ОТДЕЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа станицы Брюховецкой
муниципального образования Брюховецкий район

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ СШ ст. Брюховецкой
Протокол от
«28» марта 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
ст. Брюховецкой
_____А.Д.Руденко
Приказ от «23» мая 2023 г. №80

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

по художественной гимнастике

Уровень программы: ознакомительный уровень

Срок реализации программы: 1 год: 138 ч.

Возрастная категория: от 4 до 6 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор составитель программы:
Бовдур Г.В. заместитель директора по СР

ст. Брюховецкая, 2023

Содержание:

№ п/п	Разделы программы	Страницы
1.	Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи.	6
1.3.	Содержание программного материала.	7
1.4.	Планируемые результаты.	17
2.	Раздел II. «Комплексные организационно – педагогические условия, включающие формы аттестации».	19
2.1.	Календарный учебный график.	19
2.2.	Условия реализации программы.	22
2.3.	Формы аттестации.	23
2.4.	Оценочные материалы	24
2.5.	Методические материалы.	26
2.6.	Список литературы.	28

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по **художественной гимнастике** (далее Программа) составлена в соответствии с приказом от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разно уровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации. В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся.

Цели, задачи и условия проектирования и реализации Программы представлены в следующих документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. Информационное письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- учебно-методическое пособие «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» И.А.Рыбалёва. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.
- положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденное приказом МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой от 23 мая

2023 №77 «Об утверждении положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе»;

- порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом МБУ ДО СШ от 23.05.2023 №78 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- положение «Об утверждении положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся» утвержденное приказом МБУ ДО СШ от 23.05.2023 №79 «Об утверждении положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся».

Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

Дополнительная образовательная программа ознакомительного уровня по художественной гимнастике **физкультурно-спортивной направленности**, направлена на ознакомление учащихся с видом спорта, а так же для физического воспитания и развития, получения начальных знаний, умений и навыков в области вида спорта.

Новизна краткосрочной Программы заключается в том, что она носит ознакомительный характер с видом спорта художественная гимнастика. Специально подобранные упражнения способствуют физическому развитию и освоению новых движений.

Актуальность программы состоит в том, что для развития художественной гимнастики сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, расширения географии участниц международных соревнований, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины, также возрастной диапазон мало охвачен физкультурно-спортивной деятельностью в дополнительном образовании, поэтому в целях охвата детей 4-8 лет и заинтересованности их в выборе вида спорта, была написана данная программа.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению.

Отличительные особенностью образовательной программы, является воспитательный процесс обучения, при котором развиваются эстетические качества формирование понимания красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни, именно этим видам спорта.

В программе заложено использование многообразие средств физической культуры с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых упражнений направленных на формирование осанки, укрепление-опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств юных спортсменов.

Адресат программы. Программа реализуется от 4 до 6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по физической культуре и спорту. Количество учащихся в группе может быть от 12 до 15 человек.

Форма обучения – очная, а в целях обеспечения продолжения реализации Программы в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяется очно-дистанционная форма.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу (45 минут). Занятия проводятся согласно, утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Режим занятий на период дистанционного обучения: продолжительность занятий 30 минут с обязательным перерывом не менее 10 минут для отдыха детей между каждым занятием.

Особенности образовательного процесса. Состав групп: 12-15 чел. в группах. Состав группы постоянный. Принимаются все желающие.

Основными педагогическими принципами образовательной программы являются:

- учет возрастных и индивидуальных способностей учащихся;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса.

Для обеспечения продолжения образовательного процесса в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяются модель интеграции очных и дистанционных форм обучения и модель обучения на базе видеоконференций.

Особенности организации образовательного процесса в дистанционном режиме. Для организации образовательного процесса в дистанционном режиме в части теории используются *синхронные сетевые технологии* (онлайн-обучение), позволяющие знакомить учащихся с учебным материалом, обсуждать его одновременно со всеми участниками группы.

Реализация практической части Программы осуществляется с использованием *асинхронных сетевых технологий* (оффлайн-обучение), что обеспечивает личностное (индивидуальное) общение с учащимися.

Методика синхронного дистанционного обучения предусматривает общение учащегося и педагога в режиме реального времени. Синхронная методика дистанционного обучения предполагает активное взаимодействие тренера-преподавателя и учащегося и, таким образом, большую нагрузку и на всех участников.

