

Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта города Курска
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа №2»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 03 _____ 2023 г.
Протокол № 1 _____

Утверждаю
директор МБУ ДО «СШ №2»
Токарев Ю.Н.
Приказ от «06» 06 _____ 2023 г.
№ 85402 _____



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся – 6-18 лет
Срок реализации- 1 год

Автор-составитель:
Лукьянчикова Елена Геннадьевна,
тренер-преподаватель

г. Курск, 2023 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы.....	4
1.3. Задачи программы.....	4
1.4. Планируемые результаты.....	4
1.5. Содержание программы.....	5
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Оценочные материалы.....	12
2.3. Формы аттестации.....	12
2.4. Методические материалы.....	13
2.5. Условия реализации программы.....	14
3. Рабочая программа воспитания.....	14
4. Список литературы.....	16
Приложение 1.....	17

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «художественная гимнастика» разработана с учетом:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в ред. От 31.07.2020 г., с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08. 2020);
- Федерального Закона от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ».

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях художественной гимнастикой осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп ДЮСШ, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Особенность программы заключается в способе ее реализации. Программа имеет постепенное освоение материала, которое реализуется последовательно от простого к сложному. Такая особенность реализации программы позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта художественная 5 гимнастика, сформировать у учащихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке. Очень важно отметить, что тренировки проводятся в группе учащихся. Это коллектив и, в данном случае, его составляют преимущественно учащиеся дошкольного и младшего школьного возраста. Во время тренировки дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также дети становятся ответственными за спортивный инвентарь, учатся работать в коллективе.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности. Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных гимнасток на предварительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям гимнастикой, преемственность в решении задач обучения гимнастическим упражнениям и укрепления здоровья юных гимнасток, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего развития 4 спортивного мастерства

Уровень программы — базовый.

Адресат программы. Настоящая программа предусматривает комплектование групп с учётом возраста, психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на девочек, девушек 6-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий художественной гимнастикой. Группы формируются по гендерному принципу по 15-20 человек.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время

зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Объем и сроки освоения программы: 1 учебный год, количество часов в неделю — 4,5; количество недель — 38. Общий объем учебной нагрузки 171 час.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 2 раза в неделю по 2,15 часа или 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Форма обучения-очная.

Форма занятий — групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год.

1.2. Цель программы

Цель программы: формирование первичных знаний, двигательных умений и навыков средствами вида спорта художественная гимнастика, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Задачи программы

Обучающие:

1. Обучить основным приемам техники художественной гимнастики и элементам хореографии.
2. Обучить знаниям и элементарным правилам вида спорта.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость.
2. Развивать двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-волевые качества у учащихся.
2. Формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью

1.4. Планируемые результаты программы

Личностные результаты

- знать правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- знают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила художественной гимнастики;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований;
- овладеют навыками самоконтроля, разовьют личностные качества спортсмена.
- овладеют навыками общения в коллективе.

Предметные результаты

- овладеют теоретическими знаниями и умениями правил проведения тренировок по художественной гимнастике;
- овладеют специальными знаниями, навыками и умениями (освоят начальную школу художественной гимнастики, освоят элементы гибкости (шпагаты, «рыбка»), работа предметами (скакалка, обруч, мяч);
- овладеют базовыми навыками акробатической подготовки(мост из положения лежа/стоя, кувырок вперед/назад, колесо); - овладевают начальными элементами участие в соревнованиях.

Метапредметные результаты

-улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; - повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

-разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий; - улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам.

1.5. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	8	8		
1.1	Вводное занятие. Кратко о художественной гимнастике.	1	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.2	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь	2	2		Решение задач с использованием проб и индексов.
1.3	Терминология гимнастических и хореографических упражнений	2	2		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.4	Основы личной гигиены. Режим дня гимнастки. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	2		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.5	Развитие художественной гимнастики в России	1	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
2.	Физическая подготовка	146		146	Наблюдение, контрольно-тестовые упражнения
2.1	Общая физическая подготовка	74		74	Наблюдение, контрольно-тестовые упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка:	56		56	Контрольно-тестовые упражнения

	предметная подготовка хореографическая подготовка				
2.3	Техническая специальная	14		14	Контрольно-тестовые упражнения
2.4	Подвижные игры	2		2	наблюдение
3	Психологическая подготовка	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
4	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	15	3	12	Соревнования. Судейство соревнований уровня школы.
Всего		171	12	159	

Содержание учебного плана

1. Теория и методика физической культуры и спорта

1.1. Вводное занятие. Кратко о художественной гимнастике.

Теория. Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в СШ. знакомство с достижениями, демонстрация кубков, медалей, грамот. История развития художественной гимнастики.

