

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Коврова Владимирской области
Спортивная школа «Комплекс Молодежный»
(МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Комплекс
Молодежный»

В.Т.Арсентьев
«20» января 2023 г. № 01-07/05-01

ПРИНЯТО
тренерским советом протокол
от «17» января 2023 г. № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
по виду спорта «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации программы: 2 года.

Ковров, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» реализуется Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования города Коврова Владимирской области Спортивная школа «Комплекс Молодежный» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденный постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 (зарегистрирован Минюсте России 18.12.2020 №61573)

- Уставом Учреждения;

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная программа базового уровня выполнена в соответствии с учебным планом и раскрывает методику преподавания основ художественной гимнастики.

На этом этапе обучающие изучают всю технику исполнения основ художественной гимнастики, а также осваивают танцевальные навыки с применением различных предметов (обруч, скакалка, мяч, лента).

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что высокий уровень здоровья и активное долголетие граждан являются важнейшей целью развития общества. Состояние здоровья каждого человека во многом зависит от его образа жизни. Этот вид спорта помогает поддерживать здоровье на должном уровне.

Детская художественная гимнастика – это красивая фигура, правильная осанка, всестороннее развитие необходимых двигательных умений и навыков. Характерной особенностью художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, координацию движений, способствует сохранению равновесия в сложных условиях, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, воспитывает вкус, музыкальность, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в современном мире.

Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Цель и задачи программы.

Цель: формирование физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи:

Воспитательные (личностные):

- формировать понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности;
- формировать творческую индивидуальность;

- воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности обучающегося;
- формировать основ культуры общения со взрослыми и сверстниками, навыков общественных норм поведения;
- формировать жизненно важные гигиенические навыки; - формирование навыков безопасной жизнедеятельности.

Развивающие (метапредметные):

- развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию;
- формировать осанку;
- развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность;
- развивать внимание, образность, логическое мышление, память;
- развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся.

Обучающие (предметные):

- познакомить с историей и основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками;
- познакомить с основами техники по виду спорта художественная гимнастика;
- обогащать речь обучающихся понятиями в области спорта и художественной гимнастики;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

Адресат программы: программа «Художественная гимнастика» рассчитана на обучающихся 5-8 лет (девочек).

Принцип набора: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья. На первый год зачисляются дети 5 - 6 лет. Дети, имеющие навыки подготовки, либо природные физические способности могут быть зачислены на 2 год обучения.

В программе учитываются возрастные особенности: детей дошкольного возраста с 5 лет, младшего школьного с 6 до 8 лет, их психологические и физические особенности. Принцип формирования групп - свободный. Создаются разновозрастные объединения. Наполняемость учебных групп в соответствии с Уставом учреждения, количество обучающихся в группе 15-25 человек.

Возрастные особенности обучающихся по программе.

В возрасте 5-6 лет наблюдается очень высокая двигательная активность. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой. Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост или даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

В возрасте от 6 до 8 лет наиболее успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость. Поэтому в младшем школьном возрасте физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости.

Особенностью младшего возраста является то, что ведущей деятельностью становится переход от игровой деятельности к учебной, затем все большее значение приобретает общение со сверстниками. С детьми данной категории применяются игровые методы и приемы.

Формы и режим реализации образовательной программы.

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий.

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки и др.);
- комбинированная (комбинированная форма используется чаще всего и включает теоретическую, беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую части – освоение приемов, отработку навыков, тренировку, игры, эстафеты, самостоятельную работу).

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуально-групповые – для более подготовленных обучающихся.

Режим занятий и их продолжительность.

Занятия по программе проводятся 3 раза неделю по 1 часу. Всего недельная нагрузка составляет 3 часа.

Занятия проводятся, согласно утвержденному расписанию. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для обучающихся.

Срок реализации программы: 2 года, в объеме за каждый год 108 часов за 36 учебных недель.

Ожидаемые результаты.

1 год обучения:

Обучающиеся *должны знать:*

- историю развития художественной гимнастики;
- информацию о пользе занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания первой помощи;
- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- правила личной гигиены

Обучающиеся *должны уметь:*

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения

2 год обучения:

Обучающиеся *должны знать:*

- приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека;
- правила здорового питания;
- приемы оказания первой помощи;
- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- правила личной гигиены;
- приемы самоанализа;

Обучающиеся *должны уметь:*

- контролировать свое самочувствие;
- выполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги;
- выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики;
- четко выполнять базовые элементы;

- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;

- распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения.