Методика асинхронного дистанционного обучения применяется, когда невозможно общение между педагогом и учащимся в реальном времени. При асинхронной методике больше ответственности за прохождение обучения возлагается на учащегося, когда на первый план выдвигается самообучение, индивидуальный план обучения. Тренер-преподаватель при асинхронной методике дистанционного обучения выступает консультантом, но в меньшей степени, чем при синхронной методике дистанционного обучения.

Смешанная методика дистанционного обучения подразумевает, что программа обучения строится как из элементов синхронной, так и из элементов асинхронной методики обучения.

Состав группы – постоянный.

Форма образовательной деятельности – групповая.

Виды занятий определяются содержанием программы и включают учебно-тренировочные занятия, тематические беседы, игры, соревнования, самостоятельные занятия.

Уровень программы, объем и сроки.

Уровень программы – ознакомительный.

Срок обучения 1 год: 46 недель с объемом 138 часов учебной нагрузки в год.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, а так же предпосылок учебной деятельности используя эффективную модель образовательного процесса физического воспитания на основе вида спорта художественная гимнастика.

Задачи:

Предметные:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – по виду спорта;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами общеподготовительных упражнений;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- овладение умениями организовывать здоровье формирующую и здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, закаливание организма).

Метапредметные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела**;**
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом**;**
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Личностные:

- развить физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, выносливость;
- развивать специальные двигательные способности;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Таблица №1

№ п\п	Название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1.	**Обязательные предметные области**	**98**	**16**	**82**	
1.1.	Введение	1	1		
1.2.	Теоретическая подготовка	5	5		беседа
1.3.	Общая физическая подготовка	32	5	27	диагностика
1.4.	Специальная физическая подготовка	20	1	19	
1.4.	Техническая подготовка	15	2	13	диагностика
1.5.	Развитие физических качеств	25	2	23	диагностика
2.	**Вариативные предметные области**	**36**	**3**	**34**	
2.1	Спортивные и подвижные игры	25	1	24	
2.3.	Проведение мастер-классов с ведущими спортсменами КК	10		10	Встречи, беседа
2.3	Оборудование и инвентарь	1	1		беседа
2.2.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных мероприятиях)	Согласно календарного плана физкультурных, спортивно - массовых мероприятий			
3.	**Контрольные испытания**	**2**	**1**	**1**	итоговая аттестация
3.1.	**Итоговое занятие**	**1**		**1**	
	Итого	**138**	**19**	**119**	

1.3. Содержание программного материала.

1.3.1. Обязательные предметные области

Вводное занятие.

Теория: Знакомство с учащимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий, правила поведения спортсменов.

Практика: Ознакомление с местами проведения занятий, инвентарем и оборудованием используемым в процессе тренировок.

Теоретическая подготовка.

Темы: Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Роль физической культуры в воспитании молодежи. Краткий обзор развития художественной гимнкастики в России и за рубежом. Первые чемпионаты России по виду спорта. Первые Олимпийские игры по художественной гимнастике и их участники. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат, костная и мышечная система. Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях. Меры личной и общественной профилактики. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Правила соревнований по виду спорта. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Оборудование и инвентарь.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Классификация специальных физических упражнений, развивающих Методика определения уровня физической подготовки.

Практическая часть:

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных гимнасток разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста спортсменов и специфики вида спорта.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными гимнастками преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики и подвижных игр.

Строевые упражнения. Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Остановка. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в

движении (налево, направо). Смена направления движения. Освоение границ площадки, углов, середины, центра.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Упражнения для повышения быстроты. Упражнения для повышения гибкости.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для спортивно-оздоровительного этапа, когда эффективность средств гимнастики еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные спортсменам.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину

гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

Упражнения на развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы;

Упражнения на развитие гибкости: позвоночного столба, локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов

Упражнения для развития силы всех групп мышц.

