводятся комментариям, указаниям, объяснению.

Из методов упражнения преимущественно отдается целостному методу. Расчлененный способ имеет вспомогательное значение. Велика роль игрового метода, особенно при совершенствовании уже разученных движений. Двигательная задача должна ставиться в конкретной форме. Особенно велико значение метода показа упражнения, что дает обширное

зрительное восприятие, для фиксирования целостной картины упражнения или отдельных частей. Показ может осуществляться тренером или другим учащимся.

Средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах

Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у обучающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно-важных умений и навыков. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительность интервала между упражнениями, исходные положения.

В основе обучения лежит процесс развития ОФП и СФП, так как подготовка на данном этапе носит подготовительный развивающий характер.

Основным методическим принципом является принцип наглядности. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям обучающихся. Соревновательный метод применяется в эстафетах, спортивных играх, соревнованиях.

В процессе подготовки используются игры:

- спортивные;
- подвижные;
- специальные, которые позволяют развить необходимые качества, освоить элементы техники вида спорта.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток.

С помощью ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Проводится работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (разные виды ходьбы, бега, прыжков, пресса, спины, приседаний т.д.).

Упражнения «по кругу»:

Первая серия - спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

Вторая серия - специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий).

Упражнения у опоры и на середине:

Третья серия - общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног - голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу-вверх») и туловища - шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

Хореографические упражнения: плие, батман тандю, жете, ронд де жамб партер, батман фондю, фраппе и сутеню, девлопе и релеве, гранд батман жете.

Растяжка

- различные виды растяжки (сидя на коленях, стоя у опоры, лёжа);
- шпагаты на полу с выкрутами, со скамейки, с наклоном назад;
- махи лёжа, стоя (у опоры и на середине);
- удержание ног у опоры (во все стороны + вертикальный шпагат назад);

Развитие гибкости:

- мост на коленях, стоя (в захват, с руками близко к ногам);
- наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);

• складка (сидя, стоя);

Равновесия (на всей стопе и на полупальцах):

• вперёд, в сторону в шпагат с помощью и без помощи;
• назад без помощи (арабеск), панше;
• в пассе;
• назад (затяжка) у опоры;
• динамические равновесия (подъём с коленей, гибкость лёжа на животе с наклоном назад);

Прыжки:

• в высоту, в длину, из низкого приседа;
• на 2-х ногах, 1-ой ноге;
• с подтягиванием ног к груди, с отведением голени и бёдер назад;
• подскоки, наскоки, подходы к прыжкам;
• шоссе (вперёд, боком);
• «олень», подбивной прыжок;
• «ножницы» (вперёд, назад);
• с поворотом на 360°;
• кабриоли;
• разножки с места (на правую, левую ногу, поперечный шпагат);
• шпагат;
• кольцо;
• казачок;

Вращения:

• аттитюд;
• в пассе;
• в шпагат с помощью и без помощи вперед, в сторону и назад;

Предметная подготовка:

Скакалка:

• вращения в разных плоскостях и направлениях (1-ой и 2-мя руками);
• восьмёрки и вуалеобразные движения;
• броски и ловли (сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки);
• простые броски и ловли без зрительного анализатора, и без помощи рук;
• броски и ловли на прыжках;
• различные комбинации мелких прыжков и подскоков (козлики, с поворотом, крестом);
• этапе и манипуляции (на элементах и ритмических шагах);
• двойные прыжки через скакалку: вперёд, назад, крестом, на 1 ноге.

Обруч:

• вращение обруча в разных направлениях и плоскостях;
• вращение обруча на разных частях тела стоя, на ритмических шагах, в беге;
• вертушки вокруг кистей и вокруг разных частей тела;
• вертушки с передачей;
• перекаты по полу (с возвратом), по телу лёжа, по рукам, по рукам и спине;
• средние и высокие броски и ловли (с замаха, с вращения, с вращением вокруг диаметра, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
• прыжки с трудностью в обруч;

Мяч:

• обволакивания;
• восьмёрки (выкруты);
• отбивы (с ритмом, на ритмических шагах, разными частями тела);
• маленькие переброски на ритмических шагах;
• маленькие, средние и большие броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке):

• ловли руками впереди и без зрительного анализатора, без помощи рук;
• перекаты (стоя и лёжа по спине и груди, стоя по спине с рук, сидя по ногам);

Булавы:

• малые, средние, большие круги;
• вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
• разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами);
• различные манипуляции булавами;
• мельницы в разных плоскостях и направлениях;
• высокие броски 1-ой и 2-х булав простые и ассиметричные;
• броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);

Лента:

• круги (в разных направлениях и плоскостях);
• восьмёрки;
• змейки, спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях);
• бег и прыжки через ленту;
• этапе;
• средние и большие броски и ловли;
• бросок с возвратом.

