

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«спортивная школа»

Принята
на заседании педагогического
Совета
от "30" августа 2024г.
протокол №4



Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СПШ»
С.В. Огоренко
"30" августа 2024г.

Огоренко
Сергей
Вениаминович
ОВИЧ

Подписан цифровой подписью:
Огоренко Сергей Вениаминович
DN: cn=МБУ ДО «СПШ», cn=Огоренко Сергей Вениаминович,
o=СПШ, email=ogorenko@mail.ru
С-файл: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Расположение:
Дата: 2024.08.30
16:18:42
+07'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.1

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «художественная гимнастика»
(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)**

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся – 7-17 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Цуканова Е.П.
Заместитель директора по ВР
Тренеры-преподаватели:
Чернова В.А.
Козина И.И.

Минусинск, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	4
1.2.	Актуальность программы.	4
1.3.	Педагогическая целесообразность программы	5
1.4.	Отличительные особенности программы.	5
1.5.	Адресат программы.	5
1.6.	Объём и срок реализации программы	5
1.7.	Особенности организации образовательного процесса	5
1.8.	Цель и задачи программы	5
2.	Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы.	7
2.1.	Учебный план.	7
2.2.	Календарный учебный график	16
2.3.	Методические материалы	16
2.4.	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.	20
2.5.	Материально-техническое обеспечение	25
2.6.	Кадровое обеспечение	25
2.7.	Перечень информационного обеспечения	25

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для групп спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее-программа) разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «спортивная школа» г. Минусинска на основании следующих нормативных актов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 20230 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Художественная гимнастика имеет древние корни, которые уходят в Грецию, где гимнастические упражнения использовались для физической подготовки воинов. Однако современная художественная гимнастика возникла в начале XX века. В 1881 году шведская гимнастка Панташа Руссел основала школу, где девушки обучались технике исполнения гимнастических движений с элементами грации и элегантности. Этот опыт послужил основой для развития художественной гимнастики как спортивного вида.

Идеи и практики гимнастики имеют свои корни в древнем мире. В Древней Греции гимнастические упражнения, включая элементы акробатики и танца, использовались для физической подготовки воинов и развития гармоничного тела и духа. В период Средних веков и Возрождения интерес к физической активности и гимнастике снизился, так как церковь считала ее неподходящей и неморальной. Однако некоторые исключения были сделаны во время проведения турниров и рыцарских игр, где можно было увидеть элементы акробатики и гимнастики. В XIX веке интерес к физическому развитию и гимнастике возродился в Европе. В это время различные методы и системы физической подготовки разрабатывались и распространялись. Также начали проводиться первые гимнастические шоу и выступления, в которых участвовали гимнасты с элементами танца и акробатики.

В конце XIX века шведская гимнастка Панташа Руссел основала школу, где гимнастки обучались технике исполнения гимнастических движений с элементами грации и элегантности. В начале XX века художественная гимнастика стала популярной во многих странах. В 1921 году была создана Международная федерация гимнастики (FIG), которая стала регулировать и развивать художественную гимнастику как спортивный вид. FIG устанавливает правила соревнований и организует международные турниры.

Художественная гимнастика продолжает развиваться и эволюционировать. В современных программах появляются все более сложные элементы и комбинации движений, требующие высокой гибкости, силы и координации. Гимнастки также активно используют музыку, танцевальные движения и хореографию, чтобы создать эстетически привлекательные выступления. Сегодня художественная гимнастика является одним из наиболее популярных спортивных видов, привлекая множество талантливых и преданных гимнасток со всего мира.

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы объясняется тем, что в настоящее время у обучающихся повышается интерес к спорту, развивается инфраструктура спортивных сооружений, уделяется внимание к повышению уровня здоровья подрастающего поколения. Занятия художественной гимнастикой как нельзя лучше соответствуют этим требованиям.

Кроме этого, для занятий художественной гимнастикой требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий.