Упражнения для развития равновесия и координации;

Упражнения с предметами (гимнастическая стенка);

Комплексы круговой тренировки для развития силы всех групп мышц;

Упоры, группировки, перекаты, кувырки (вперёд и в сторону), мост из положения, стоя, стойка на руках у опоры, колесо (переворот боком), шпагаты (продольный и поперечный);

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Классификация специальных физических упражнений, развивающих такие качества как, гибкость, координацию и быстроту. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

*Практическая часть***:**

Хореографическая подготовка. Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их 13 арсенала выразительных средств.

Содержание деятельности - партер (упражнения на полу);

- позиции рук;
- позиции ног;
- прыжки;

Классический экзерсис: - demi plie, grand plie;

- battement tendu; - battement tendu jete;
- rond de jambe par terre;
- battement fondu;
- battement frappe;
- grand battement jete;
- малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete;
-упражнения на вращения;

Классический экзерсис: - demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами;

- различные варианты battement tendu;
- варианты battement tendu jete;
- варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами;
- варианты battement fondu;
- варианты battement frappe;
- rond de jambe en l`air;
- grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями;
- малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete;
- совершенствование ранее изученных элементов;
- изучение новых элементов: developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами; упражнения на растягивание;
- на середине: упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras; tyr lents, различные повороты;
- прыжки: большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики;
- упражнения на вращения;
- танцевальные комбинации;
- классический экзерсис;
- народно-сценический экзерсис;
-танцевальные комбинации;

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры;

Техническая подготовка.

Теоретическая часть:

История развития классического, историко-бытового, народного и современного танцев, элементы музыкальной грамоты, развитие музыкальности средствами музыкальных произведений.

Практическая часть:

Освоение техники упражнений без предмета, с предметами, элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	**Типы упражнений**	**Виды упражнений**
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ

		антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
Акробатические		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьтавной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Танцевальные элементы		

Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	перед собой, над собой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
Вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

Распределение программного материала

№	Основные средства
А.	**Базовая техническая подготовка**:
1	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки
2	Упражнения для правильной постановки ног и рук
3	Маховые упражнения
4	Круговые упражнения
5	Пружинящие упражнения
6	Упражнения в равновесии
7	Акробатические упражнения
Б.	**Специальная техническая**
1.	Виды шагов: на полупальцах, мягкий высокий, галопа, польки
2.	Виды бега: на полупальцах, высокий
3.	Наклоны а) стоя: вперед, в стороны (на двух ногах), назад (на двух ногах) б) на коленях: вперед, в стороны, назад
4.	Подскоки и прыжки с двух ног с места: выпрямившись, из приседа, закрытый и открытый, со сменой ног (впереди, сзади), со сменой согнутых ног
5.	Упражнения в равновесии, стойка на носках, равновесие в полуприседе равновесие в стойке на левой, на правой равновесие в полуприседе на левой, на правой переднее равновесие
6.	Волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные, боковой целостный взмах
7.	Вращения, переступанием, кувырок назад, кувырок боком
8.	Стойки на лопатках
9.	Упражнения с мячом: броски и ловля: низкие (до 1 м) двумя руками
10.	Упражнения со скакалкой а) качание, махи: двумя руками, одной рукой б) вращение скакалки: вперед и назад
11.	Кувырки (вперёд и назад), стойка на руках, колесо на локтях, переворот вперёд и назад, шпагаты (продольный и поперечный);

	Переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты (продольный и поперечный);
	Переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты со скамейки.

Развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов;

Комплекс упражнений на развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы;

Комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба, локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

Упражнения для развития прыгучести - упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

Развитие функции равновесия:

- стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами).

Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка);

Упражнения для развития силы всех групп мышц упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

Упражнения для развития равновесия и координации, сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

Комплексы круговой тренировки для развития силы всех групп мышц;

Комплексы упражнений на развитие силы рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

Комплексы упражнений на развитие быстроты упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений

Ловкости и общей выносливости, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

Упоры, группировки, перекаты, кувырки (вперёд и в сторону), мост из положения, стоя, стойка на руках у опоры, колесо (переворот боком), шпагаты (продольный и поперечный);

II. Вариативные предметные области.

Спортивные и подвижные игры.

