**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки**

**«Спортивная школа «Жемчужина Алтая»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принятона заседании тренерского советаот 28. 11. 2022 г.протокол № 10/22 | Утверждено приказомКГБУ СП«СШ «Жемчужина Алтая»от 28.11.2022 № 57 |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**в области физической культуры и спорта**

**по виду спорта «художественная гимнастика»**

Возраст обучения: 5-18 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень освоения: стартовый, базовый, продвинутый

Составитель

инструктор – методист

Семеняк Игорь Андреевич

г. Барнаул, 2022 г.

## Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| **Название** | **Стр.** |
| **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы** | **3** |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты программы | 8 |
| **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий** | 10 |
| 2.1. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана  | 10 |
| 2.1.1. Первый уровень «Стартовый». Оценочный и методический материал.  | 11 |
| 2.1.2. Второй уровень «Базовый». Оценочный и методический материал. | 13 |
| 2.1.3. Третий уровень «Продвинутый». Оценочный и методический материал. | 15 |
| 2.2. Календарный учебный график | 18 |
| 2.3. Формы контроля и оценочные материалы | 18 |
| 2.4. Методические материалы | 20 |
| 2.5. Воспитательная работа | 25 |
| 2.6. Требования к материально – технической базе и инфраструктуре | 27 |
| 2.7. Информационные ресурсы и литература | 29 |
| Учебный план-график (Приложение 1) | 30 |

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

* 1. **Пояснительная записка**

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.

* 1. **Цель и задачи программы.** **Планируемые результаты**

***Цель программы****:* формирование разносторонней, физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, умеющей использовать ценности художественной гимнастики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

***Задачи*:**

*Предметные:*

научить правилам художественной гимнастики, познакомить с её направлениями и дисциплинами;

## способствовать освоению обучающимися базовых движений и элементов художественной гимнастики;

## сформировать устойчивые понимание обучающихся об общефизической подготовке и знаний о правильном питании как составляющих здорового образа жизни;

## *Метапредметные:*

## развивать физические данные обучающихся: гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, координацию движений и навыки равновесия, двигательную активность;

создавать условия для физического, культурного и духовного развития обучающихся; творческое самовыражения личности обучающегося, его артистических и эмоциональных качеств посредствам занятий и социокультурной деятельности;

## способствовать созданию на занятиях позитивного психоэмоционального фона (снятие «стрессов», «расслабление» психики, состояние умиротворения и комфорта, повышение самооценки).

*Личностные:*

способствовать заинтересованности обучающихся художественной гимнастикой и регулярными занятиями физической культурой;

## воспитывать ответственность, умение работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни;

содействовать формированию нравственных качеств личности по отношению к окружающим (патриотизм, чувство товарищества доброжелательность, толерантность), активной жизненной позиции, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей.

***Планируемые результаты:***

Личностные:

заинтересованность в обучении художественной гимнастикой, проявление ответственности, инициативности, лидерских качеств, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

приобретение активной жизненной позиции и ведение здорового образа жизни;

усвоение норм и ценностей общества;

адекватное восприятие советов и предложений, а также оценки педагога, сверстников, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

Метапредметные:

приобретать способность к творческому самовыражению, артистизму; культурному и духовному развитию;

уметь работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем»;

вырабатывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;

развивать гибкость и пластичность тела, быстроту реакции, выносливость, осваивать навыки равновесия, координации движений, двигательную активность.

Предметные:

приобретать теоретические знания о художественной гимнастики как виде спорта, дисциплинах и направлениях художественной гимнастики, о здоровом образе жизни и правильном питании;

осваивать базовые движения и элементы художественной гимнастики;

получать общефизическую подготовку.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

* 1. **Содержание программы. Учебный план.
	Содержание учебного плана**

**Учебный план**

Учебный план разбит на 3 уровня:

* **Стартовый:**
	+ Практика 170 часа;
	+ Теория 6 часов

Всего 176 часа

Форма аттестации: Открытые занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Перечень разделов и тем | **Количество часов** |
| **Всего**  | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка | 46 |  | 46 |
| 3. | Техническая подготовка | 10 |  | 10 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 28 |  | 28 |
| 5. | Хореографическая подготовка | 42 |  | 42 |
| 6. | Танцевальная подготовка | 44 |  | 44 |
|  | **ИТОГО** | **176** | **6** | **170** |