Настоящая программа построена таким образом, чтобы всесторонне гармонично развивать такие физические качества у детей как сила, выносливость, координации движений, гибкость, скорость. Кроме укрепления здоровья, что является самой главной задачей художественной гимнастики, обучающиеся приобретают большой объем знаний в области физической культуры, знакомятся с правилами техники безопасности на

занятиях, учатся контролировать свое физическое состояние, получают навыки самостоятельных занятий.

1.3. Педагогическая целесообразность: в программе учтены и адаптированы к возможностям обучающихся разных возрастов основные направления художественной гимнастики. Программное содержание направлено на становление личности, позволяющее более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого обучающегося.

1.4. Отличительные особенности программы: Содержание программы ориентировано на психологическое и физическое образования развития обучающегося и укрепление здоровья. Реализация программы способствует созданию среды для направления избыточной энергии в безопасное русло.

1.5. Адресат программы: обучающиеся с 6 до 17 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. Прием обучающихся на спортивно-оздоровительный этап производится по заявлению родителей (законных представителей), при наличии медицинской справки от педиатра.

Наполняемость групп составляет от 20 до 25 человек.

1.6. Объём и сроки освоения программы:

Продолжительность программы – 39 недель.

Количество часов в неделю – 4 часа, 156 часов в год.

Срок реализации программы – 1 год.

1.7. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения - очная.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются теоретические и практические занятия, воспитательная работа и оздоровительные мероприятия.

Уровень программы – стартовый.

Форма реализации программы – традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года в одном образовательном учреждении.

Организационная форма обучения – групповая.

Режим занятий.

Учебно-тренировочные занятия в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа» проводятся в соответствии с календарным учебным планом, расписанием и соответствуют утверждённым санитарным нормам, возрастным особенностям обучающихся, требований техники безопасности.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью – 2 академических часа (90 минут).

1.8. Цель и задачи

Целью в спортивно-оздоровительных группах является создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, чтобы на основе интереса детей к занятиям художественной гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

- привлечь максимально возможное количество обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- развить физические качества (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- привить интерес к занятиям спортивной (греко-римской) борьбой;
- обучить основам техники вида спорта спортивная (греко-римская) борьба;
- воспитать высокие морально-этические и волевые качества.

Задачи:

По окончании программы обучающийся должен знать:

- историю развития художественной гимнастики в мире; историю развития отечественной художественной гимнастики и ее традиции;
- термины и определения, используемые в художественной гимнастике;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом;
- способы и правила закаливания;
- спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятий художественной гимнастикой, во время посещений соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр;
- методику организации и проведения соревнований по художественной гимнастике

Уметь:

- выполнять акробатические элементы и элементы хореографии;
- выполнять упражнения с гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
- играть в подвижные игры;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общеразвивающим упражнениям и специальным упражнениям;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по частоте сердечных сокращений; анализировать результаты показателей физического развития своего организма.

2.Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	48	4	44	
1.1.	История развития физической культуры. Общие понятия и функции.		4	-	Опрос, педагогическое наблюдение
1.2	Физические упражнения на развитие двигательных качеств.		-	44	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств.
2.1.	Художественная гимнастика	31	2	29	
2.1.1	История развития художественной гимнастики. Виды гимнастики ,предметы.		2	-	опрос
2.1.2	Развитие двигательных способностей посредством художественной гимнастики.			29	Наблюдение
2.2.	Подвижные игры	45	2	43	
2.2.1	Правила и содержание подвижных игр		2	-	опрос
2.2.2	Подвижные игры на развитие двигательных способностей			43	наблюдение
2.3.	Хореография	29	5	24	
	История развития		4		беседа

2.3.1	хореографии				
2.3.2	Обучение элементам хореографии			24	наблюдение
3.	Итоговое тестирование	3	1	2	
3.1.	Теоретический зачет		1		анкетирование
3.2	Тесты на развитие двигательных качеств.		-	2	тестирование
	Всего часов	156	14	142	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Вводное занятие: знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Учебно-тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий художественной гимнастикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по художественной гимнастике.