Игровой метод используется для закрепления навыков, необходимых гимнастке, помогает тренеру придать занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер, что положительно сказывается на процессе обучения. Игра может быть использована тренером как средство для развития внимания, музыкальности, запоминания отдельных связок и элементов, совершенствования некоторых из них в ходе веселого соревнования. Большое значение имеют игры с элементами акробатики. В них включаются кувырки, перевороты, перекаты, шпагаты, мосты, упражнения для развития прыгучести.

У гимнасток – новичков или недостаточно подготовленных разрядниц при выполнении некоторых упражнений возникает чувство страха и неуверенности. Подвижные игры, воздействующие на эмоции занимающихся, помогают спортсменке преодолеть это чувство. Этому способствует коллективный характер игр, чувство соперничества и желание не подвести коллектив.

В занятиях художественной гимнастикой игры под музыку с использованием предметов (мячей, обручей, скакалок, булав и т.п.), танцевальных шагов помогают приобрести чувство ритма, пластичность движений, придают занятиям эмоциональную окраску, воспитывают умение чувствовать скорость и продолжительность движений, регулировать мышечные усилия. Музыкально-ритмические игры могут служить и своеобразной разрядкой после выполнения упражнений, связанных с большим напряжением.

Проведение мастер - классов с ведущими спортсменами Краснодарского края.

Теоретическая часть: Мастер-класс – это одна из эффективных форм распространения передового спортивного опыта.

Целями мастер-классов по видам спорта является:

- Популяризация олимпийского движения и повышение осведомленности среди юных спортсменов;
- Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом.

Пропаганда здорового образа жизни;

- Обмен опытом и укрепление спортивных связей;

Задачи мастер – классов по видам спорта.

Задачами мастер–классов по видам спорта является:

- Продвижение олимпийских ценностей;
- Активизация познавательной деятельности участников мастер-классов.
- Оказание содействия в спортивной ориентации участников.
- Приобщение участников к определенному виду деятельности.
- Практическое освоение участниками мастер-классов умений и навыков

в рамках проводимых занятий.

Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях.

Теоретическая часть: Правила соревнований по художественной гимнастике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Организация соревнований. Инструктаж по технике безопасности во время участия в соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть: Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения художественной гимнастики следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Оборудование и спортивный инвентарь

Теоретическая часть: Общая характеристика спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований по художественной гимнастике.

Практическая часть: Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

Контрольные испытания.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Беседа по теоретической подготовке.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

Практическая часть: показательные соревнования для родителей, администрации.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся будет знать.
Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
Общие гигиенические требования. Режим дня спортсмена.
Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
Общее понятие о технике спортивного упражнения.
Основные правила проведения соревнований в избранном виде спорта. Права и обязанности участников соревнований.
Обучающийся будет уметь:
Проводить самостоятельную разминку.
Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
Выполнять специальные гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.
Выполнять общефизические упражнения.
Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.
Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:
Спланировать собственный режим труда и отдыха.
Соблюдать личную гигиену.
Использовать простейшие виды закаливания.
Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.
Обучающийся способен проявлять следующие отношения:
Умение работать в команде.
Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По результатам сдачи нормативов, указанных в таблице возможность быть зачисленным в группу начальной подготовки для освоения программы спортивной подготовки.

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе спортсменов принимает педагогический совет.

1.4.1. Контрольные упражнения.

Тестирование ОФП подготовленности осуществляется 2 раза в год - в середине и конце тренировочного года.

№	Упражнения	Единица	Норматив

1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стоп головы в наклоне назад; «4» -10 см до касания; «3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

Этапы образовательного процесса

Начало реализации программы	01.01.2024
Продолжительность реализации программы	46 недель
Продолжительность занятий	2х45 минут
Промежуточная аттестация	Май 2024
Итоговая аттестация	декабрь 2024
Окончание реализации программы	31.12.2024

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях.

На основании календарного учебного графика составляется календарно-тематическое планирование на каждую группу отдельно согласно утвержденному расписанию занятий.

В Программе (таблица №2) представлены материалы для обучения.