Формы и методы обучения

Основными формами учебно-тренировочной работы спортивной школы являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино - или видеозаписей, просмотра соревнований), участие в конкурсах и смотрах.

- учебно-тренировочные мероприятия;

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

- спортивные соревнования;

Соревнования на данном этапе подготовки могут быть различных видов: контрольные и основные. Контрольные соревнования - все старты, входящие в официальные календари (субъекта РФ и муниципальных образований), целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов для участия в главных соревнованиях, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. Основными соревнованиями для обучающихся являются соревнования, включенные в Единые планы физкультурных и спортивных мероприятий Московской области.

Использование словесных и наглядных методов

Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Но показ без использования словесных методов ограничивает интеллектуальное развитие детей, ведет к подражанию, что затрудняет реализацию принципа сознательности и активности. Обучение только с помощью словесных методов является менее эффективным, в этом случае затрудняется формирование полноценных двигательных представлений.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации обучающихся в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива.

Психологическая подготовка

Специфика обучающихся, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям обучающего, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

1.4. Планируемые результаты

Результатами освоения Программы является:

Предметные:

- знание правил поведения и техники безопасности в спортивном зале, правил личной и общественной гигиены;
- изучение основных позиций и положения рук, ног, головы в классическом танце;
- овладение приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
- овладение различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями.

Личностные:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- владение основами гигиены, соблюдение режима дня;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный план-график

Календарный учебный план-график, приводимый в Программе, носит примерный, рекомендуемый характер.

Срок обучения	Не ограничен
Начало учебного года	1 января
Окончание учебного года	31 декабря
Количество учебных недель	46 недель
Количество часов в год	92 – 276
Продолжительность занятия	1-2 часа
Периодичность занятий	2-3 в неделю

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации Программы необходимо кадровое обеспечение (тренер-преподаватель), а также создание следующих материально-технических условий:

- раздевалка для девочек;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (ковры, гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, и т.д).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения обучения, не передающимся в индивидуальное пользование:

№	Наименование
1	Ковер гимнастический (14х14м)
2	Булава гимнастическая
3	Обруч гимнастический
4	Палка гимнастическая
5	Скакалка гимнастическая
6	Мяч для художественной гимнастики
7	Мат гимнастический
8	Станок хореографический
9	Скамейка гимнастическая
10	Стенка гимнастическая
11	Музыкальный центр

2.3. Оценочные материалы

Врачебный контроль

В спортивно-оздоровительных группах врачебный контроль проводится раз в год. Медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей здоровья учащихся. Проведение углубленного медицинского обследования (УМО) позволяет установить уровень здоровья, физического здоровья и функциональной подготовленности.

Педагогический контроль

Тренер - преподаватель спортивно-оздоровительной группы ведет постоянный контроль за состоянием здоровья и поведением учащихся доступными методами: наблюдение за дыханием, пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координаций движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы учащихся.

Цель педагогического контроля при работе с группами спортивно-оздоровительной направленности - определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм учащихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности учащихся, значит, учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся педагогическое наблюдение, опросы, беседы, прием нормативов, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Виды и этапы контроля:

Предварительный контроль проводится в начале учебного года для изучения состава учащихся. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовка и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Исходя из результатов контроля, ставятся конкретные задачи спортивно-оздоровительной работы, намечаются средства, методы и формы занятий, предполагаемые в конце года результаты.

Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма учащегося (частота дыхания, работоспособность). Этот контроль позволяет оперативно регулировать динамику нагрузки.

Текущий контроль используется для изучения организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности учащихся. Проводятся с целью корректировки нагрузки для последующих занятий.

Освоение Программы сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, проводимой в формах контрольного тестирования. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Аттестация для перевода на следующий уровень (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения декабрь текущего года. Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в спортивной школе.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы. Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	Балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
2.	«Колечко» в положении лежа на животе	Балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	Балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.

5,0-4,5 – высокий;
4,4-4,0 – выше среднего;
3,9-3,5 – средний;
3,4-3,0 – ниже среднего;
2,9-0,0 – низкий уровень.