* **Базовый:**
	+ Практика 168 часа;
	+ Теория 8 часов

Всего 176 часа

Форма аттестации: Открытые занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Перечень разделов и тем | **Количество часов** |
| **Всего**  | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка | 44 |  | 44 |
| 3. | Техническая подготовка | 10 |  | 10 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 28 |  | 28 |
| 5. | Хореографическая подготовка | 42 |  | 42 |
| 6. | Танцевальная подготовка | 44 |  | 44 |
|  | **ИТОГО** | **176** | **8** | **168** |

* **Продвинутый:**
	+ Практика 166 часа;
	+ Теория 10 часов

Всего 176 часа

Форма аттестации: Открытые занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Перечень разделов и тем | **Количество часов** |
| **Всего**  | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка | 44 |  | 44 |
| 3. | Техническая подготовка | 10 |  | 10 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 26 |  | 26 |
| 5. | Хореографическая подготовка | 42 |  | 42 |
| 6. | Танцевальная подготовка | 44 |  | 44 |
|  | **ИТОГО** | **176** | **10** | **166** |

**Итого:**

* + Практика 504 часа;
	+ Теория 24 часа

Всего 528 часов

* + 1. **Первый уровень «Стартовый». Оценочный и методический материал.**

## *Цель первого года обучения:* создание условий для формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях художественной гимнастикой, начального овладения базовыми общеразвивающими и гимнастическими комплексами упражнений.

## *Задачи по реализации цели*:

## создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов художественной гимнастики, построений и переходов; получения знаний о здоровом образе жизни; разучивания простейших комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;

## способствовать развитию гибкости и пластичности, быстроты реакции, выносливости, координации движений, равновесия;

## воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

## *Планируемые результаты:*

## регулярные посещения обучающимися тренировочных занятий;

## выступление на открытом занятии.

**Содержание учебного-тематического плана**

Первый уровень «Стартовый»

**Тема 1 «**Теоретическая подготовка»

**Теория:** Знакомство с историей развития художественной гимнастики в мире, в РФ, в Алтайском крае. Формирование знаний о строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

**Тема 2 «**Общая физическая подготовка»

**Практика:** Комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психотропными, морально-волевыми качествами, которые помогут в дальнейшем спортсменам в достижение поставленных целей.

**Тема 3** «Техническая подготовка»

**Практика:** Формирование техники телодвижений и формирование техники движений с предметами. Формирование знаний, умений и навыков выполнения, свойственных художественной гимнастике 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.

**Тема 4** «Специальная физическая подготовка»

**Практика**: Процесс, направленный на развитие и совершенствовании физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. Развитие основных физических качеств: ловкость (координация прыгучесть, равновесие), гибкость, сила, быстрота, выносливость.

**Тема 5** «Хореографическая подготовка»

**Практика:** Воспитание у спортсменов культуры движений, совершенствование физической подготовленности, развитие артистичности и музыкальность учащихся. Обогащение гимнасток разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах. Формирование правильного понимания красоты поз, линий, положений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

**Тема 6** «Танцевальная подготовка»

**Практика:** Развитие музыкального слуха и ритма для исполнения разнообразных движений под разные ритмы.

**Диагностическая карта сформированности базовых элементов художественной гимнастики в соответствии с планируемыми результатами уровня освоения программы первого уровня «Стартовый»**

**Обучающийся должен знать:**

* историю возникновения художественной гимнастики;
* понятия: здоровый образ жизни;
* основные понятия и термины, связанные с художественной гимнастикой;
* требования к поведению на соревновательной площадке.

**Обучающийся должен уметь:**

* четко выполнять требования тренера;
* различать упражнения общефизические и специальные;
* самостоятельно последовательно выполнять рекомендованные для индивидуального развития комплексы упражнений

**Обучающийся должен владеть** акробатическими и хореографическими упражнениями:

* кувырок вперёд;
* кувырок назад;
* батман тандю из 1 позиции;
* переворот в сторону (в обе стороны);
* переворот вперёд и назад;
* Деми плие по 1, 2 и 5 позициям;
* Ролевэ по 1, 2 и 5 позициям.
	+ 1. **Второй уровень «Базовый». Оценочный и методический материал.**