Таблица № 2

Календарный учебный график распределение учебного материала

№ п/п	Месяцы/недели	январь				февраль				март					апрель				май					июнь			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	Разделы программы																										
1.	**Обязательные предметные области**																										
1.1.	Введение	1																									
1.2.	Теоретическая подготовка	1													1									1			
1.3.	Общая физическая подготовка	1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1
1.4.	Специальная физическая подготовка			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
1.5.	Техническая подготовка		1			1					1		1		1				1			1		1			
1.6.	Развитие физических качеств	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
1.7.	Спортивные и подвижные игры		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1
2.	**Вариативные предметные области**																										
2.1.	Проведение мастер классов с ведущими спортсменами КК				1				1				1				1				1				1		
2.2.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях				1	1	1	1	1			1				1	1	1		1	1	1			1	1	1
2.3.	Оборудование и спортивный инвентарь	1																									
3.	**Контрольные испытания**																										
4	**Итоговое занятие**																										

№ п\п	Месяцы/неделя	июль				Август				Сентябрь				Октябрь				ноябрь					Декабрь					Всего
	Разделы программы	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1.	**Обязательные предметные области**																											
1.1.	Введение																											1
1.2.	Теоретическая подготовка									1					1													5
1.3.	Общая физическая подготовка							1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1	32
1.4.	Специальная физическая подготовка							1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		20
1.5.	Техническая подготовка							1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1		15
1.6	Развитие физических качеств							1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	1	25
1.7	Спортивные и подвижные игры							1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	25
2.	**Вариативные предметные области**																											
2.1.	Проведение мастер классов с ведущими спортсменами КК									1				1				1					1					10
2.2.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях																											
2.3.	Оборудование и спортивный инвентарь																											1
3.	**Контрольные испытания**																										2	2
4	**Итоговое занятие**																										1	1

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Реализация программы осуществляется на базе спортивной школы.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	**Кол-во**	**Примечания**
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Методические пособия по художественной гимнастике	Д	
Видео записи техники выполнения элементов, выступлений	Д	
Рабочая программа	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Базовый инвентарь:	12	
Булава гимнастическая (женская)	12	
Булава гимнастическая (мужская)	1	
Видеокамера	1	
Видеотехника для записи и просмотра изображения	1	
Дорожка акробатическая	1	
Доска информационная	1	
Зеркало (12х2 м)	3	
Игла для накачивания мячей	1	
Канат для лазанья	1	
Ковер гимнастический (13х13 м)	12	
Кольцо гимнастическое	12	
Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	2	
Лонжа страховочная универсальная	10	
Мат гимнастический	20	
Мат поролоновый (200х300х40 см)	1	
Музыкальный центр	на тренера	
Мяч волейбольный	2	
Мяч для художественной гимнастики	12	
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	3	
Насос универсальный	1	
Обруч гимнастический	12	
Палка гимнастическая	12	
Палка гимнастическая (мужская)	12	
Пианино	1	
Пылесос бытовой	1	
Рулетка металлическая 20 м	1	
Секундомер	2	
Скакалка гимнастическая	12	
Скамейка гимнастическая	5	
Станок хореографический	1	
Стенка гимнастическая	12	
Тренажер для развития мыщц рук, ног, спины	1	
Тренажер универсальный малогабаритный	1	
Тренажер для отработки доскоков	1	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на отделение) .

Кадровое обеспечение.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные общеразвивающие программы подготовки:

Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Форма проведения итоговой аттестаций определяется учреждением самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта « художественная гимнастика» осуществляется перевод обучающихся на программу спортивной подготовки.

Итоговую аттестацию обучающиеся проходят в декабре для проверки результатов освоения Программы.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами. В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности учащихся за весь период обучения. В случае если ребенок по объективным причинам не смог пройти на итоговую аттестацию в указанные сроки, для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений.

Учащийся, не выполнившим предъявляемые Программой требования соответствующего года обучения, либо по каким то причинам не освоивших программу (длительная болезнь и т.д.), предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данной Программе.

Протокол результатов
итоговой индивидуальной аттестации учащихся
за_____ учебный год

Наименование программы:_____
Группа:_____
Дата проведения:_____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	ОФП, СФП результат за показатель						ТП, результат за показатель			Участие в соревнованиях	Результат теоретического теста	Итоговая оценка

Тренер-преподаватель: _____
Состав комиссии:_____
Заключение комиссии:_____

Мониторинг результатов участия в соревнования
обучающихся МБУДО СШ ст. Брюховецкой
за ___ учебный год

Наименование программы:_____
Группа_____

№п/п	Фамилия, имя, учащегося	Наименование соревнований	Результат	Кол-во баллов (за призовое место – 3 балла, за участие – 1)

Тренер-преподаватель:_____

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Оценка результатов образовательной деятельности предполагает выявление уровня освоения теоретических знаний, практических умений и навыков, участие в соревнованиях, в соответствии с программными требованиями на основе диагностики.

