

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
СТАНИЦЫ ВЫСЕЛКИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН

Принятии на заседании
Педагогического совета

от «25» мая 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ
«Виктория» ст. Выселки

И.В. Шевченко
М.П. «25» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Художественная гимнастика»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 144 часа

Возрастная категория: от 5 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется за счет бюджетных средств

ID-номер Программы в Навигаторе: 59608

Авторы-составители:
Петрянина Юлия Анатольевна
заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Кныш Наталья Геннадьевна
тренер-преподаватель по художественной гимнастике

Содержание

| | |
|---|-----------|
| 1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты» | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи Программы | 5 |
| 1.3. Планируемые результаты освоения Программы | 6 |
| 1.4. Содержание Программы | 8 |
| 2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации» | 26 |
| 2.1. Календарный учебный график | 26 |
| 2.2. Условия реализации Программы | 27 |
| 2.3. Формы аттестации | 28 |
| 2.4. Методическое обеспечение Программы | 30 |
| 2.5. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы | 40 |
| 2.6. Список литературы | 58 |

Раздел 1

«Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден 30 ноября 2016 г. протоколом № 11 заседания президиума Совета при Президенте РФ;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.;

Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей;

Приказом Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении

СанПиН 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмом Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

Уставом МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки.

Данная программа соответствует **физкультурно-спортивной направленности.**

Новизна Программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу поэтапного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также интеграции с подготовкой обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Актуальность заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р, направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа охватывает всю систему подготовки, а именно: техническую, физическую, психическую, тактическую, теоретическую, воспитательную работу с юными гимнастками; средства и методы восстановления их работоспособности; средства и методы контроля за состоянием спортсменов, подготовку их к инструкторской и судейской деятельности, планирование подготовки.

Отличительные особенности программы в том, что она рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных

навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта - художественная гимнастика.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей от 5 до 18 лет. На обучение по Программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя).

Так как группы являются разновозрастными, в программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану). Тренером-преподавателем дается индивидуальная нагрузка в зависимости от возраста, пола и физического состояния обучающихся.

Уровень программы: ознакомительный. Предполагает получение ознакомительных знаний в процессе обучения.

Объем программы и сроки ее реализации: Программа реализуется 1 год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа или 3 раза в неделю по 2 часа, при этом срок её реализации может быть сокращен.

Особенности организации образовательного процесса. Состав группы-постоянный. Занятия групповые. Количественный состав – от 15 до 25 человек.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники художественной гимнастики.

Задачи:

1. Образовательные (предметные) задачи:

научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам художественной гимнастики;

научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
сформировать навыки регулирования психического состояния;
приобрести базовые знания научно-практического характера по виду спорта «Художественная гимнастика».

2. Развивающие задачи (метапредметные):

развить двигательные способности;
развить представления о мире спорта;
развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

развивать социальную активность и ответственность;
развить физическое и нравственное развитие детей и подростков;
формировать жизненно важные, спортивные двигательные навыки и умения;
формировать культуру движений средствами вида спорта «Художественная гимнастика».

3. Воспитательные задачи (личностные):

воспитывать нравственные и волевые качества;
воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
формировать потребность ведения здорового образа жизни;
содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения;
воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Результаты Программы определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать учащиеся по завершению обучения.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** - через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные** результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере личностных универсальных учебных действий у обучающихся будут сформированы:

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
умение оказывать помощь своим сверстникам;
отношение к здоровью как высшей ценности человека;
потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;

соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

В ходе реализации Программы учащиеся получают следующие **предметные результаты:**

знания о виде спорта «Художественная гимнастика» и его роли в укреплении здоровья;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

По окончании обучения обучающиеся должны знать:

основы истории развития художественной гимнастики в России;

сведения о строении и функциях организма человека;

правила художественной гимнастики;

особенности развития физических способностей на занятиях.

В ходе реализации Программы учащиеся получают следующие **метапредметные результаты:**

Регулятивные УУД

обучающиеся научатся:

планировать пути достижения целей;

устанавливать целевые приоритеты;

владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;

распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;

составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД

обучающиеся научатся:

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

доступно излагать знания о художественной гимнастике;

формулировать цели и задачи занятий по художественной гимнастике;

формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;

аргументировано высказывать свою точку зрения;

критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД

обучающиеся получают знания:

по истории и развитию художественной гимнастики;

о здоровом образе жизни, о роли и месте художественной гимнастики в организации здорового образа жизни.

1.4. Содержание Программы

Учебный план

| № п/п | Наименование раздела, тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Введение | 1 | 1 | - | Беседа, устный опрос |
| 2. | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - | Беседа, устный опрос |
| 2.1. | Правила вида спорта «художественная гимнастика» | 4 | 4 | - | Беседа, устный опрос |
| 2.2. | Техника художественной гимнастики | 4 | 4 | - | |
| 2.3. | Предупреждение травматизма | 2 | 2 | - | |
| 2.4. | История художественной гимнастики | 2 | 2 | - | |
| 3. | Общая физическая подготовка | 55 | - | 55 | Выполнение нормативов |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 30 | - | 30 | Выполнение нормативов |
| 5. | Хореографическая подготовка. Техническая подготовка | 28 | 4 | 24 | Выполнение нормативов |

| | | | | | |
|--------------|---|------------|-----------|------------|---|
| 5.1. | Элементы народного танца | 3,5 | 0,5 | 3 | Выполнение нормативов |
| 5.2. | Равновесия | 3,5 | 0,5 | 3 | |
| 5.3. | Повороты | 3,5 | 0,5 | 3 | |
| 5.4. | Акробатика | 3,5 | 0,5 | 3 | |
| 5.5. | Прыжки | 3,5 | 0,5 | 3 | |
| 5.6. | Упражнение без предмета | 3,5 | 0,5 | 3 | |
| 5.7. | Упражнение со скакалкой | 3,5 | 0,5 | 3 | |
| 5.8. | Упражнение с мячом | 3,5 | 0,5 | 3 | |
| 6. | Психологическая подготовка | 3 | 3 | - | Беседа |
| 7. | Другие виды спорта и подвижные игры | 8 | - | 8 | Выполнение практического задания, тестирование |
| 8. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 5 | - | 5 | Участие в спортивных мероприятиях |
| 9. | Контрольные занятия | 2 | 0 | 2 | Выполнение нормативов |
| Всего | | 144 | 20 | 124 | |