## *Цель:* совершенствование физической подготовленности обучающихся, закрепление материала из уровня «Стартовый».

## *Задачи по реализации цели*:

## создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов построений и переходов; знаний о здоровом образе жизни;

## совершенствовать физические данные у обучающихся: гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, координацию движений и навыки равновесия, двигательную активность;

## продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде.

## *Планируемые результаты:*

## Регулярные посещения обучающимися тренировочных занятий, выступление на открытом занятии.

**Содержание учебного-тематического плана**

Второй уровень «Базовый»

**Тема 1 «**Теоретическая подготовка»

**Теория:** Углубленное изучение истории развития художественной гимнастики в мире, в РФ, в Алтайском крае. Формирование знаний о строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

**Тема 2 «**Общая физическая подготовка»

**Практика:** Комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психотропными, морально-волевыми качествами, которые помогут в дальнейшем спортсменам в достижение поставленных целей.

**Тема 3** «Техническая подготовка»

**Практика:** Формирование техники телодвижений и формирование техники движений с предметами. Формирование знаний, умений и навыков выполнения, свойственных художественной гимнастики и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения т 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.

**Тема 4** «Специальная физическая подготовка»

**Практика**: Процесс, направленный на развитие и совершенствовании физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. Развитие основных физических качеств: ловкость (координация, прыгучесть, равновесие), гибкость, сила, быстрота, выносливость.

**Тема 5** «Хореографическая подготовка»

**Практика:** Воспитание у спортсменов культуры движений, совершенствование физической подготовленности, развитие артистичности и музыкальность учащихся. Обогащение гимнасток разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах. Формирование правильного понимания красоты поз, линий, положений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

**Тема 6** «Танцевальная подготовка»

**Практика:** Развитие музыкального слуха и ритма для исполнения разнообразных движений под разные ритмы.

**Диагностическая карта сформированности базовых элементов художественной гимнастики в соответствии с планируемыми результатами уровня освоения программы второго уровня «Базовый»**

**Обучающийся должен знать:**

* историю возникновения и развития художественной гимнастики;
* понятия: здоровый образ жизни;
* требования к поведению на соревновательной площадке;
* основные физические качества.

**Обучающийся должен уметь:**

* планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья;
* осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, физической культуре и спорте;
* участвовать в составлении программы выступления.

**Обучающийся должен владеть** акробатическими и хореографическими упражнениями:

* кувырок вперёд;
* кувырок назад;
* батман тандю из 1 позиции;
* переворот в сторону (в обе стороны);
* переворот вперёд и назад;
* Деми плие по 1, 2 и 5 позициям;
* Ролевэ по 1, 2 и 5 позициям;
* Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону;
* Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции;
* Деми рон дэ жамб пар тэр (круг по полу).
	+ 1. **Третий уровень «Продвинутый». Оценочный и методический материал.**

## *Цель:* совершенствование физической подготовленности обучающихся, закрепление материала из уровня «Стартовый» и «Базовый».

## *Задачи по реализации цели*:

## создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов построений и переходов; знаний о здоровом образе жизни;

## совершенствовать физические данные у обучающихся: гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, координацию движений и навыки равновесия, двигательную активность;

## продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде.

## *Планируемые результаты:*

## Регулярные посещения обучающимися тренировочных занятий, выступление на открытом занятии.

**Содержание учебно-тематического плана**

Третий уровень «Продвинутый»

**Тема 1 «**Теоретическая подготовка»

**Теория:** Углубленное изучение истории развития художественной гимнастики в Мире, в Российской Федерации, в Алтайском крае. Формирование знаний о строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

**Тема 2 «**Общая физическая подготовка»

**Практика:** Комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психотропными, морально-волевыми качествами, которые помогут в дальнейшем спортсменам в достижение поставленных целей.

**Тема 3** «Техническая подготовка»

**Практика:** Формирование техники телодвижений и формирование техники движений предметами. Формирование знаний, умений и навыков выполнения, свойственных художественной гимнастики и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения т 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.

**Тема 4** «Специальная физическая подготовка»

**Практика**: Процесс, направленный на развитие и совершенствовании физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. Развитие основных физических качеств: ловкость (координация прыгучесть, равновесие), гибкость, сила, быстрота, выносливость.