Коммуникативные результаты:

- эффективно сотрудничать в паре, группе;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя в т.ч. средства и инструменты ИКТ;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать своё мнение и позицию;
- создать адекватные условия для развития психосоциальной сферы одарённых детей.

К концу программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- повысится адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам;
- улучшится гибкость и растянутость мышц ног;
- повысится координация;
- увеличится время выполнения равновесия;
- обучающиеся приобретут необходимые гигиенические навыки;
- у обучающихся разовьются физические и психомоторные качества;
- обучающиеся укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- у обучающихся разовьются художественно-эстетический вкус, воображение и фантазия;
- обучающиеся научатся красиво, грациозно двигаться.

Формы контроля и подведения итогов

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, обучающихся на спортивно-оздоровительных этапах тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- сформированность на устойчивом уровне основных двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, лазание);
- рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- укрепление иммунной системы занимающегося;
- теоретические знания вида спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;
4,4-4,0 – выше среднего;
3,9-3,5 – средний;
3,4-3,0 – ниже среднего;
2,9-0,0 – низкий уровень.

Учебный план и содержание программы

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся. Для детей от 5 до 8 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации).

Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	3
2	ОФП	34
	ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	8
	Бег и ходьба (спортивный и специфический)	8
	Спортивные и подвижные игры	18
3	СФП	35
	<i>На гибкость</i> - упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч - пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление	7
	<i>На силу</i> - упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	7

	<i>На быстроту</i> - упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений	7
	<i>На прыгучесть</i> - упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости	7
	<i>На равновесие</i> - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре	7
4	Техническая подготовка	34
	<i>Беспредметная</i> - освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	15
	<i>Предметная</i> - освоение техники упражнений с предметами	5
	<i>Хореографическая</i> - упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы	7
	<i>Музыкально-двигательная</i> - освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности	7
6	Сдача контрольно-переводных нормативов и участие в соревнованиях	2
	ИТОГО	108

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Вводное занятие:

- Правила поведения и ОТ на занятиях;
- Правила пользования оборудованием и спортивным инвентарем;
- Поведение на улице, во время движения к месту занятия, на учебно-тренировочном занятии.
- Гигиенические требования к одежде и обуви обучающихся;
- Правила личной гигиены на занятиях художественной гимнастикой, правила закаливания:

Лекции:

- Здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентаций.
- Эмоциональное воздействие музыкального сопровождения при выполнении упражнений.

ОФП (общая физическая подготовка)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на

коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

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

5. *Упражнения для мышц бедра:* лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. *Упражнения для развития быстроты:*

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. *Игры и игровые упражнения:*

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

СФП (специальная физическая подготовка) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

2. Гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

3. Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

4. Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

5. Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

6. Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

7. Выносливость - способность противостоять утомлению.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения.

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 и самозахватов, 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 1800-3600 (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.

Техническая подготовка включает в себя:

а) *базовые упражнения*, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) *специальные упражнения*, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) *вспомогательные упражнения*, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменов независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное проявление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

Программный материал для практических занятий на оздоровительном этапе

1. Базовая техническая подготовка:

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;

Упражнения для правильной постановки ног и рук;

Маховые упражнения;

Круговые упражнения;

Пружинящие упражнения;

Упражнения в равновесии;

Акробатические упражнения.

2. Специально-техническая подготовка:

Беспредметная - освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы

Предметная - освоение техники упражнений с предметами

Хореографическая - упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы

3. Музыкально-двигательное обучение:

Воспроизведение и характер музыки через движение;

Распознавание основных музыкально-двигательных средств;

Музыкальные игры;

Музыкально-двигательные задания;

Танцы.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с обучающимися любого возраста, пола и уровня подготовленности.

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания гимнасток. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменками является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к художественной гимнастике. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменок. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание трене-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменками, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации гимнасток в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность занимающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных и городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации.

Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка – это источник его внутренних сил и энергии.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение.

Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками.

Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога всегда несет в себе положительный воспитательный заряд – веру, намечает хорошую перспективу для личности. Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные.

К моральным относятся: проявления доброты, внимания, заботы; одобрительные обращения; снисхождение (прощение); проявления восхищения, радостного удивления; внушение уверенности; похвала, раскрывающая основание оценки («молодец, теперь всем будет комфортно»); проявление доверия; поручение ответственных дел; моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

К материальным вознаграждениям можно отнести: присуждение награды; вручение открытки, игрушки-символа, бусинки, пуговицы; записка родителям; лакомство; грамота; выдача «хваляшек» – наклейка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала); присвоение звания (самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака; также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения.