В таблице № 3 приведены показатели контрольно-тестовых упражнений по общефизической, специальной и технической подготовки. Чуть ниже тесты по теоретической подготовке. Тесты по теоретической подготовке проводятся в

форме беседы. Знание ответов на вопросы выражается: зачет/ не зачет. Баллы отражают оценку (5,4,3) соответствия между достигнутыми и планируемыми результатами. Это дает основание для внесения необходимых корректировок в содержание Программы.

Показатели
контрольно-тестовых диагностических аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП И ТП.

Таблица №3

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

Контрольные вопросы по теоретической подготовке.

Вопрос 1: основная цель занятий физической культурой?

Варианты ответа: а) укрепление здоровья; б) встретится с друзьями; в) весело провести время.

Вопрос 2: что надо делать для профилактики избыточного веса?

Варианты ответа: а) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи; б) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям; в) регулярно заниматься физическими упражнениями.

Вопрос 3: что обязательно должно присутствовать в режиме дня?

Варианты ответа: а) компьютерные игры; б) просмотр телепередач; в) пребывание на свежем воздухе.

Вопрос 4: что является видом закаливания?

Варианты ответа: а) закаливание голодом; б) закаливание воздухом; в) закаливание пищей.

Вопрос 5: В каком году состоялись Первые Олимпийские игры по художественной гимнастике?

Варианты ответа: а) 1932; б) 1936; в) 1940.

Вопрос 6: какого цвета Олимпийский флаг?

Варианты ответа: а) белого; б) розовый; в) голубой.
Вопрос 7. Сколько комплектов наград разыгрывается в художественной гимнастике?
Правильный ответ: а) 2; б) 3; в) 1.
Вопрос 8: С какого года в олимпийском турнире разыгрывается 2 комплекта наград?
Варианты ответа: а)1988; б) 1996; в) 1984
Вопрос 9. Сколько комплектов наград разыгрывается в художественной гимнастике?
Правильный ответ: а) 2; б) 3; в) 1.
Вопрос 10: как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?
Варианты ответа: а) найти подходящее место и напарника; б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения; в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.
Вопрос 10: главной причиной нарушения осанки является?
Варианты ответа: а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы по группам (2-5 человек);
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.
- словестный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстрированный.

Технологии, применяемые в образовательной деятельности:

- ***технология развивающего обучения*** - главной целью обучения является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между детьми. При этом учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;
- ***личностно-ориентированные технологии*** – создание педагогических условий, направленных на выявление способностей, формирование нестандартного образа мышления, направленные на развитие индивидуальности;
- ***технология проблемного обучения*** - решают состояние интеллектуального затруднения, которое требует поиска новых знаний и новых способов их получения, направлены на снятие психологического барьера перед неизвестными

проблемами. Для учащихся создается благоприятный психологический микроклимат: ошибки учащихся не выносятся на всеобщее рассмотрение. Оценка успехов и достижений сообщается всей группе. Организуется взаимоконтроль учащихся. Материалы для самостоятельной работы сопровождаются пояснениями, образцами, чем достигается надежность системы взаимоконтроля;

- ***игровые педагогические технологии*** - это технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. В процессе игры, вследствие гибкости игровой технологии, ребенок сталкивается с ситуациями выбора, в которых он проявляет свою индивидуальность;

- ***информационно-коммуникативные технологии.*** Компьютерные технологии - это процессы подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер. Компьютерные средства обучения называют интерактивными, они обладают способностью «откликаться» на действия учащегося и педагога, «вступать» с ними в диалог, что и составляет главную особенность методик компьютерного обучения. Информатизация обучения требует от педагога компьютерной грамотности;

- з***доровьесберегающие технологии*** реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технология заключается:

- в условиях обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочное занятие, беседа, лекции, встреча высококвалифицированными спортсменами, Заслуженными тренерами, соревнования.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Примерное распределение времени на занятие на 45 мин.