**Тема 5** «Хореографическая подготовка»

**Практика:** Воспитание у спортсменов культуры движений, совершенствование физической подготовленности, развитие артистичности и музыкальность учащихся. Обогащение гимнасток разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах. Формирование правильного понимания красоты поз, линий, положений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

**Тема 6** «Танцевальная подготовка»

**Практика:** Развитие музыкального слуха и ритма для исполнения разнообразных движений под разные ритмы.

**Диагностическая карта сформированности базовых элементов художественной гимнастики в соответствии с планируемыми результатами уровня освоения программы третьего уровня «Продвинутый»**

**Обучающийся должен знать:**

* историю возникновения и развития художественной гимнастики в Мире, история художественной гимнастики в Российской Федерации и Алтайском крае;
* связь занятий художественной гимнастики с досуговой и урочной деятельностью;
* роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
* измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;
* планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
* осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

**Обучающийся должен уметь:**

составлять комплекс упражнений для разминки и заминки тренировочного занятия;

составлять комплекс упражнений для разминки и заминки тренировочного занятия;

участвовать в составлении программы выступления личного и группового;

самостоятельно контролировать уровень нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья.

**Обучающийся должен владеть** акробатическими и хореографическими упражнениями:

* кувырок вперёд;
* кувырок назад;
* батман тандю из 1 позиции;
* переворот в сторону (в обе стороны);
* переворот вперёд и назад;
* Деми плие по 1, 2 и 5 позициям;
* Ролевэ по 1, 2 и 5 позициям;
* Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону;
* Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции;
* Деми рон дэ жамб пар тэр (круг по полу);
* Пассе пар тэр;
* Положение ноги на ку-де-пье (вперед, назад, условное);
* Изучение пассе из 5 позиции;
* Батман тандю из 5 позиции;
* Сотэ по I позиции ( позже по 2 и 5 позициям).
	1. **Календарный учебный график**

Календарный учебный график подразумевает начало реализации программы 1 сентября. Окончание освоение программы запланировано на 31 августа. Так же в летний период предусмотрено 6 недель каникул для обучающего в связи с ежегодный отпуск тренера- преподавателя.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Уровень программы | Начало реализации программы | Окончание освоения программы | Продолжительность обучения | Продолжительность занятия | Сроки аттестации по итогам освоения программы |
| 1 | Стартовый | 01.09 | 31.08 | 46 недель | 2 академических часа | Июнь |
| 2 | Базовый | 01.09 | 31.08 | 46 недель | 2 академических часа | Июнь |
| 3 | Продвинутый | 01.09 | 31.08 | 46 недель | 2 академических часа | Июнь |

* 1. **Формы контроля и оценочные материалы**

Отслеживание результатов усвоения знаний и формирования навыков происходит на каждом занятии *методом повторения пройденного материала* (в разных формах). Для определения результативности освоения программы обучающимися, как правило, используются *разные виды аттестации/контроля.*

*Входной контроль* (при необходимости) - оценивание стартового уровня образовательных возможностей при поступлении в объединение учащихся, ранее не занимающихся по данной программе.

*Текущий контроль* проводится на каждом занятии в форме визуального педагогического наблюдения, анализа на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения упражнений и приобретенных навыков общения, выполнения тестовых или творческих заданий, которые позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов, связок и композиции в целом.

*Аттестация по итогам освоения программы* проводится в конце всего периода обучения в форме творческого выступления, съемки постановочного видеоролика, конкурсно-соревновательных мероприятий, в том числе интернет-конкурсов.

Формы проведения аттестации:

открытое занятие;

творческое занятие;

конкурсно-соревновательные мероприятия и т.д.

По итогам аттестационных мероприятий возможно заполнение протокола аттестации, в котором определяется уровень предметных, метапредметных, личностных результатов – высокий, средний, низкий (для каждого этапа/модуля обучения) с использованием методик ведущих специалистов России или контрольно-измерительных материалов освоения программы, разработанными автором-составителем.

Возможные формы фиксации результатов: информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»; информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»; «Карта учета творческих достижений учащихся» (участие в концертах, выступлениях, соревновательных ); анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»; анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» и др.