Содержание учебного плана

1. Введение (1 час)

Знакомство с группой, видом спорта «художественная гимнастика», правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами Программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка (12 часов)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе Программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта «художественная гимнастика» и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- правила художественной гимнастики;
- техника художественной гимнастики;
- предупреждение травматизма;
- история художественной гимнастики.

Тема № 1. Правила художественной гимнастики (4 часа)

В художественной гимнастике выступления могут проходить с предметами или без, но в последнее время на соревнованиях мирового класса выступления без предмета не проводятся. В групповых упражнениях одновременно должны использоваться один или два вида предметов. Все упражнения идут под фонограмму. Выбор музыки целиком зависит от пожеланий гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть

длительностью от 75 до 90 секунд. Соревнования по художественной гимнастике проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров.

Выступления по художественной гимнастике оцениваются по двадцати бальной системе. Оценивают выступления три бригады судей: Трудность (D) оценивают две подгруппы судей — D1 (2 судьи, оценивают технику исполнения) и D2 (2 судьи, оценивают технику работы с предметом). При подсчёте оценки учитывается среднее арифметическое бригад D1 и D2. Артистизм и хореографию (A) оценивают 4 судьи. Исполнение (E) оценивают 4 судьи. Они снимают очки за ошибки. На любых соревнованиях обязательно присутствует судья-координатор, который следит за формальной стороной выступления. Итоговая оценка подсчитывается по формуле: $Оценка = (D1+D2)/2+A+E$.

Тема № 2. Техника художественной гимнастики (4 часа)

Теоретическая часть. Гимнастика относится к технико-композиционным видам спорта. Спортивное достижение в значительной мере определяется степенью владения и сложностью технических навыков (техники). При этом нужно различать технику упражнений с предметом и без предмета.

Кажущееся благодаря различным вариациям и комбинациям многообразие техники сводится к нескольким характерным техническим и структурным группам упражнений.

Структурные группы упражнений без предмета. Различаются следующие группы упражнений без предмета: шаговые комбинации, прыжки, стойки, повороты, маховые движения, волны, наклоны корпуса и элементы, выполняемые на полу.

Гимнастика художественная: шаговые комбинации.

Общими техническими признаками этих элементов являются продвижение вперед и цикличность. Комбинированные шаги, основу которых составляют ходьба, бег, подскоки, придают упражнению широту движений и разнообразие и хорошо подчеркивают характер и ритм музыки. Возможны разнообразные комбинации шагов с участием головы и рук, а также круговые движения вокруг оси корпуса.

Гимнастика художественная: прыжки.

Структура движения в прыжках характеризуется толчком, полетом и фазой приземления. Прыжки выполняются как нециклические элементы по определенным правилам эстетики движения. Толчок начинается с определенного в зависимости от прыжка сгиба суставов ног, колен, корпуса. Силовой толчок всегда должен заканчиваться напряжением всех суставов и

переходить в вертикальный прыжок, прыжок с продвижением вперед или прыжок с поворотом.

Многообразие прыжков и их специальные названия следуют из характерного положения тела в фазе полета. В этой фазе достигается полное выражение техники прыжка в соответствии с требованиями и фиксируется на короткое время положение корпуса, головы, рук.

Основной задачей при приземлении является достижение посредством сгиба суставов ног, колен и бедер бесшумного приземления, что приводит гимнастику в состояние покоя, или создает переход к следующему элементу. Участие ног в толчке и приземлении точнее характеризует имеющееся разделение прыжковых элементов.

Различают прыжки с толчком двумя ногами и приземлением на две ноги (заключительные прыжки), прыжки с толчком одной ногой и приземлением на ногу, производящую маховые движения (прыжки с перешагиванием), прыжки с толчком одной ногой и приземлением на опорную ногу (подбивной прыжок).

Гимнастика художественная: стойки и повороты.

Стойки и повороты предъявляют высокие требования к умению держать равновесие. Гимнастка должна держать корпус в равновесии, имея незначительную площадь опоры, а также при постоянном перемещении центра тяжести тела и преодолевая при этом действие силы тяжести и центробежной силы.

Характерные движения проявляются в начальной фазе, фазе стойки или вращения и в заключительной фазе. К начальной фазе элементов на равновесие предъявляются различные технические требования. При этом различают подъем на носок с полусогнутой ноги в колене после предшествующего перемещения вперед массы тела и подъем напряженной опорной ноги на носок с полусогнутого колена.

Гимнастика художественная: маховые движения

Маховые движения требуют дифференцированного приложения силы и хорошей координации движений участвующих в махах частей тела с движением прямых ног, сообщающих импульс телу. При этом важно правильно выбрать момент приложения силы. В зависимости от участия тех или иных частей тела различают маховые движения рук, корпуса и всего тела, которые выполняются в горизонтальном и вертикальном направлениях.

Гимнастика художественная: волны.

Волны характеризуются незначительным движением тела вверх и вниз при сохранении точки опоры. Сгиб и распрямление участвующих в волне суставов приводят к противоположно направленным и относительно

закругленным перемещениям определенных точек тела. Различают волны корпуса, спины, рук.