1.2. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Теория. Проведение инструктажа по технике безопасности в пути следования к месту проведения занятий и во время проведения тренировочных занятий и соревнований. Виды и характеристика индивидуального инвентаря для занятий художественной гимнастикой. Правила его эксплуатации, хранения и обслуживания.

1.3. Терминология гимнастических и хореографических упражнений

Теория. Значение и роль терминологии в художественной гимнастике. Правила и формы записи гимнастических элементов. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины прыжков, кувырков. Термины упражнений в балансировании. Термины простейших акробатических упражнений.

1.4. Основы личной гигиены. Режим дня гимнастки. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

1.5. Развитие художественной гимнастики в России

Теория. История развития художественной гимнастики в России

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Практика.

Развитие силы основных мышц рук, ног, туловища. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки).

Акробатические упражнения: группировка, перекаты из различных положений, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Управления выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

2.2. Специальная физическая подготовка: предметная подготовка, хореографическая подготовка

Практика.

Предметная подготовка. Формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, 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

Хореографическая подготовка

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством.

У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются: выворотность; гибкость; координация; устойчивость; легкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить

1. Элементы классического танца:

- положение лицом к опоре;
- изучение позиций ног первая, вторая, третья (стопы развернуты под углом 140-150°); - переход из I позиции во II; из I в III.
- изучение позиций рук: подготовительная, первая, вторая, третья;
- поднимание на полупальцы лицом к опоре;
- *demy* и *grand plie* по I, II и III позиции лицом к опоре.

2. Партерная хореография:

- удержание положения «сед руки в стороны, носки натянуты»;
- в упоре сидя сзади сгибание-разгибание стоп одновременно, поочередно;
- в упоре сидя сзади, носки на себя – разведение стоп в I позицию;
- в упоре сидя сзади – круговые движения стопами;
- лежа на спине поочередное удержание ног вперед;
- лежа на спине поочередное отведение ног в стороны;
- 15 - лежа на спине сгибание ног, колени отведены в стороны;
- лежа на животе поочередное удержание ног назад.

3. Элементы народно-характерного танца:

- приставные, переменные шаги.

4. Изучение терминологии хореографии.

2.3. Техническая подготовка.

Практика.

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к

- их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
 - совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
 - разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
 - составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующий компонент - беспредметная подготовка. Это формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

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,	выпрямившись, согнув ноги, ноги

	приземление на две	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 $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
Акробатические элементы		
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, присьставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Танцевальные элементы		

2.4. Подвижные игры. Другие виды спорта.

Практика

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

3. Психологическая подготовка

Теория. Понятие психологической подготовки спортсменов. Средства и методы психологической подготовки спортсменов. Аутотренинг.

Практика. Аутогенная тренировка. Самомассаж. Идеомоторная тренировка. Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление.

Тема 4. Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила соревнований. Жесты судей.

Практика. Самостоятельное проведение разминки, фрагмента занятий, судейство на соревнованиях, посещение соревнований (в качестве зрителя, участника).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	1 год, базовый,	сентябрь	июнь	38	114	171	По 1.5 часа 3 раза в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1-9 мая	май

2.2. Оценочные материалы

В течение учебного года проводится поэтапная диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений, уровня физической подготовленности обучающихся на начальном этапе освоения программы.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Для оценки уровня освоения программы по теме «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится фронтальный и индивидуальный опрос по пройденным темам.

Выявление уровня освоения обучающимся упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения.

Оценивание уровня физической подготовленности проводится по двум показателям:

- исходный уровень развития физических качеств обучающегося;
- реальные сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период.

Для контроля уровня освоения программы по теме «Инструкторская и судейская практика» используется проведение практического занятия под наблюдением педагога, участие в организации и проведении соревнований на уровне школы.

2.3. Формы аттестации

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм учащихся. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии учащегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса. Основными нормативами в подготовке обучающихся являются:

- общая посещаемость тренировок;
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Текущий контроль регулярно осуществляется в виде наблюдений, бесед, опросов, бесед, практических заданий по темам, производится во время проведения учебно-тренировочных занятий;

Промежуточный контроль – проводится тренером-преподавателем по итогам работы за первое полугодие согласно контрольно-тестовым упражнениям.

Итоговый контроль – проводится тренером-преподавателем в конце учебного года в форме сдачи контрольно-тестовых упражнений.

Для отслеживания образовательных результатов применяются следующие формы: журнал посещаемости, контрольно-тестовые упражнения

№ п/п	Упражнения	Норматив
----------	------------	----------

1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	«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.	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.

2.4. Методические материалы

Формы организации занятий

На занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации учебной деятельности. К традиционным формам организации деятельности учащихся относятся: теоретическое и практическое занятие.