*Формы контроля*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид контроля | Средства | Цель | Действия |
| 1 | Вводный | Диагностическая беседа, опрос, наблюдения | Выявление требуемых на начало обучения знаний | Возврат к повторению базовых знаний.Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. |
| 2 | Текущий | Тестирование, практические задания, наблюдения, конкурсы и эстафеты | Контроль за ходом обучения | Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков. |
| 3 | Итоговый | Промежуточная аттестация | Выявление уровня полученных знаний, умений и навыков. Готовность перехода на следующий уровень освоения программы | Оценка уровня теоретической и практической подготовки. |

*Критерии оценки сформированности базовых элементов*

 *художественной гимнастики*

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии оценки  | Уровень сформированности |
| Владение терминологическим аппаратом направления художественной гимнастики | 2 |
| Сохранение правильной осанки, знание и умение по напоминанию сохранить положение тела. | 2 |
| Знание и умение правильно выполнять базовые положения рук в художественной гимнастике | 2 |
| Умение планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья. | 2 |
| Действие совместно с другими спортсменами, соблюдение элементарных правил, ориентирование в пространстве | 2 |
| Умение выполнять гимнастические упражнения | 2 |
| Умение выполнять акробатические упражнения – кувырок вперёд, кувырок назад, переворот в сторону, переворот назад, переворот вперёд | 1 |
| Выполнение ОРУ и циклических движений в соответствии с темпом и ритмом музыки | 2 |
| Владение навыком формирования базовых упражнений в художественной гимнастике | 2 |

0 – не сформировано; 1 – частично сформировано; 2 – сформировано полностью.

* 1. **Методические материалы**

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с принципом увеличения, интенсивности теоретических знаний, практических умений и навыков.

## Основной формой организации деятельности является занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные *формы организации образовательной деятельности*: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, работа в парах, тройках, малых группах.

## Наряду с традиционными *формами проведения занятий* – беседой, беседой с элементами лекции, практическим занятием, репетицией, тренировочным занятием, широко используется нетрадиционные формы проведения учебных занятий: «круг осанки», занятие-эстафета, занятие-тренинг, занятие-конкурс, занятие-чемпионат; занятие-игра и т.д.

## Ценность нетрадиционных форм обучения заключается в последовательной, частично-поисковой, экспериментальной, творческо-коллективной направленности занятий. Помимо того, что данные формы обучения отличаются, прежде всего, своими содержательными особенностями, они учат взаимодействовать в группе, творчески подходить к решению поставленных задач, фиксировать ход обсуждения, отчитываться за работу своей группы, оценивать свою работу и работу других групп и ее членов, самостоятельно организовывать свою работу.

## Занятия в соответствии с учебным планом включают в себя теоретическую и практическую (тренировочную) части и состоят из разминки (ОРУ, растяжка), ОФП, СФП, отработки гимнастических и акробатических элементов.

Два раза в год проходит итоговая аттестация. В течение года, обучающиеся участвуют как в запланированных, так и во внеплановых выступлениях (по приглашениям).

## *Способ организации* обучающихся на занятиях художественной гимнастикой зависит от поставленных задач каждого занятия. На тренировках чаще всего используются групповой способ организации детей. На самом первом занятии проводится опрос обучающихся по принципу «нравится» - не нравится», «интересно - не очень интересно». Это помогает выявить интересы обучающихся в спорте, в танцевальных и музыкальных направлениях. Результаты опроса помогают подобрать актуальные для данного коллектива музыкальное сопровождение и характер спортивной программы.

В *соответствии с педагогическими задачами* педагогом используется следующая классифицируются занятий:

обучающее;

тренировочное;

контрольное;

соревновательное;

*по величине нагрузки:*

ударное;

среднее (оптимальное);

умеренное;

разгрузочное;

восстановительное;

*по организации проведения:*

фронтальное;

групповое;

индивидуальное.

Теоретическая часть занятий включает в себя знакомство с теорией технической подготовки, общей хореографической подготовки, общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП).

Для организации учебных занятий используются коллективные и индивидуально-групповые формы обучения.

Основной формой проведения занятий является *учебно-тренировочное занятие.* Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

*В подготовительную часть*входит разминка.

Цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Специальная разминка состоит из комплекса статических поз и задержек: из положения «лежа на животе», из положения «стоя на коленях». Разминке отводится 10-20 мин.

*Основная часть*направлена на освоение техники и выполнения упражнений, в том числе художественной гимнастики, развитию специальных физических и морально-волевых качеств. Выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения отрабатывается по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Упражнения на групповое взаимодействие.