Гимнастика художественная: наклоны туловища.

Являясь наиболее трудными элементами, наклоны с большой амплитудой требуют максимального прогиба спины вперед и назад. Тело при этом не должно быть закреплено.

Гимнастика художественная: элементы, выполняемые на полу.

Элементы, выполняемые на полу, состоят из многих следующих друг за другом и быстро сменяющихся элементов, которые характеризуются нижним упором, образованным с помощью ступней или отталкиванием от ступней (прыжок). В настоящее время на соревнованиях допускаются следующие элементы: стойки на коленях, положения лежа, сидя, смешанные упоры, кувырки, взмахи из положения упора.

Элементы или целые комбинации, выполняемые на полу, играют всевозрастающую роль на современных соревнованиях. Трудность и оригинальность этих эффектных упражнений и комбинаций повышаются благодаря применению техники упражнений с предметом, как, например, взмахи, броски, перекаат и подбрасывание.

Гимнастика художественная: структурные группы упражнений с предметом.

Композиции упражнений с предметом предъявляют к спортсменкам особые требования, которые состоят из уверенного владения предметом, гармоничного соединения с техникой упражнений без предмета и музыкального сопровождения.

Различают следующие структурные группы упражнений: взмахи и круги, круги руками, вращения кисти, броски и ловля, перекаат, подбрасывание, вращения предмета, а также спиральные и волнообразные движения.

Гимнастика художественная: взмахи, круги, круги руками.

При выполнении взмахов и кругов характерен перенос импульса тела на предмет. Величина и динамика вызывающих импульс движений должны соответствовать массе, величине, форме и материалу предмета.

Гимнастика художественная: круговые вращения кисти.

Под этим понимаются вращения кисти от предмета (например, обруч), а также вращения предмета с помощью кисти (например, мяч). Такие упражнения требуют ловкости и точной координации движений. Эти вращения осуществляются воронкообразным вращением кисти руки при относительно неподвижном лучезапястном суставе. Вращениям способствует пружинное напряжение всего тела.

Гимнастика художественная: броски и ловля.

Броски и точный прием предмета требуют высокой точности, хорошей координации и реакции. Путь ускорения и торможения при броске и приеме должен соответствовать нужной высоте броска и характеристике предмета. Время и место броска и приема предмета определяется предусмотренной траекторией полета (вертикально, дугообразно).

Бросок можно сделать в стойке, во время разбега, в прыжке или перед началом вращения. Бросок предмета начинается обычно с глубокого приседания или размахивания и переходит в движение всего тела вверх. При приеме предмета гимнастка вытягивает руку навстречу предмету, опускает его под действием скорости падения предмета, или делает вымах.

Гимнастика художественная: перекаат.

Мяч, булаву и обруч можно перекаатывать по полу или отдельным частям тела. Элементами, которые выполняются при перекаате, являются: разведение ног в стороны, стойка, вращения, прыжки и элементы, выполняемые на полу. Размашистая, с участием всего корпуса техника перекаата является условием точного по времени и месту перекаата (по прямой линии, дугообразно, с кручением). При перекаате предмета по отдельным частям тела необходима наклонная площадь опоры, что возможно при точном приспособлении тела к движению мяча.

Гимнастика художественная: подбрасывание и подскоки.

Подбрасывание может выполняться в соединении с самой разнообразной техникой владения телом и в различных ритмических вариантах с мячом или обручем, по полу или отдельным частям тела. Сгиб и распрямление отдельных суставов, а также движение частей тела вверх и вниз (например, руки, ноги, плечи) постоянно приспособляются к движению предмета.

Гимнастика художественная: вращения.

Вращение обруча, мяча и булавы является исключительно упражнением на ловкость. Получив импульс, предмет свободно вращается по полу, на руке или, после дополнительного усилия со стороны спортсменки, в воздухе.

Гимнастика художественная: волны и спирали.

Это упражнения с лентой. Хорошее владение техникой этих упражнений требует дифференцированного приложения силы, большой подвижности и интенсивного участия всего тела. Волнообразные линии возникают при вертикальном или горизонтальном дугообразном движении палки-держателя. Спирали – это следующие друг за другом круговые витки, которые возникают в результате комбинации вращательного и поступательного движения палки-держателя.

Тема № 3. Предупреждение травматизма (2 часа)

Теоретическая часть. В зависимости от условий и организации занятий обучение осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, обучающихся.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.

1.2. При проведении занятий по художественной гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении учебно-тренировочных занятий должны быть подготовлены средства для оказания необходимой первой доврачебной помощи, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации образовательной организации.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Приготовить перед учебно-тренировочным занятием спортивную форму и необходимый личный инвентарь.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности и задачи на данное учебно-тренировочное занятие.

2.3. Сделать разминку.

2.4. Начинать работу по команде тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в спортивный зал (спортивную площадку) только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

3.3. При выполнении силовых упражнений или работе на тренажёрах обеспечить подстраховку товарищей.

3.4. Соблюдать дисциплину и порядок.

4. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.
 - 4.1. Не покидать место тренировки без разрешения тренера-преподавателя.
 - 4.2. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
 - 4.3. Снять спортивную форму и принять душ.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.
 - 5.1. При появлении усталости и переутомления сообщить об этом тренеру-преподавателю.
 - 5.2. При судорогах не теряться и позвать на помощь.
 - 5.3. При получении травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю.
 - 5.4. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Тема № 4. История художественной гимнастики (2 часа)

Художественная гимнастика считается молодым видом спорта, появилась она благодаря мэтрам Мариинского театра. В 1913 году при Санкт-Петербургском институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения. Все педагоги данной школы до прихода в неё имели свой уникальный опыт преподавания эстетической гимнастики, ритмической гимнастики, танцевальной гимнастики или свободного танца. Объединение всех этих стилей в один дало мощный толчок для появления художественной гимнастики.