Тема: Развитие художественной гимнастики в России и за рубежом. История развития художественной гимнастики в России. Значение и место художественной гимнастики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные соревнования. Лучшие российские гимнасты.

Тема: Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль при занятиях художественной гимнастикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям художественной гимнастикой. Оказание первой доврачебной помощи.

Тема: Правила художественной гимнастики. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь.

Уход за учебно-тренировочным помещением. Уход за инвентарем, подготовка его к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема: Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий художественной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка-комплексный процесс всестороннего воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами

Упражнения для развития силы:

- ✓ подтягивание в висе на перекладине с опорой ногами и в висе;
- ✓ сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (спина прямая);
- ✓ лазание по канату с помощью ног и без помощи ног;
- ✓ лежа на спине: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;

- ✓ лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- ✓ в висе на г/стенке поднимание прямых ног в вис углом;
- ✓ угол 90 градусов в висе на г/стенке - держать;
- ✓ лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения;

- ✓ то же, сидя на скамейке, коне и др.
- ✓ приседание на правой, левой ноге («пистолет»);
- ✓ то же на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития гибкости:

- ✓ рывковые движения и круги руками во всех направлениях;
- ✓ наклоны вперед (из любых положений);
- ✓ «мост»;
- ✓ шпагаты;
- ✓ махи ногами;
- ✓ выкруты в плечевых суставах.

Упражнения для развития прыгучести:

- ✓ прыжки на скакалке простые и с двойным прокрутом;
- ✓ прыжки в длину с места;
- ✓ прыжки с места на горку матов (35-50 см);
- ✓ то же на жесткую опору;
- ✓ перепрыгивание через несколько препятствий (высотой 20-40 см).

Упражнения для развития быстроты:

- ✓ пробегание отрезков на скорость;
- ✓ выполнение различных упражнений на время.

Упражнения для развития выносливости:

- ✓ бег;
- ✓ многократное повторение упражнения, круговая тренировка;
- ✓ чередование беговых, прыжковых, силовых упражнений.

Хореография

На спортивно-оздоровительном этапе хореографическая подготовка решает определенные задачи: укрепление здоровья, всестороннее развитие и совершенствование физических качеств, повышение культуры движений, уровня функциональной подготовленности, создание стойкого интереса к занятиям хореографией и гимнастикой.

Хореографическая подготовка в гимнастике, базируясь на классической основе, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций.

Тема: Основы хореографических знаний: основные понятия постановки рук, позиции ног.

Изучение позиций - упражнения у опоры: позиции ног – 1, 2, 3, 5-я; приседания и полуприседания «плие» по 1,2,5-й позициям. Отведение ноги на носок «батман тандю» вперед, в стороны, назад по 1-й и 5-й позициям.

Тема: Танцевальные движения, музыкальный ритм, хореографические шаги, элементы танца разных стилей.

Обучение музыкальному счету - ритмические хлопки, хлопки под музыку с изменением ритма. Изучение темповых шагов, шаги со сменой ритма, приставной шаг вперед, в сторону назад; переменный шаг вперед, в сторону назад; танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону и вперед с поворотом кругом, «русский» шаг, шаг «польки», «ковырялочка», «присядка», подскоки.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Подвижные игры

Мостик и кошка

Игроки двух команд располагаются в колоннах по одному у линии старта. Перед ними в пяти-десяти шагах прочерчивают два круга диаметром 1 м.

По сигналу первые номера выбегают вперед и, добежав до первого круга, делают мост.

Затем вперед устремляется второй игрок. Он пролезает под мостиком и бежит в дальний круг, где принимает упор, стоя согнувшись (выгнув спину, как кошка). Теперь уже первый номер бежит в дальний круг и пролезает между руками и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед выбегают по очереди новые игроки, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда они снова окажутся впереди, игра не прекращается, эстафета продолжается, причем игроки меняются ролями (кругами). Победу одерживает команда, закончившая игру первой с наименьшим числом ошибок.

День и ночь

Цель — общее физическое развитие, совершенствование спортивных навыков.