*Заключительный этап* ***з***анятия включает рефлексию, подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого обучающегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации, намечается перспектива дальнейшего действия. Выполняются упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению нагрузки и приведению организма в сравнительно спокойное состояние.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе обучения применяются разнообразные *методы обучения:*

## *словесные,* направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснение, пояснение, указание, вопросы, словесные инструкции, рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки) и др.);

## *наглядные,* направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ упражнений и элементов, использование наглядных пособий, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

Целостный, образцовый показ и простое объяснение используется при обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов.

Детям ставится двигательная задача в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

На этом этапе педагог включает использование комплекса *методов контроля:* педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

состояние здоровья;

показатели телосложения;

уровень подготовленности;

величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации педагог вносит соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

## *Практические –* используются при закреплении на практике основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме и др.).

## *Игровые,* активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Они забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

*Соревновательные*применяются после достижения обучающимися определенного результата усвоения программы.

## Успешному усвоению учебного материала, отработке практических умений способствуют *методы развития физических качеств:*

## равномерный – длительная работа с одинаковой интенсивностью;

## переменный – работа с различной интенсивностью;

## интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления.

*Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают:*

темп обучения, адекватный психофизиологическим особенностям учащихся;

достаточную двигательную активность обучающихся на занятии;

учет индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся;

включение каждого обучающегося в активную учебно-познавательную деятельность;

дозированную помощь обучающимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь;

объективную оценку продвижения и развития каждого обучающегося;

контроль и оценку знаний обучающихся, способствующих сохранению их физического и психического здоровья;

профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения обучающихся;

доброжелательное и продуктивное сотрудничество обучающихся, а также педагога с обучающимися.

Реализация программы строится на ***следующих основополагающих принципах:***

*Принцип комплексного подход*а *-*предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

*Принцип преемственности –*определяет последовательность изложения программного материалам по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности –* предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

*Принцип доступности и индивидуализации*определяет учёт особенностей обучающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

*Принцип систематичности и последовательности* предусматриваетрегулярность занятий и систему чередования физических нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности педагога и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

*В процессе реализации программы, а также* *для создания ситуации успеха на занятиях в образовательной практике используются следующие педагогические технологии:*

*здоровьесберегающие,* предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

*Технология проблемного обучения*, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся. Эта технология позволяет также стимулировать креативную деятельность обучающихся, которая помогает в совместном процессе над составлением и постановкой программы выступлений (будь то соревнования или показательные выступления);

*Технология дифференцированного обучения****.*** Механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

*Технология развивающего обучения****.*** Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника. Успешность применения данной технологии проявляется уже на первоначальном этапе обучения художественной гимнастики, в процессе регулярных тренировок (как в рамках учебного процесса, так и самостоятельных и совместных занятий с родителями в домашней обстановке).

*Технология игровой деятельности.* Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность, загадки (о спорте и физической культуре), тематические игры, занимательные конкурсы, мини-соревнования с присуждением несуществующих в реальной жизни званий, например, «Самый прыгучий спортсмен» и т.п.).

*Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:*

инструкции по выполнению упражнений и комбинаций;

технологические карты последовательности выполнения заданий, упражнений различной степени сложности;

таблицы, плакаты, рисунки, наглядный материал, схемы по выполнению упражнений, комбинаций, связок и т.п.;

тесты на усвоение теоретического материала;

видеоматериал (собственные выступления, а также выступления ведущих спортсменов РФ);

* 1. **Воспитательная работа**

Воспитательная работа в КГБУ СП "СШ "Жемчужина Алтая", ее специфика обусловлена органичным сочетанием художественно-исполнительских, общепедагогических и социальных аспектов в ее проведении и обеспечении. Воспитательные мероприятия, педагогическая деятельность направлены, прежде всего, на формирование у обучающихся нравственной культуры, художественного и эстетического развития. Эти задачи решаются посредством занятий художественной гимнастикой и вовлечения обучающихся в соревновательную, художественно-исполнительскую деятельность, с организацией, проведением и участием в тематических, знаменательных событиях КГБУ СП "СШ "Жемчужина Алтая", г. Барнаула и Алтайского края.