В 1941 году был проведен первый чемпионат Ленинграда по художественной гимнастике. Позже весь советский спорт и художественную гимнастику ждал застой в развитии из-за Великой Отечественной Войны. Но уже в 1945 году была создана первая секция художественной гимнастики, позже преобразованная в федерацию СССР. Дальнейшее развитие художественной гимнастики происходило с невероятной скоростью, охватывая всё больше и больше участниц.

В 1948 году прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике. С 1949 года эти чемпионаты начинают проходить ежегодно. Позже появились Кубок СССР (1965) и всесоюзные детские соревнования (1966). После того, как гимнастки стали выезжать с выступлениями за пределы СССР, художественная гимнастика получила признание Международной федерации гимнастики и официально стала считаться видом спорта. В 1960 году в Софии прошла первая официальная встреча: Болгария

- СССР - Чехословакия, а спустя 3 года в Будапеште прошли первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы.

В 1967 в мировой художественной гимнастике появляется принципиально новый командный вид - соревнование по групповым упражнениям. В этом же году в Копенгагене состоялся первый чемпионат мира по групповым упражнениям. 1980 год стал для художественной гимнастики поворотным, после завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе МОК было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр. С 1984 года начинается Олимпийская история художественной гимнастики.

3. Общая физическая подготовка (55 часов)

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными

положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

4. Специальная физическая подготовка (30 часов)

Практическая часть. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полу наклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног. Приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем 20 со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересными для тренировки являются мышцы так называемой «вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажере; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

Для проработки мышц груди: отжимания на брусьях; жим на тренажере; жим гантелей лежа на мяче; жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом; отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины: тяга блока к груди в положении сидя; тяга к груди сидя на тренажере; подтягивания; подтягивания на тренажере; тяга блока вниз; подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу; подъем одноименных рук и ног лежа на мяче; обратный подъем ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса: подъем корпуса из положения лежа на мяче; скручивание лежа; упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание; попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

5. Хореографическая подготовка. Техническая подготовка (30 часов)

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике предполагает применение средств классической, народно - характерной, историко - бытовой современной хореографии. Последовательность упражнений в хореографическом уроке строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений включаются в работу все более крупные группы мышц.

Программный материал для практических занятий:

1. Хореография.
2. Элементы народного танца.
3. Равновесие.
4. Повороты.
5. Акробатика.
6. Прыжки.

7. Упражнения без предмета.
8. Упражнение со скакалкой.
9. Упражнения с мячом.

Тема № 1. Хореографическая подготовка. Практика. Постановка корпуса, позиция ног и рук. Releve на п/п ,Demi-plie,plieI п.,Passe,Batementtendujete из I иVп., Наклоны корпуса у станка, упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем. Повороты на месте, с продвижением. Упражнение на равновесия. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали. Большие прыжки.

Тема № 2. Элементы народного танца. Практика. Галоп. Шаг галопа вперёд,

в сторону. Полька. Шаг польки вперёд с выставлением ноги на носок. Крестный шаг в сторону («припадание»). Ход «гармошка» (ступни сомкнуты движение в сторону, переставляя поочерёдно то пятки то носки).

Тема № 3. Равновесие. Практика. Стойка на носках. Равновесие в полуприседе. Равновесие в стойке на левой, на правой ноге. Равновесие в полуприседе на левой, на правой. Передние равновесие. Боковое равновесие. Равновесие в пассе.

Тема № 4. Повороты. Практика. Переступанием. Скрестные. Одноименный 180,360 гр.

Тема № 5. Акробатика. Практика. Группировки. Перекаты. Кувырок вперёд, назад из упора присед. Стойка на лопатках. «Мост». Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях, перекат на грудь.

Тема № 6. Прыжки. Практика. С двух ног с места. Выпрямившись. Выпрямившись с поворотами на 180, 360 градусов. Подбивной (в сторону, вперёд). Закрытый прыжок.

Тема № 7. Упражнения без предмета. Практика. Танцевальные шаги, Танцевальные дорожки. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Тема № 8. Упражнение со скакалкой. Практика. Качание, махи, круги (двумя руками, одной рукой). Вращения (вперед и назад в разных плоскостях) восьмёрки. Броски и ловля (двумя руками из основного хвата, обвивание и развивание вокруг тела, эшапе). Бег и прыжки (бег вращая вперёд и назад). Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Тема № 9. Упражнения с мячом. Практика. Отбивы. Передачи (над головой и под ногами, около туловища и шеи). Броски и ловля (низкие до 1 м., бросок

и ловля двумя руками, бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете, бросок, отбив-ловля одной рукой). Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

6. Психологическая подготовка (3 часа)

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся.

Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

7. Другие виды спорта и подвижные игры (8 часов)

Практическая часть.

Основными средствами являются:

общеразвивающие и гимнастические упражнения;

ходьба;

кроссовый бег;

упражнения с отягощениями;

упражнения легкой атлетики;

спортивные игры;

подвижные игры;

эстафеты;

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для спортсменов во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) занимают большое место в физической подготовке. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки бойца. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается

обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых гимнастам. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке гимнастки бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м спортсмен преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди спортсменов и входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. Подвижные игры на основе баскетбола задействуют всех детей. Во время активности дети разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически).

