Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Художественная гимнастика играет огромную роль как в системе дополнительного образования, так и во внеурочной воспитательной работе общеобразовательных организаций. Кроме того, художественная гимнастика пользуется большой популярностью среди детей, молодежи, подростков и их родителей.

В российской системе физического воспитания гимнастика занимает особое место и является одним из средств укрепления здоровья, формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Язык, на котором осуществляется образовательная деятельность – государственный язык Российской Федерации – русский.

Общая концепция программы создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, формирования этических установок, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Регулярные занятия художественной гимнастикой позволяют детям и подросткам приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, закладывают прочные основы для развития физических качеств и способностей, формируют красивые осанку и телосложение, способствуют ритмичной, слаженной деятельности различных систем человеческого организма.

Методологическую основу программы составляют ранее разработанные и апробированные практики ведущих педагогов-мастеров школ художественной гимнастики Российской Федерации.

Данная программа вводит обучающихся в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания.

В то же время программа, будучи дополнительной, расширяет и углубляет знания, полученные обучающимися при освоении основных общеобразовательных программ по предметам физкультурно-спортивной направленности в школе. Образовательный потенциал данной программы, способствует формированию у обучающихся навыков самостоятельной творческой работы и командообразования.

Нормативно-правовую основу разработки и проектирования программы составляют следующие документы:

Федеральный закон № 329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) от 20 февраля 2017 г. № 108 (в редакции приказов от 1 июня 2017 г. № 479, от 16 февраля 2018 г. № 143, от 26 октября 2018 г. № 913, от 13 июня 2019 г. № 469, от 10 апреля 2020 г. № 295, от 1 июня 2021 г. № 370).

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.

СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.09.2020 г.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации
от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае.

Закон Алтайского края о физической культуре и спорте в Алтайском крае от 11 сентября 2008 г. № 68-ЗС.

Устав КГБУ СП «СШ "Жемчужина Алтая".

В Стратегии развития спорта до 2030 года Президент РФ обозначил увеличение охвата населения, занимающегося массовым спортом до 55 %.
Целью концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации является повышение уровня влияния физической культуры и спорта на формирование у населения Российской Федерации мотивации к физической активности и самосовершенствованию средствами спортивной подготовки.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируя у них разнообразные двигательные изменения и навыки. В числе первостепенных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и общественностью – это необходимость создания таких условий, при которых обучающиеся различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями в свободное время. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися художественная гимнастика занимает одно из главных мест.

В Алтайском крае гимнастика используется в образовательной практике общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования очень активно. Cпрос на занятия художественной гимнастикой со стороны родительской общественности велик, ведь современные родители хорошо знают это спортивное направление и понимают его значимость в разностороннем развитии личности ребёнка. Помимо общего оздоровления детского организма художественная гимнастика во всех формах своей деятельности способствует укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни, развивается музыкальность, чувство ритма; формируется чувство красоты. Все вышесказанное демонстрируют юные гимнасты, выступая на различных соревнованиях России.

Таким образом, ***востребованность программы и ее актуальность*** заключается в спросесо стороны родителей и обучающихся г. Барнаула на образовательные услуги (занятия художественной гимнастикой), в решении приоритетных задач государственной политики в сфере дополнительного образования и в области физкультуры и спорта.

***Новизна программы*** заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. Новизной можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у обучающихся желания заниматься спортом. Во-вторых, новизна заключается в организации оздоровительного досуга как группы в целом, так и отдельного её обучающегося. В-третьих, новизна программы состоит в использовании воспитательных возможностей поливозрастной общности, состоящей из обучающихся и педагогов дополнительного образования.

***Педагогическая целесообразность*** программызаключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и спортивной подготовки обучающихся, с учетом условий и спортивной материально-технической базыучреждения.