Традиционные ежегодные мероприятия, такие как День открытых дверей, День знаний, День матери, Новогоднее представление у елки (совместное творчество детей, педагогов, родителей и социальных партнеров), празднование календарных тематических праздников и т. д. служат не только пространством для демонстрации достижений, но и для осмысления ценностей, знакомства с идеями и правилами, социальными нормами. Немаловажно, что в подготовке воспитательных мероприятий и их проведении активное участие принимают сами дети и их родители.

В коллективе создана учебно-воспитательная среда, дающая возможность раскрыть свой творческий потенциал, получить необходимые для личностного и социального развития знания и умения.

Воспитание на традициях КГБУ СП "СШ "Жемчужина Алтая" создает творческую мотивацию, неповторимую эмоциональную атмосферу, чувство гордости за свой коллектив, способствует формированию активной, нравственно здоровой и самодостаточной творческой личности.

Базой развития и воспитания ребенка продолжают оставаться фундаментальные знания, которые он получает в ходе образовательного процесса.

Учебное занятие направлено на развитие личностно-смысловой сферы ребенка (отношение к действительности, переживание, осознание ценностных ориентиров и т.п.).

Содержательные компоненты учебных занятий представлены через практикоориентированные формы и виды деятельности обучающихся, которые ориентированы на целевые приоритеты, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также на специфику реализуемых в образовательной организации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Целевыми ориентирами учебного занятия в можно считать:

включение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой обучающийся приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;

реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения;

формирование и развитие творческих способностей;

поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

гражданское становление личности, успешная самореализацию в жизни, обществе, профессии.

Содержательные компоненты учебных занятий представлены через практикоориентированные формы и виды деятельности обучающихся, которые ориентированы на целевые приоритеты, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также на специфику реализуемых в образовательной организации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

* 1. **Требования к материально – технической базе
	и инфраструктуре**
* Наличие тренировочного зала;
* Наличие раздевалок, душевых;
* Обеспечение оборудованием спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовке;
* Обеспечение спортивной экипировкой.

**Оборудование и спортивный инвентарь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Ковровое покрытие | штук | 1 (13х13) |
| 2. | Мяч для художественной гимнастики | штук | 18 |
| 3. | Обруч гимнастический | штук | 18 |
| 4. | Скакалка гимнастическая | штук | 18 |
| 5. | Зеркало | штук | 1 |
| 6. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 1 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 8. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 9. | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 10. | Магнитола (на одного тренера) | штук | 1 |
| 11. | Рулетка 20 м металлическая | штук | 1 |
| 12. | Пылесос бытовой | штук | 1 |

*Информационное обеспечение –* аудиопроигрыватель, фото-видеооборудование, картотеки музыкальных произведений, интернет-источники.

*Кадровое обеспечение программы* – педагог с высшим или средне-специальным физкультурно-спортивным/ педагогическим в области физической культуры и спорта образованием.

* 1. **Информационные ресурсы и литература (список литературы)**

1. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей в художественной гимнастике. —Л 1985.

2. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей: учеб. пособие / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 78 с.

3. Волков, Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры и факультетов физ. воспитания / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

4. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. Монография / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

5. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: попул. учеб. пособие /Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 508 с.

6. Журавин, М.Л. Гимнастика: Учебник для. высш. пед. учеб. заведений /М. Л. Журавин, Н. К. Меншиков. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 448 с.

7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

8. Минаева, Н.А. Приемы определения координационных способностей юных гимнастов /Н. А. Минаева // Гимнастика: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – вып. 1. – С. 12-14.

9. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста /В. П. Назаров. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.

10. Белокопытова Ж.Д., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Художественная гимнастика. Учебная программа.- М. 1991.

11. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. — М 2007

12. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010

*Интернет-ресурсы*

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>;

2. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России http://vfrg.ru/;

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>;

5. Российская национальная библиотека https://nlr.ru/.

Приложение №1

Учебный план-график к дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «художественная гимнастика»

(46 недель)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Месяц | Часов |
| 1 | Сентябрь | 16 |
| 2 | Октябрь | 18 |
| 3 | Ноябрь | 18 |
| 4 | Декабрь | 16 |
| 5 | Январь | 14 |
| 6 | Февраль | 18 |
| 7 | Март | 16 |
| 8 | Апрель | 18 |
| 9 | Май | 14 |
| 10 | Июнь | 12 |
| 11 | Август | 16 |