Задачи:

- тренировка двигательной активности;
- улучшение координации движений, скорости физической реакции, ловкости;
- развитие концентрации внимания, сосредоточенности;
- воспитание умения действовать в коллективе, соблюдать правила, избегать конфликтов;
- улучшение эмоционального состояния.

Игра групповая или подгрупповая. Первым делом необходимо выбрать водящего. На первом этапе им может стать педагог, чтобы ребята поняли принцип проведения игры. Перед началом игры рекомендуется побеседовать с дошколятами на тему того, что день — это активное время суток, когда люди занимаются своими повседневными делами, а ночь — это время, когда положено отдыхать, когда нельзя шуметь.

Водящий становится перед остальными игроками, поворачивается на 180°, чтобы не видеть их, и говорит: «День». Услышав это слово, ребята

начинают активно двигаться любыми способами: бегать, пританцовывать, прыгать. Рекомендуется включить бодрящую музыку. Главное — дошколята не должны стоять на месте.

Внезапно водящий говорит: «Ночь». В это же мгновение ребята должны остановиться, замерев в той позе, которую они до этого приняли. Это будет означать, что игроки «заснули». Водящий поворачивается к игрокам, внимательно их разглядывает. Если он замечает, что какой-то игрок не устоял в своей позе, шевельнулся, то указывает на него. Пошевелившийся игрок либо выбывает из игрового этапа, если количества играющих ребят достаточно, либо заменяет водящего.

Пустое место

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Участники бегают только за кругом.

Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.

Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Пятнашки

Дети находятся в разных местах площадки (границы обозначает учитель). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка (водящий), становится на середине площадки.

После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка запятнает всех игроков или когда истечет, обозначенное тренером-преподавателем время.

При повторении игры выбирается новый пятнашка.

Если пятнашка не может поймать никого из играющих, тренер-преподаватель должен назначить другого водящего.

Охотники и утки

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступить черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Колечко

Игроки совмещают ладошки в форме узкой чаши. То же самое делает водящий, только в его ладонях находится кольцо.

Водящий приближается поочередно к каждому игроку, вставляет сложенные ладошки в чашечку из ладошек товарища. Одному из участников вкладывает кольцо. Но делает это так, чтобы остальные дети не догадались. Для этого имитирует вкладывание колечка в ладошки других игроков, немного раздвигая свои руки. Ребенок, получивший кольцо, тоже должен делать вид, будто ничего не получил, сохранять невозмутимое выражение лица.

Когда водящий завершит ряд, он отходит на несколько шагов от товарищей, громко произносит: «Колечко, колечко, выходи на крылечко!». Тотчас ребенок, получивший кольцо, вскакивает с места, подбегает к водящему, причем так, чтобы соседние игроки его не поймали. Задача остальных детей — вовремя среагировать, задержать вскочившего товарища. Если игрока удастся поймать, он возвращается на место. Если успевает добежать до водящего, то занимает его место. А прежний водящий садится на место игрока.

Лиса в курятнике

На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

У медведя во бору

На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.

Удочка

Все играющие становятся в круг, а водящий - в середине круга с веревкой в руках.

Описание игры. Водящий, стоя в середине круга, вращает веревку с мешочком так, чтобы мешочек, скользя по полу, пролетал под ногами играющих. Участники, внимательно наблюдая за движением мешочка, подпрыгивают, чтобы не быть осаленными. Тот, кто заденет мешочек, или веревку, настолько сильно, что вращение прекратится, выбывает из игры, а водящий, раскручивая веревку снова, продолжает игру. Если играющий задевает мешочек, или веревку, слегка, не останавливая ее вращение, то он не выбывает и игра продолжается. Победителем является тот игрок, кто остался не осаленным.

Правило. Отходить от своего места за пределы вращающейся веревки не разрешается. Тот, кто нарушит это правило, считается осаленным.