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся: проявление тренером огорчения; ласковый упрек и намек; оттянутая во времени оценка; выдача «ругашек» – наклейка, картинка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива) и т.д.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы.

Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

Методическое обеспечение программы

Формы, методы, приемы организации учебно-тренировочного процесса, дидактический материал, формы контроля, техническое оснащение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журнал «Спорт в школе»; -научно-популярная литература	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература	- контрольные нормативы по общей физической подготовке; - врачебный контроль
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература	- контрольные нормативы и упражнения текущий контроль
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический	-кимоно	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная	- практический; - словесный	- спортивный инвентарь, -методические пособия	протокол вводный, текущий
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная	- практический; - словесный	- оборудование для тестирования	вводный
Восстановительные мероприятия	-учебно-тренировочное занятие,	- словесный; - наглядный; - практический;	- методические пособия; - фармакологические	вводный, текущий, промежуточный

	подгрупповая, индивидуально-фронтальная	- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	средств восстановления (назначенные врачом), - спортивного инвентаря.	
--	---	---	---	--

Материально-технические условия реализации Программы

Занятия проводятся в универсальном спортивном зале 42 х 24 м – 1138,2 м², в котором расстилаются ковры для занятий художественной гимнастикой. Имеются две раздевалки (для мальчиков и для девочек), в которых оборудованы душевые и санитарные узлы, кроме того есть кладовая для хранения инвентаря и тренерский кабинет.

Помещения оснащены противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, имеется видеонаблюдение.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
2.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
3.	Мат гимнастический	штук	10
4.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
5.	Музыкальный центр	штук	1
6.	Обруч гимнастический	штук	12
7.	Палка гимнастическая	штук	12
8.	Пылесос бытовой	штук	1
9.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
10.	Секундомер	штук	2
11.	Скакалка гимнастическая	штук	12
12.	Скамейка гимнастическая	штук	5
13.	Станок хореографический	комплект	1

Учебно-информационное обеспечение

- 1) Винер И.А. Художественная гимнастика / И.А. Винер, Л.А. Карпенко – М., 2004.
- 2) Вяткина Л.Б., Кротова Е.Л. Особенности готовности к обучению в школе детей, занимающихся спортом / Л.Б. Вяткина, Е.Л. Кротова // Вестник Перм. гос. пед. ун-та. – Серия Х, Дифференциальная психология - 2007. – Вып.2. - С.31- 38.
- 3) Дворкина Н.И. Методика сопряжённого развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр / Н.И. Дворкина – М., 2005.
- 4) Дворкина Н.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет / Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева – М., 2007.
- 5) Журавина М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова – М., 2005.
- 6) Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике: сборник статей. Вып.1-й / под ред. Л.А. Карпенко. – СПб: Федерация художественной гимнастики СПб, 2008. – 63с.
- 7) Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352с.
- 8) Карпенко Л.А. и др. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. пособие / Л.А. Карпенко, И. А. Винер, В.А. Сивицкий. – М., 2007. – 76с.
- 9) Кротова К.Л. Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп 1, 2 и 3 ступеней обучения (методическая разработка) / К.Л. Кротова, Е.С. Лозовая – Пермь 2004.

- 10) Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет (методическая разработка для тренеров) / О.М. Назарова – М., 2001.
- 11) Планирование подготовки юных спортсменов по художественной гимнастике (методические рекомендации) / Комитет по содействию олимпийскому движению при правительстве РФ – М., 1992.
- 12) Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробическая гимнастика) / М.Э. Плеханова. – Иваново: «Новая Ивановская газета», 2006. – 170с.
- 13) Плешкань А.В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие / А.В. Плешкань. – Краснодар, 2010. – 87с.
- 14) Психология спорта: Хрестоматия / Сост.-ред. А.Е. Тарас. – М: АСТ; Минск: Харвест, 2007. - 352с.
- 15) Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учеб. пособие / О.Г. Румба. – Белгород, 2008. – 100с.
- 16) Художественная гимнастика: Учебник / Под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 384с.
- 17) Лента: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
- 18) Обруч: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
- 19) Развитие гибкости: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
- 20) Развитие силовых способностей: Методическое видео – пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
- 21) Скакалка: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
- 22) Хореография: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
- 23) Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Кадровое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «художественная гимнастика», и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.