Современные педагогические технологии

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, дистанционного обучения, игровые технологии, коллективной и творческой деятельности.

Здоровьесберегающие технологии: программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, проведение организационно – воспитательной работы с обучающимися, просвещение родителей.

Психолого–педагогические технологии: психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса; смена видов деятельности, психологическая атмосфера учебного занятия.

Методы обучения

- словесный: рассказ, беседа, лекция;
- наглядный: видеофильмы, видеоролики, презентации;
- практический: показ;
- репродуктивный (воспроизведение, действие по алгоритму);
- проблемный (постановка проблемных вопросов, создание проблемных ситуаций);
- игровой, соревновательный.

Формы проведения организации образовательного процесса

Тематические беседы, практические занятия (контрольные, комбинированные), конкурсы, фестивали, чемпионаты, соревнования, встречи с интересными людьми,

Дидактические материалы

Видеофильмы: История и правила художественной гимнастики.

2.5. Условия реализации программы

Рекомендованное материально-техническое обеспечение

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

Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта.

3. Рабочая программа воспитания

Программа воспитания является компонентом дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «волейбол»

Цель- развитие личности, стремящейся к самосовершенствованию, самоактуализации, самоутверждению, самовыражению, ответственности за поведение в обществе и природе

Задачи воспитания:

- формировать систему базовых ценностей личности;
- приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- формировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

Планируемые результаты:

- укрепление физического, психологического и духовного здоровья обучающихся;
- повышение социальной активности и заинтересованности обучающихся;
- формирование мотивов положительной социализации личности, повышения самооценки, адаптация в обществе в целом;
- нормализация и регуляция взаимоотношений педагогов, тренеров и обучающихся; - снижение уровня безнадзорности детей и подростков;
- положительное поведение в школе, в спортивной школе, дома, в социуме.

Методы воспитательной работы: метод убеждения; метод упражнения; метод оценки и самооценки.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Формы проведения	Срок проведения	Ответственный
1	Разъяснение норм и правил поведения в спортивной школе, требований Устава	беседа	Сентябрь	Тренер-преподаватель
2	Предупреждение травматизма/инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий, во время соревнований	беседа	Сентябрь	Тренер-преподаватель
3	«День города»	Участие в городских мероприятиях	Сентябрь	Тренер-преподаватель
4	Правила поведения на дорогах и общественных местах во время передвижения к месту занятий	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
5	Открытая тренировка, посвященная Дню матери	занятие	Ноябрь	Тренер-преподаватель
6				
7	«День Государственного герба Российской	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель

	Федерации»			
8				
9	Первенство по художественной гимнастике «Зимняя сказка»	соревнование	январь	Тренер-преподаватель
10	«Безопасные каникулы»	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
11	«Скажи допингу нет»	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
12	Открытая тренировка, посвященная 8 марта	занятие	март	Тренер-преподаватель
13	Дня воссоединения Крыма с Россией	Участие в городских мероприятиях	март	Тренер-преподаватель
14	День Победы	Беседа, участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	май	Тренер-преподаватель
15	«Безопасные каникулы»	беседа	май	Тренер-преподаватель

4. Список литературы

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Министерство спорта РФ «Типовая программа для спортивнооздоровительного этапа по виду спорта «Художественная гимнастика»»
3. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца»/Н.П.Базарова, В.П.Мей. – М.-Л.: Искусство, 1983г.
4. Звездочкин В.А. «Классический танец». Ростов - на - Дону: Феникс, 2003 г.
5. Назарова О.М. «Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет» / Методическая разработка/. М., 2001г.
6. Приставкина М.В. «Тактическая подготовка в художественной гимнастике»: Лекции - Смоленск: Изд-во СГИФК, 1988 г.
7. «Психогимнастика в тренинге». Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004г.
8. Сборник авторских программ /Выпуск 2. М., 1995.
9. «Художественная гимнастика» /Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003г.
10. «Художественная гимнастика» Л.А. Карпенко. Москва, 2003г.
11. «Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике». Учебное пособие –СПб. Издательство СПб ГАФК, 2000 г.
12. «Художественная гимнастика»: учебно-образовательная программа для СДЮСШОР, ШВСМ А.И.Плотников, А.В.Плешкань, Л.Ф.Орлакис – 2006г
- 13.Архипова Ю.А.Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами/Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко// Метод. Рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24 с.
14. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития/ И.А. Винер-Усманова, Е.С.Крючек, Е.Н.Медведева, Р.Н.терехина. – М.:Человек, 2014. – 200 с.
15. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»/ Под общей редакцией Р.Н.Терехиной. – М.-; 2016. – 326 с.