Программа педагогически целесообразна, так как использование современных технологий (здоровьесбережение, личностно-ориентированное, групповое обучение и др.), организация самостоятельной творческой практики (в том числе соревновательной), позволяет учащимся развиваться, формировать компетентные действия в области художественной гимнастики, которые, в свою очередь, готовят возможность для самореализации и профессионального самопределения.Основная педагогическая задача заключается в формировании потребности обучающихся в регулярных занятиях гимнастическим спортом, фитнесом и т.п.

## *Отличительной особенностью программы* от существующих заключается в воспитания эстетического аспекта - развития творческих способностей обучающихся. Художественная гимнастика направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка, создание постановочных концертных номеров. На занятиях используются как традиционные предметы художественной гимнастики (скакалка, лента, обруч, мяч, булавы), так и другие предметы (ленты разной длины и разного материала) для большей выразительности, зрелищности для создания художественных образов. При этом обеспечивается качественное обучение основам художественной гимнастики в рамках системы дополнительного образования.

***Адресат программы***: дети, подростки, молодежь 5-18 лет, независимо от пола, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками (наличие медицинской справки о состоянии здоровья обязательно).

## В объединение набираются все желающие, интересующиеся художественной гимнастикой, с обязательной диагностикой первоначальных навыков.

## Формирование учебных групп, обучающихся осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей или законных представителей ребёнка или самого обучающегося старше 14 лет, при наличии медицинского допуска от врача.

## Группы разновозрастные, формируются с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности обучающихся. Определение начального уровня физической подготовленности детей проводится в начале обучения. В зависимости от результатов тренер-преподаватель выстраивает учебно-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями.

## Практические занятия состоят из тренировок, открытых уроков спортивных мероприятий. Теоретические занятия проводятся в форме инструктажа и объяснений во время тренировок. Практическое занятие состоит из нескольких частей:

## Разминка

## Общая физическая подготовка

## Специальная физическая подготовка

## Техническая подготовка и теоретическая подготовка

## Завершение занятия, приведение спортивного зала в порядок

## *Срок реализации программы:* 3 года, 528 часов (176 часов ежегодно).

## Длительность одного занятия составляет 2 академических часа, проводимых 2 раза в неделю.

В связи с изложенным и на основе полученного многолетнего опыта работы с детьми в целях равномерного распределения допустимой ученической и педагогической нагрузки в КГБУ СП «СШ "Жемчужина Алтая" к одному академическому часу приравниваются:

- 25 минут занятий для детей в возрасте 5 лет;

- 30 минут занятий для детей в возрасте 6 лет;

- 40 минут занятий для детей в возрасте 7 лет;

- 45 минут занятий для остальных учащихся.

## *Срок обучения по программе:* в соответствии с календарным учебным графиком КГБУ СП "СШ "Жемчужина Алтая".

## *Форма обучения:* очная, по необходимости – дистанционная с применением дистанционных образовательных технологий.

## *Режим занятий*: занятия проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом.

## Помимо учебных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) и самостоятельно выполнять задания тренера (педагога) по развитию необходимых физических качеств. Перевод на следующий уровень обучения осуществляет педагог после успешного освоения программы текущего года обучения.

***Форма организации образовательного процесса:*** фронтальная,коллективная,групповая, индивидуально-групповая (при необходимости).

фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

коллективная – организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, соревнование, концертное выступление);

групповая – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь, наставничество) в малых группах, в т. ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося; (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

индивидуально-групповая – организуется для отработки отдельных навыков и партнерских взаимодействий.

***Формы проведения занятий****:* учебные занятия, мастер-классы, беседа, занятие-репетиция, тренировочное занятие, занятие-эстафета, занятие-тренинг, занятие-конкурс, занятие-чемпионат; занятие-игра и т.д.

***Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся***:

обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогом в рамках программы;

обучающиеся имеют право принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий КГБУ СП "СШ "Жемчужина Алтая", в том числе вместе с родителями (законными представителями);

программа не предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа может реализовываться в каникулярное время.

Программа предполагает ежегодное обновление/корректировку с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта.

В случае необходимости (например, при подготовке к конкурсам
и соревнованиям, тематическим выступлениям) программой предусмотрено проведение дополнительных тренировочных занятий.