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:
психологические;
педагогические;

гигиенические;
медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

8. Физкультурные и спортивные мероприятия (8 часов)

Практическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по художественной гимнастике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

9. Контрольные занятия (итоговая аттестация) (2 часа)

Практическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график Программы

1. Начало обучения - 01 сентября 2023 года
2. Окончание - 31 мая 2024 года
3. Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе - 36 учебных недель, 4 часа в неделю, общее количество – 144 часа
4. Продолжительность тренировочного занятия - 2 академических часа (2 раза в неделю). Продолжительность 1 академического часа - 45 мин.

| № п/п | Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | |
|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|
| | | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | всего |
| 1. Объем реализации Программы по предметным областям | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Введение. Теоретическая часть. | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 13 |
| 1.2. | ОФП | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 55 |
| 1.3. | СФП | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 30 |
| 1.4. | Хореографическая подготовка. Техническая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 28 |
| 1.5. | Психологическая подготовка | 1 | | | 1 | | | | 1 | | 3 |
| 1.6. | Другие вид спорта и подвижные игры | 2 | | | 2 | | | 2 | | 2 | 8 |
| 1.7. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | 5 |
| 1.8. | Контрольные занятия | | | | | | | | | 2 | 2 |
| 2. | Медицинское обследование (количество раз) | Медицинское обследование 1 раз в год | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | | | | | | | | | 144 часа |

2.2. Условия реализации Программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения художественной гимнастики

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности. Для проведения занятий по виду спорта «художественная гимнастика» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице.

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Булава гимнастическая (женская) | штук | 12 |
| 2. | Видеокамера | штук | 1 |
| 3. | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | 1 |
| 4. | Дорожка акробатическая | штук | 1 |
| 5. | Доска информационная | штук | 1 |
| 6. | Зеркало (12х2 м) | штук | 1 |
| 7. | Игла для накачивания мячей | штук | 3 |
| 8. | Ковер гимнастический (13х13 м) | штук | 1 |
| 9. | Кольцо гимнастическое | штук | 12 |
| 10. | Ленты для художественной гимнастики | штук | 12 |
| 11. | Лонжа страховочная универсальная | штук | 2 |
| 12. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 13. | Мат поролоновый (200х300х40 см) | штук | 20 |
| 14. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 15. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 16. | Мяч для художественной гимнастики | штук | 12 |
| 17. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 18. | Насос универсальный | штук | 1 |
| 19. | Обруч гимнастический | штук | 12 |
| 20. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 21. | Палка гимнастическая (мужская) | штук | 12 |
| 22. | Пылесос бытовой | штук | 1 |
| 23. | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 |
| 24. | Секундомер | штук | 2 |
| 25. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 26. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 27. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 28. | Стенка гимнастическая | штук | 12 |
| 29. | Тренажер для развития мышц рук, ног, спины | штук | 1 |
| 30. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 31. | Тренажер для отработки доскоков | штук | 1 |

Информационное использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

Для проведения дистанционных занятий используются электронные презентационные материалы. Для проведения дистанционных и (или) комбинированных занятий необходимо программное обеспечение: ОС Windows, пакет MS Word, пакет MS PowerPoint, пакеты для разработки тестовых материалов, возможность доступа в сеть Internet.

Кадровое обеспечение программы:

Обеспечение образовательной программы осуществляется преподавательским составом из числа тренеров - преподавателей спортивной школы, имеющих высшее образование или среднее профессиональное образование.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении.

2.3. Формы аттестации

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации обучающихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

Для проведения итоговой аттестации в учреждении создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут

входить – директор, заместители директора, методист, тренер-преподаватель.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | Результат |
|---------------------------------|---|--|
| Гибкость | И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов | "5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые |
| Гибкость | И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами | "5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе |
| Координационные способности | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны | "5" - удержание положения в течение 5 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног |
| Скоростно-силовые качеств | Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз) | 5- 10 прыжков 4- 8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и натянутые колени |
| Гибкость | Мост из положения лежа | 5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более |

| | | |
|--|---|---|
| Гибкость Подвижность тазобедренного сустава | Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный | 5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 -1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см |
| Пресс, силовые способности | Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п. | 5 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 - 5 1 - 4 |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п. | 5 - 8 раз до горизонтали 4 - 7 3 - 6 2 - 5 1 - 4 |

2.4. Методическое обеспечение Программы

Основное назначение методического обеспечения программ - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы. Способ развивающего обучения приоритетный по программе художественной гимнастики.

Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

На первом этапе обучения главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между детьми, детьми и тренером.

Преподаватель предлагает учащимся двигаться под музыку, передавая характер, оттенки музыки. Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть

необходимыми умениями и знаниями. Атмосфера сотворчества позволяет детям развиваться и приобщаться к специфике художественной гимнастики.

Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей детей и далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием учащихся.

Следует сделать акцент на последовательности обучения. По мере освоения упражнений программы, учащиеся получают более сложные задания, где отдельные элементы соединяются в связки. Объединение связок позволяет подготовить учащихся к выполнению двигательных композиций и упражнений. Такая последовательность обучения помогает достичь учащимся и преподавателю качества и подготовиться к освоению более сложной программы.

Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа, беседа-игра.

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.

К каждому разделу содержания программы прилагается организационно-методические указания. Таким образом, проследим методическую последовательность тренировочного процесса.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие и игровые упражнения. 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.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика. 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, занимающимся 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 ОЦТ 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 в начале 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 занимающихся.