2.4. Методические материалы

Методическая последовательность учебно-тренировочного процесса представлена основными средствами ОФП (строевые, общеразвивающие и игровые упражнения) и СФП.

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

СФП включает базовые элементы художественной гимнастики: упражнения хореографии, прыжки, равновесия, вращения, упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч), упражнения акробатики.

Шаги и бег в художественной гимнастике способствуют воспитанию выразительности, пластичности и грациозности, укрепляют мышечную силу и суставно-связочный аппарат. При разучивании шагов целесообразно использовать целостный метод обучения. В отличие от ходьбы бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную

постановку ног: с носка на опору. Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей этого возраста. Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны и прыжки.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы.

Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами обучающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия - это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать общий центр тяжести в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения - это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости обучающихся.

Мяч - постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребёнка к движениям. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. При выполнении упражнений с мячом необходимо сохранять правильную осанку. Перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивать амплитуду движений.

Упражнения с обручем - это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастикой с детьми. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

Структура физкультурного занятия

1. Подготовительная часть.

Строевые упражнения:

- построения и перестроения в шеренги и колонны;
- передвижение по залу (в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали);
- фигурные построения (ряды, двойные ряды, колонны, круги).

Различные формы ходьбы и бега:

Виды шагов:

- на полупальцах

- мягкий
- высокий
- острый
- пружинящий
- двойной (приставной)
- скрестный
- скользящий
- перекатный
- широкий
- галопа
- польки
- вальса

Виды бега:
- на полупальцах
- высокий
- пружинящий

Несложные прыжки. Упражнения на внимание и быстроту реакции. Короткие танцевальные комбинации. Упражнения на связь движений с музыкой. Подвижные и музыкальные игры.

2. Основная часть

- Упражнения общей физической подготовки: для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног, для развития силы рук, для мышц голени и стопы, для мышц бедра, для мышц живота и спины, для развития быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.
- Упражнения для формирования правильной осанки
- Различные виды ходьбы и бега
- Упражнения хореографии
- Базовые упражнения художественной гимнастики
- Подвижные игры

Наклоны:

а) стоя:
- вперед
- в стороны (на двух ногах, на одной ноге)
- назад (на двух ногах, на одной ноге)

б) на коленях:
- вперед, в стороны, назад

Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места:
- выпрямившись (с поворотом от 45 до 360°)
- из приседа
- разножка (продольная, поперечная)

б) с двух ног после наскока:
- в группировке
- олень
- кольцом

в) толчком одной с ходу:
- подбивной
- шагом

г) подбивной в кольцо.

Упражнения в равновесии:

- стойка на носках
- равновесие в полуприседе
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге - переднее равновесие
- заднее равновесие
- боковое равновесие.

Волны:

- волны руками вертикальные и горизонтальные (одновременные и последовательные)
- боковая волна
- боковой целостный взмах.

Вращения:

- переступанием
- скрестные
- одноименные
- разноименные.

Стойки:

- на лопатках
- на груди.

Упражнения хореографии в партере:

- релеве
- деми и гран плие
- батман тандю
- батман тандю жете
- ронд де жамб пар тер
- батман фондю
- релевелянт
- девелопе
- гранд батман.

Акробатические упражнения:

- колесо, кувырок вперед, назад
- складка ноги вместе, врозь
- мост
- кольцо
- шпагаты продольные и поперечный.

Упражнения с мячом: отбивы, броски и ловля, круги, передача под ногой и над головой, перекаты по полу и телу.

Упражнения со скакалкой:

- качание, махи (двумя руками, одной рукой)
- круги скакалкой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое, один конец скакалки в одной руке, а середина в другой)
- вращение скакалки (вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойное вперед и назад)
- броски и ловля (одной рукой - вдвое, вчетверо сложенной скакалки; одной рукой прямую скакалку; двумя руками из основного хвата; обвивание и развивание вокруг тела)
- передача около отдельных частей тела.

Упражнения с обручем:

- махи (одной и двумя руками во всех направлениях)
- круги одной и двумя руками вверху и внизу
- вращения одной рукой вокруг туловища (талии)

- перекаты по полу в различных направлениях (с вращением)
- броски и ловля (одной рукой, двумя)
- пролезание в обруч (обруч катится, обруч в руке)
- передача из одной руки в другую (в различных положения).

Музыкально-двигательное обучение:

- воспроизведение характера музыки через движение
- упражнения на связь движений с музыкой.