Часть занятия	содержание	длительность
Подготовительная	Построение Сообщение задач занятия - ОФП, СФП;	10 мин
Основная	Решение основных задач занятия: - развитие физических качеств; - техническая подготовка - подвижные, спортивные игры	30 мин

Заключительная	Заминка Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	5 мин

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятий является четко продуманное размещение учеников с учетом расположения батутов, акробатической дорожки и размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.* Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения–наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Винер И.А. Художественная гимнастика / И.А. Винер, Л.А. Карпенко – М., 2004.
2. Вяткина Л.Б., Кротова Е.Л. Особенности готовности к обучению в школе детей, занимающихся спортом / Л.Б. Вяткина, Е Л. Кротова // Вестник Перм. гос. пед. ун-та. – Серия Х, Дифференциальная психология - 2007. – Вып.2.- С.31- 38.

3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. пособие / М.А. Говорова, А.В. Плешкань. – М., 2001. – 51с.

4. Дворкина Н.И. Методика сопряжённого развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр / Н.И. Дворкина – М., 2005.

5. Дворкина Н.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет / Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева – М., 2007.

6. Журавина М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова – М., 2005.

7. Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике: сборник статей. Вып.1-й / под ред. Л.А. Карпенко. – СПб: Федерация художественной гимнастики СПб, 2008. – 63с.

8. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352с.

9. Карпенко Л.А. и др. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. пособие / Л.А. Карпенко, И. А. Винер, В.А. Сивицкий. – М., 2007. – 76с.

10. Кротова К.Л. Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп 1, 2 и 3 ступеней обучения (методическая разработка) / К.Л. Кротова, Е.С. Лозовая – Пермь 2004.

11. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет (методическая разработка для тренеров) / О.М. Назарова – М., 2001.

12. Планирование подготовки юных спортсменов по художественной гимнастике (методические рекомендации) / Комитет по содействию олимпийскому движению при правительстве РФ – М., 1992.

13. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно – технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробическая гимнастика) / М.Э. Плеханова. – Иваново: «Новая Ивановская газета», 2006. – 170с.

14. Плешкань А.В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие / А.В. Плешкань. – Краснодар,2010. – 87с.

15. Психология спорта: Хрестоматия / Сост.-ред. А.Е. Тарас. – М: АСТ; Минск: Харвест,2007.- 352с.

16. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учеб. пособие / О.Г. Румба. – Белгород,2008. – 100с.

17. Художественная гимнастика: Программа для спортивных школ. – М.,1979. - 110с.

18. Художественная гимнастика: Учебник / Под ред. Л.А. Карпенко. – М.,2003. – 384с.

19. Лента: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО « Прогресс»,2012. – DVD

20. Обруч: Методическое видео–пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО « Прогресс»,2012. – DVD

21. Равновесие – Кольцо с помощью: Методическое видео–пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс»,2012. – DVD

22. Развитие гибкости: Методическое видео–пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО « Прогресс»,2012. – DVD

23. Развитие силовых способностей: Методическое видео – пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО « Прогресс»,2012. – DVD

24. Скакалка: Методическое видео–пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО « Прогресс»,2012. – DVD

25.Хореография: Методическое видео–пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО « Прогресс»,2012. – DVD

Приложение 1

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по художественной гимнастике

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
1	2	3	4
1	Соревнования по физической подготовке	Зал художественной гимнастики (уровень образовательной организации)	Март - апрель
3	Соревнования по технической подготовке		май
4	Соревнования по физической подготовке		июнь
5	Соревнования по физической подготовке	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (уровень образовательной организации)	Сентябрь-октябрь
8	Соревнования по технической подготовке		
9	Контрольные соревнования	Зал художественной гимнастики (уровень образовательной организации)	Ноябрь-декабрь

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
DN: c=RU, st=Краснодарский край, street=О. Кошевого, 119А, l=Брюховецкая, title=ДИРЕКТОР, ou=Руководство, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН, 1.2.643.100.1=120D313032323330333534363530, 1.2.643.100.3=120B303033353039303533303 0, 1.2.643.100.4=120A323332373030373339 30, 1.2.643.3.131.1.1=120C323332373031353833363438, email=brsport2006@yandex.ru, givenName=Андрей Дмитриевич, sn=Руденко, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
Дата: 2023.06.15 10:40:09 +03'00'