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.

| № п/п | Тема | Содержание | Методические рекомендации |
|--------------|--|--|-----------------------------------|
| 1 | Вводное занятие | Цели, задачи, содержание программы обучения | Форма проведения: беседа, рассказ |
| 2 | Теоретическая часть Инструктаж по технике | история развития художественной гимнастики; строение и функции организма человека; понятия о правильном питании гимнасток. Общие требования безопасности: | Форма проведения: беседа, рассказ |

| | | | |
|--|---------------------|---|--|
| | <p>безопасности</p> | <p>к занятиям художественной гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр; опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий;</p> <p>занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники;</p> <p>необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра;</p> <p>не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя;</p> <p>обучающиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера;</p> <p>при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений;</p> <p>при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и</p> | |
|--|---------------------|---|--|

| | | | |
|---|-----------------------------|---|--|
| | | сообщить тренеру. | |
| 3 | Общая физическая подготовка | Строевые упражнения: построение; выравнивание; ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно | При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал |
| | | Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища: для ног; для мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости, общей выносливости | Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одной гимнасткой или группе) |
| | | Игры и игровые упражнения: сюжетные игры; обучающие игры; игры с преимущественным | Перед началом игры тренер объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать |

| | | | |
|---|-----------------------------------|--|---|
| | | воздействием на двигательные качества; малые подвижные игры | объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Базовые упражнения. 1. Шаги: шаг на полупальцах; шаг на пятках; острый шаг; скользящий шаг; шаг с высоким подниманием бедра; шаг с захлёстыванием голени; приставной шаг; переменный шаг; 2. Бег: бег на полупальцах по кругу; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлёстыванием голени; подскоки; | Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме |
| | | Специальные упражнения а) упражнения в равновесии: равновесие на полу пальцах на двух ногах; равновесие в приседе на двух ногах; переднее равновесие; равновесие «пассе». | Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?» |
| | | б) волны: волны руками («Пружинка», «Полоскание»); | При обучении используются сюжетные игры: имитация движений |

| | | | |
|---|------------------------|--|--|
| | | волна туловищем вперёд; взмахи. | крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением |
| | | в) вращения: переступанием; скрестный поворот; одноимённый поворот на 180°; поворот нога на пассе; | Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат |
| | | г) Прыжки прыжок ноги вместе (вертикальный); прыжок на правой и левой ноге; прыжок со сменой ног вперёд («ножницы»); поджатые прыжки; прыжок ноги врозь; прыжок выпрямившись с поворотом на 90° и 180° | При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды |
| 5 | Техническая подготовка | Акробатика стойка на лопатках «березка»; «мост» из положения | В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>лежа; «мост» из положения стоя с поддержкой; «корзиночка»; «Ёжики» (группировка). кувырки (вперёд). «Мост» из положения лёжа.</p> | <p>физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей</p> |
| | <p>Хореография и музыкально-двигательная подготовка позиции рук и ног комплекс движений у станка экзерсис на середине зала (без опоры) Понятия: музыкальный ритм; музыкальный размер; музыкальный такт; музыкальный темп; воспроизведение характера музыки посредством движений; музыкальные игры</p> | <p>Классический урок вырабатывает силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость. Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием</p> |
| | <p>Упражнения со скакалкой 1. «Винт» правой и левой рукой. 2. Закручивание и раскручивание. 3. Обвивание и развивание вокруг тела. 4. Вращение вперёд вдвое</p> | <p>Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать</p> |

| | | | |
|---|---------------------------|--|---|
| | | <p>сложенной скакалкой перед собой.</p> <p>5. Качание и махи.</p> <p>6. Прыжки через скакалку.</p> | |
| | | <p>Упражнения с мячом</p> <p>1. Удержание мяча.</p> <p>2. Передача мяча.</p> <p>3. Перекаты по рукам и ногам.</p> <p>4. Перекаты по полу.</p> <p>5. Бросок и ловля двумя руками.</p> <p>6. Бросок с отбивом о стену и ловля.</p> <p>7. Отбивы.</p> | <p>Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально.</p> |
| | | <p>Упражнения с обручем</p> <p>1. Хват обруча сверху, снизу.</p> <p>2. Повороты обруча.</p> <p>3. Передачи и махи обруча (вперёд и за телом).</p> <p>4. Перекаты обруча по полу и с партнёром.</p> <p>5. Вращения на шеи и талии.</p> | |
| 6 | Показательные выступления | Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях | |

2.5. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания.

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

- знание истории и культуры России, сохранения памяти предков;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- ориентации на осознанный выбор профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей семьи и общества;
- навыков наблюдений, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в разных областях познания, в исследовательской деятельности;
- навыков критического мышления, определения достоверной научной информации и обоснованной критики антинаучных представлений.

Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым,

религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;

принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности;

деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности;

уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;

установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

уважения к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;

восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;

установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

понимания специфики регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном

высокотехнологическом обществе, готовности учиться и трудиться в современном российском обществе;

Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;

навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении, экологических, гражданских, патриотических, историко-краеведческих, художественных, производственно-технических, научно-исследовательских, туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Целевые ориентиры воспитания детей по Программе (ожидаемые результаты):

для программ физкультурно-спортивной направленности:
понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
формирование навыков безопасного поведения;
формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
воспитание уважения к старшим, наставникам;
формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

Формы и методы воспитания.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика

реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Основной формой воспитательной деятельности на отделении художественной гимнастики является **учебно-тренировочное занятие**.

В ходе учебно-тренировочных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся:

усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение;

получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору;

участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об достижениях в науке и спорте, изучение биографий спортсменов является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей: тренировки, соревнования, походы, репетиции, участие в коллективных творческих делах способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В **коллективных творческих делах** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования, показательные выступления способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания:** метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в

деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности обучающихся на базе спортивной школы в соответствии с нормами и правилами работы спортивной школы и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детей, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в спортивной школе создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

педагогическое наблюдение (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);

оценка творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) (оценивается умение применять имеющиеся знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество, личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка, результаты социокультурного опыта);

отзывы, интервью, материалы рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, интервью с родителями, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др.) (которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка.

Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых тренера-преподавателя и используются только в виде обобщенных и анонимных данных. Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

Оценочные средства

| Показатели | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Методы диагностики |
|---|--|--|---|
| Воспитательный компонент | | | |
| Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество | Соответствие принятым в обществе правилам, традициям | Высокий уровень: обучающийся знает и понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ; имеет соответствующие возрасту знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России; имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности; имеет представление о значении труда в жизни людей, ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах; имеет представление об экологической культуре, правилах поведения в природной среде и по отношению к животному миру; | Педагогическое наблюдение, беседы с детьми, анкетирование, самообследование |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>имеет представление о современной научной картине мира, достижениях российской и мировой науки и технике, понимает значение науки и техники в жизни российского общества.</p> <p>Средний уровень: обучающийся знает, но не всегда понимает и следует правилам поведения в обществе, основанным на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ; имеет недостаточные для данного возраста знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России; не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности; имеет отрывочные и путаные представления о значении труда в жизни людей, знает несколько основных трудовых (профессиональных) сфер; знает, но не всегда соблюдает правила поведения в природной среде и по отношению к животному миру; имеет отрывочные знания о современной научной картине мира, достижениях российской и мировой науки</p> | |
|--|--|--|

| | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|--|---|
| | | <p>и технике, понимает значение науки и техники в жизни российского общества.</p> <p>Низкий уровень: обучающийся плохо знает и не понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ; очень мало знает об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России; не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности; не осознает значимость труда в жизни людей, не ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах; имеет отрывочные знания правил поведения в природной среде и по отношению к животному миру; имеет отрывочные, скудные знания о современной научной картине мира, достижениях российской и мировой науки и технике, понимает значение науки и техники в жизни российского общества.</p> | |
| Формирование и развитие личностного | Соответствие принятым | Высокий уровень: обучающийся осознает себя гражданином РФ, | Педагогическое наблюдение, практическая |

| | | | |
|--|---------------------------------------|--|--|
| <p>отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям</p> | <p>в обществе правилам, традициям</p> | <p>отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет духовно-нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество;</p> <p>уважает права, свободы и обязанности гражданина РФ, отрицательно относится к любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д.;</p> <p>гордится историческим и культурным наследием народов России и российского общества;</p> <p>уважительно относится к памяти предков, традициям, праздникам, памятникам, святыням и религиям народов России;</p> <p>уважительно относится к жизни, достоинству, религиозным чувствам представителей всех народов России;</p> <p>уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества;</p> <p>испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи;</p> <p>уважительно относится к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;</p> <p>развита восприимчивость к</p> | <p>деятельность, участие в различных мероприятиях, проектно-исследовательская деятельность</p> |
|--|---------------------------------------|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>разным видам искусства, ориентация на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта, в семье, общественном пространстве; ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;</p> <p>ориентирован на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;</p> <p>уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, испытывает желание и способность к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;</p> <p>ориентирован на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;</p> | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>понимает влияние социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, своей личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов.</p> <p>Средний уровень обучающийся понимает, что он гражданин РФ, но не совсем отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет не все духовно-нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество; не всегда соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, понимает опасность дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д., но не всегда следует этим правилам; понимает значение исторического и культурного наследия народов России и российского общества для страны и мира; понимает значение уважительного отношения к памяти предков, традициям, праздникам, памятникам, святыням и религиям народов России;</p> | |
|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p> понимает значение уважительного отношения к жизни, достоинству, религиозным чувствам представителей всех народов России; </p> <p> не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества; </p> <p> испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке знакомых и близких ему людей; </p> <p> понимает значение художественной культуры народов России; </p> <p> частично развита восприимчивость к разным видам искусства, ориентация на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта, в семье, общественном пространстве; </p> <p> понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья; </p> <p> понимает необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.); </p> | |
|--|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа; понимает важность выбора сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи; не отрицает влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, своей личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов, но не всегда действует на основе этих знаний.</p> <p>Низкий уровень обучающийся не понимает понятия «Гражданин РФ» и связанных с этим понятием духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество; не знает и не соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, не понимает отрицательного влияния на общество дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д.;</p> | |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|--|
| | <p>не понимает значение исторического и культурного наследия народов России и российского общества;</p> <p>не понимает важность уважительного отношения к памяти предков, традициям, праздникам, памятникам, святыням и религиям народов России;</p> <p>не понимает важность уважительного отношения к жизни, достоинству, религиозным чувствам представителей всех народов России;</p> <p>не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества;</p> <p>не всегда проявляет готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи;</p> <p>не понимает значения художественной культуры народов России для мирового искусства, культурного наследия;</p> <p>испытывает избранное предпочтение к разным видам искусства, участвует в концертной деятельности для реализации своих творческих способностей в искусстве;</p> <p>не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом</p> | |
|--|---|--|

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | <p>своих возможностей и здоровья; не ориентирован на пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.); уважительно относится только к своему труду, результатам своего труда; осознает необходимость выбора профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов; осознает значимость неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов.</p> | |
| <p>Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний</p> | <p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям</p> | <p>Высокий уровень участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне города, учреждения, детского объединения; умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности, • умеет сознательно управлять своим состоянием, легко адаптируется в стрессовой ситуации и детско-взрослом коллективе</p> <p>Средний уровень периодически участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне</p> | <p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, оценка творческих и исследовательских работ и проектов, отзывы, интервью, материалы рефлексии и т. д</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>учреждения, детского объединения;</p> <p>понимает свое физическое и психологическое состояние;</p> <p>довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе.</p> <p>Низкий уровень:</p> <p>очень редко участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения;</p> <p>не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние;</p> <p>очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе.</p> | |
|--|--|---|--|