Классификационные упражнения без предметов.

3. Заключительная часть: различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление, плавные движения руками, несложные спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, короткие беседы.

Методическое обеспечение программы для учащихся спортивно-оздоровительной группы

Каждое занятие спортивно-оздоровительной группы должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. Непосредственное решение оздоровительных задач важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены.

Учебный процесс предусматривает групповые формы учебных занятий. Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы: теоретические (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, видео, фотоиллюстрации); практические (упражнения); игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка).

Основными средствами в освоение программы являются:

- средства общей физической и специальной подготовки;
- изучение элементов упражнений;
- игры (подвижные, малоподвижные).

2.5. Рабочая программа воспитания

Цель: поэтапное создание в спортивной школе условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Задачи воспитания:

- воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;
- формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;
- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в

соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;

- организация взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека; - воспитание патриотических чувств, любви и гордости к Родине;

Планируемые результаты обучающихся:

- формирование и развитие положительных общечеловеческих и гражданских качеств личности;

- формирование коммуникативных умений и навыков, способности адекватно выбирать формы и способы общения в различных ситуациях;

- формирование у обучающихся ответственности за свое здоровье, направленности на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения;

- повышение уровня познавательного интереса обучающихся и расширение кругозора.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивного и нравственного воспитания.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающихся волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия.

Примерный календарный план воспитательной работы.

Срок	**Наименование мероприятия**
1. Работа с родителями	
По графику	Проведение открытых учебно-тренировочных занятий
В течение года	Участие в работе родительского совета школы
По графику	Организация совместных мероприятий с детьми и их родителями
Декабрь	Организация и проведение родительских собраний. Проведение инструктажа по технике безопасности.
2. Спортивно - массовые мероприятия с детьми	
Январь	Комплектование групп.
По графику	Контроль над прохождением медицинского осмотра обучающихся.
По графику	Спортивные эстафеты Соревнования по ОФП Соревнования к Международному женскому дню

	8 марта Спортивный праздник «В здоровом теле - здоровый дух». Спортивные эстафеты «Новогодние гонки» Соревнования и первенства Показательные выступления
3. Методическая работа с тренерами - преподавателями	
Постоянно	Изучение нормативно правовой базы по организации учебно-тренировочного процесса, правил художественной гимнастики, ЕВСК
Январь	Составление графика и проведение открытых учебно-тренировочных занятий. Составление планов работы. Составление календаря соревнований.
По запросу администрации	Составление отчетной документации, ведение документов строгой отчетности (журналы инструктажа и учебно-тренировочных занятий, личные дела обучающихся)

2.7. Меры безопасности на занятиях

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в спортивном зале и на улице.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации спортивной школы, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий: ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности во время занятий

2.1. Во время занятий в зале, не должно быть посторонних лиц.

2.2. При выполнении прыжковых упражнений, столкновениях и падениях нужно уметь применять приемы самостраховки.

2.3. Соблюдать дисциплину.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

РАЗДЕЛ 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Бенюх К.Д. Важные слагаемые (о воспитании культуры движений гимнасток). // Гимнастика. - М., 1972. с. 45-47.

Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах. - М.: Физкультура и спорт, 1974.-264 с.

Габриелова Е.В. 0 хореографической разминке в гимнастике. // Гимнастика. - М., 1975. - Вып. 1- с. 30-35.

Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учебн. заведений / Под ред. И.К. Меньшикова и М.Л. Журавина. - М.: Изд. Центр «Академия», 2001.

Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПБГАФК, 1998. -26 с.

Моисеев И.А. Художественная гимнастика. Спорт, музыка, грация./Сост. Кирсанов В.С. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 9 с.

Музыкальное движение. С. Руднева, Э. Фиш. Методическое пособие для педагогов музыкальнодвигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2000.

Румба О.Г. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике/Теория спорта Учебник по художественной гимнастике для И.Ф.К./Под. ред. Л.А.Карпенко. - М.: ОАО «Газпром». - 2003 - ВФХР, - ПГАФК им. Лесгафта - с. 34 - 35, с. 79 - 83, 94 с.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. - 1987. - 128 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. www.minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.
2. http ://минобрнауки.рф/ Министерство образования и науки РФ.
3. http://www.vfrg.ru Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики.

Пашутина Анна Васильевна
Подписано цифровой подписью: Пашутина Анна Васильевна
Дата: 2024.01.09 10:28:01 +03'00'