Попрыгунчики воробушки

Для игры вычертите на асфальте круг. Выберите ведущего «ворону» и поставьте его в круг. А остальные игроки должны находиться за пределами круга (они и есть «воробышки»). «Воробышки» прыг-скок в круг, попрыгают там и потом из него выпрыгивают. Ведущий, который «ворона» пытается поймать «воробья» в момент, когда тот находится внутри круга. Когда «ворона» поймает «воробышка» они меняются местами, а игра начинается заново.

Правила игры: Предварительно на асфальте чертятся круг с помощью мела. В центре круга находится ведущий – «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. Если «воробушка» все-таки поймали, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

Кто дальше бросит мешочек?

Обучающиеся стоят на одной стороне зала (площадки) за начерченной линией или положенной веревкой. Каждый из играющих получает мешочек, По сигналу тренера-преподавателя все дети бросают мешочки вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу дети бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Они поднимают двумя руками мешочек над головой. Тренер-преподаватель отмечает детей, которые бросили мешочек дальше всех. Дети возвращаются на исходные места.

Контрольные испытания

Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

2.2. Календарный учебный график

Учебно-тренировочный процесс начинается 01 сентября учебного года.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «художественная гимнастика» проводятся согласно утверждённого расписания МБУ ДО «СШ».

Продолжительность программы – 39 недель.

Количество часов в неделю 4 академических часа. Один академический час равен 45 минутам, 156 часов в год.

Срок реализации программы – 1 год.

Форма занятий - очная, групповая.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе ФСЦ «Южный».

2.3. Методические материалы

Основное назначение методического обеспечения программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы. Способ развивающего обучения приоритетный по программе художественной гимнастики. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

На первом этапе обучения главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между детьми, детьми и тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель предлагает обучающимся двигаться под музыку, передавая характер, оттенки музыки. Все это создает положительный настрой на учебно-тренировочных занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть необходимыми умениями и знаниями. Атмосфера сотворчества позволяет обучающимся развиваться и приобщаться к специфике художественной гимнастики. Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей детей и

далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием учащихся.

Методы организации учебно-тренировочных занятий.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях

1. Общие требования безопасности.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по художественной гимнастике допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

1.3. При проведении учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с использованием неисправных предметов, а так же при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы при выполнении упражнений с использованием предметов с влажными ладонями.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от учебно-тренировочных занятий. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

1.9. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Перед началом учебно-тренировочных занятий спортивный зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции, готовность зала к занятиям. В случае несоответствия спортивного зала санитарно-эпидемиологическим требованиям, поставить в известность администрацию образовательного Учреждения и принять меры к переносу занятия.

2.2. Спортивный зал открывается не менее чем за 5 мин до начала учебно-тренировочных занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.3. Обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий художественной гимнастикой.

2.4. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.

2.5. Перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от учебно-тренировочных занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

3.1. Учебно-тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно утверждённому расписанию или в назначенное время тренером-преподавателем по согласованию с руководителем или представителем администрации образовательного учреждения.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время учебно-тренировочных занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3.3. При занятиях художественной гимнастикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. В гимнастическом зале не разрешается заниматься без тренера-преподавателя.

3.5. При выполнении упражнений с предметами обучающиеся не должны стоять близко к другим учащимся.

3.6. Тренер-преподаватель при освоении элементов и комбинаций гимнастических упражнений должен объяснить обучающимся правила страховки, само страховки и меры предупреждения возможных травм.

3.7. На учебно-тренировочных занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.).

3.8. Тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

3.9. Выход обучающихся из спортивного зала во время учебно-тренировочных занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При резком ухудшении состояния здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить учебно-

тренировочные занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

4.3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4.4. При неисправности спортивного оборудования прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.5. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

4.6. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

4.7. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

5. Требования безопасности по окончанию занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Проветрить спортивный зал.

5.3. После ухода учащихся закрыть раздевалку и сдать ключ на вахту.

5.4. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

5.5. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

2.4 Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем

оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, анкетирования по теоретической подготовке.