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Наименование события, мероприятия | Сроки (месяц) | Форма проведения |
|-------|---|---------------|---|
| 1 | Торжественная линейка, посвященная 1 сентября Дню Знаний | сентябрь | Торжественная линейка |
| 2 | Спортивное мероприятие, посвященное Всероссийскому Дню гимнастики | октябрь | Спортивное мероприятие, соревнование |
| 3 | Участие в общешкольных и районных мероприятиях, посвященных 4-ноября-Дню народного единства | ноябрь | Торжественная линейка, спортивное мероприятие |
| 4 | Участие в общешкольных районных мероприятиях, посвященных Дню Матери | ноябрь | Спортивное мероприятие, соревнование |
| 5 | Участие в общешкольных и районных мероприятиях, посвященных Дню Конституции | декабрь | Спортивное мероприятие, соревнование |

| | | | |
|----|--|-----------------|---|
| 6 | Участие в общешкольных и районных мероприятиях, посвященных снятию Блокады Ленинграда | январь | Спортивное мероприятие, соревнование |
| 7 | Участие в общешкольных и районных мероприятиях, посвященных Новому году и Рождеству | январь, декабрь | Спортивное мероприятие, соревнование |
| 8 | Участие в общешкольных и районных мероприятиях, посвященных Дню Воинской славы | февраль | Торжественная линейка, спортивное мероприятие, соревнование |
| 9 | Участие в общешкольных и районных мероприятиях, посвященных 23-февраля-Дню Защитника Отечества | февраль | Спортивное мероприятие, соревнование |
| 10 | Участие в общешкольных и районных мероприятиях, посвященных 8 марта-Международному женскому дню | март | Спортивное мероприятие, соревнование |
| 11 | Участие в общешкольных и районных мероприятиях, посвященных 18 марта-Дню воссоединения Крыма с Россией | март | Торжественная линейка, спортивное мероприятие, соревнование |
| 12 | Участие в общешкольных и районных мероприятиях, посвященных 12 апреля-Дню космонавтики | апрель | Торжественная линейка, спортивное мероприятие, соревнование |
| 13 | Участие в общешкольных и районных мероприятиях, посвященных 1 мая-Дню весны и труда | май | Торжественная линейка, спортивное мероприятие, соревнование, демонстрация |
| 14 | Участие в общешкольных и районных мероприятиях, посвященных 9 мая - Дню Победы | май | Торжественная линейка, спортивное мероприятие, соревнование |
| 15 | Участие в акции «Бессмертный | май | Торжественная |

| | | | |
|----|---|----------------|---|
| | полк», «Окна Победы», «Письма Победы», «Свеча Памяти и скорби», «Стена памяти», «Флаги Победы». | | линейка, акция |
| 16 | Участие в общешкольных и районных мероприятиях, посвященных 1 июня-Дню защиты детей | июнь | Спортивное мероприятие, соревнование |
| 17 | Участие в общешкольных и районных мероприятиях, посвященных 12 июня-Дню России | июнь | Торжественная линейка, спортивное мероприятие, соревнование, велопробег |
| 18 | Участие в общешкольных и районных мероприятиях, посвященных 22 июня-Дню Памяти и скорби | июнь | Торжественная линейка, акция |
| 19 | Участие в общешкольных и районных мероприятиях, посвященных 8 июля-Дню семьи, любви и верности | июль | Спортивное мероприятие, соревнование, акция |
| 20 | Лагерь дневного пребывания физкультурно-спортивной направленности «Олимпионик» | июль | Лагерь дневного пребывания |
| 21 | Участие в общешкольных и районных мероприятиях, посвященных 22 августа-Дню Российского флага | август | Торжественная линейка, спортивное мероприятие, соревнование, велопробег |
| 23 | Родительское собрание | ежеквартально | Собрание |
| 24 | Экскурсии, походы, посещение кино, мероприятий | ежемесячно | Экскурсии, походы |
| 25 | Участие в патриотических акциях «Теплое сердечко», «Я-помощник Дела Мороза» | ноябрь-декабрь | Акция |

2.6. Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.
12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

13. Рыбалёва И. А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» Учебно-методическое пособие- Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-138 с.

**Литература по виду спорта:
Для педагога**

1. Акулова А.И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет [Текст]: пособие / А.И. Акулова. –М.: Физкультура и спорт, 2007. –56
2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития [Текст]: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. –СПб.: Человек, 2014. –216
3. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995
4. Крючек Е.С. Аэробика: Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учебное пособие / Е.С. Крючек. –М.: Terra- Спорт, Олимпия Пресс, 2001
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. -170 с.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа занятий [Текст]: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. –М.: Советский спорт, 2003.
7. Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе [Текст]: учебное пособие / Э.Г. Мартиросов, Э.Г.Руднев, Д.В. Николаев. –М.: Физическая культура, 2010. –120с
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
9. Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник [Текст]: учебное пособие / В.С. Родченко. –М.: Физкультура и спорт, 2004.
10. Сосина В.Ю. Акробатика для всех [Текст]: пособие / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. –Киев: Олимпийская литература, 2014. –200 с.
11. Торстен Г. Спортивная анатомия [Текст]: учебное пособие / Г. Торстен, пер. С. Борича. –Минск: Попурри, 2018. –272 с.
12. Хаас Ж.Г. Анатомия танца [Текст]: учебное пособие / Ж.Г. Хаас, пер. С. Борича. –Минск: Попурри, 2014. –200 с.

Для детей

1. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений.
2. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.
3. Пиль А., Научно-популярное издание «все обо всем», «мое тело», 2000г.
4. Энциклопедия для детей серия « Я познаю мир». Тайна человека, Москва 2004г.
5. Правила соревнований по художественной гимнастике 2017-2020.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс](<http://lib.sportedu.ru/>).