Алгоритм проведения тестирования:

1. Принять тесты и заполнить протокол итогового контроля.
2. Проведение промежуточного контроля.
3. Вести журнал учета спортивных достижений.
4. Протоколы итогового контроля на каждую группу хранятся в папке работы образовательного учреждения на конкретный учебный год.

Примерный перечень вопросов для анкетирования обучающихся.

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:
 - а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
 - б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
 - в) Отсутствие болезни.
2. С какой целью планируют режим дня:
 - а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
 - б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
 - в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
3. Что такое закаливание:
 - а) переохлаждение или перегрев организма
 - б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
 - в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
4. Утренняя гимнастика – это:
 - а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений
 - б) один из методов похудения
 - в) метод быстрого просыпания
5. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:
 - а) 5 часов
 - б) 6 часов
 - в) 1 час
6. Главная опора человека при движении:
 - а) внутренние органы
 - б) скелет
 - в) мышцы
7. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
 - а) рациональное питание

- б) личная и общественная гигиена
- в) двигательный режим

8. Что не относится к здоровому образу жизни:

- а) продолжительный отдых
- б) правильное питание
- в) физические нагрузки

9. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:

- а) наследственность
- б) экологическая обстановка
- в) уровень развития науки

10. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:

- а) кисломолочные продукты
- б) фаст фуд
- в) овощи и фрукты

11. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:

- а) отдохнуть
- б) заняться домашними делами
- в) выполнить комплекс упражнений

12. Что не относится к вредным привычкам:

- а) курение
- б) просмотр мультфильмов
- в) алкоголь

13. Выбери, что не относится к алкоголю:

- а) лимонад
- б) вино
- в) пиво

14. Найди неверное высказывание:

- а) надо сочетать труд и отдых
- б) надо чистить обувь и одежду
- в) малоподвижный образ жизни полезен

15. Подумай, к чему приводят вредные привычки:

- а) к замедлению роста организма
- б) к уважению окружающих
- в) к интересному проведению времени

16. Здоровый образ жизни – это:

- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

17. Что такое режим дня:

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон,

питание и отдых

в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

18. Что такое рациональное питание:

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание набором определенных продуктов
- в) питание с учетом потребностей организма

19. Что такое витамины:

- а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
- б) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- в) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

20. Что такое двигательная активность:

- а) занятие физической культурой и спортом
- б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

21. Что такое личная гигиена:

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +

22. Основные двигательные качества:

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества +
- в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

23. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

- а) охрана окружающей среды
- б) экологическая безопасность
- в) ЗОЖ

24. ЗОЖ включает:

- а) охрану окружающей среды
- б) улучшение условий труда
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

25. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- а) научность
- б) объективность
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

26. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека:

- а) индивидуальный образ жизни

- б) служба здоровья,
в) окружающая среда.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 5 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	5- 10 прыжков 4- 8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость	Мост из положения лежа	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 - 5 1 - 4
Силовые способности: сила мышц спины	Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 8 раз до горизонтали 4 - 7 3 - 6 2 - 5 1 - 4

2.5. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по художественной гимнастике.

Для реализации данной программы необходимы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие коврового покрытия;
- магнитофон;
- скамейки гимнастические.

2.6. Кадровое обеспечение

На должность тренера-преподавателя назначается лицо, имеющее высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.7. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30.04.2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методическими рекомендациями «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки».
6. Санитарные правила, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования

к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М. ВАКО, 2014.-152с.
8. Железняк. Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 2011г. -134с.
9. Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 2016 г.-430с.
10. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. - М.: Дрофа, 2014.- 96с.
11. Кон И.С. Психология ранней юности М.: Просвещение, 2009г.- 225с.
12. Котенко О.Л. Нетрадиционные виды гимнастики в физическом воспитании школьников: Метод. Рекомендации. – Тамбов: ТОИПКРО. 2015.- 30с.
13. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М.:Просвещение, 2011г.-287с.
14. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 2010 г.
15. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 2016 г.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
2. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
3. Федерация художественной гимнастики - <http://vfrg.ru/>
4. РУСАДА - <https://course.rusada.ru/>