

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
от «10» июня 2024 года
протокол № 3

УТВЕРЖАЮ
Директор
«Юбилейная»
от «10» июня 2024 года
Иваннилова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации – 1 год: 276 часов

Возрастная категория: – 5-18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 2734

Авторы программы:

Гарбуз Елена Николаевна – заместитель директора МБОУ ДО СШ «Юбилейная»,
Водопьянова Анна Сергеевна – тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная»,
Голубева Татьяна Александровна - тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

г. Краснодар, 2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1 Пояснительная записка

Занятия физической культурой и спортом является неотъемлемой частью современной жизни. Двигательная активность и оздоровление организма является одним из самых важных, доступных и естественных видов деятельности, и именно здесь закладываются первые навыки индивидуального труда; умение подходить к постановке и решению двигательных задач, воспитываются организованность, ответственность, добросовестность и умение работать как индивидуально (самостоятельно), так и в коллективе, что играет немаловажную роль в процессе социализации и выработке позитивных личностных качеств обучающихся.

Именно для того, чтобы ребенок, наделенный способностью и тягой к спорту, развитию своих способностей, мог овладеть начальными умениями и навыками в художественной гимнастике, самореализоваться в спорте, научиться и пристраститься к здоровому образу жизни, разработана программа, направленная на спортивно-оздоровительное развитие обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

4. Федеральный приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. №11);

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018 г. № 3);

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», а также Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для

человека факторов среды обитания»;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ;

9. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» от 19 марта 2020 г.;

10. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 2020 г.;

11. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ ДО СШ

«Юбилейная»;

12. Устав МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

1.1.1 Направленность программы.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная, в том числе направлена на обучение и становление двигательной активности применительно к виду спорта – художественная гимнастика.

1.1.2 Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что она является модульной и разработана для обучающихся, которые сами стремятся заниматься художественной гимнастикой. При этом дети не только разного возраста, но и имеют разные стартовые способности. Педагог впервые работает с разновозрастной группой обучающихся. В данных условиях наша программа - это механизм, который определяет содержание обучения двигательным навыкам детей школьного возраста, методы работы педагога по формированию и развитию умений и навыков, приемы воспитания юных спортсменов.

Актуальность программы. Современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Двигательная активность является основным элементом развития ребенка, начиная с самых первых дней жизни. С раннего возраста дети чувствуют потребность в движении, в двигательном общении, испытывают тягу к занятиям спортом и физической культурой.

Именно в период детства важно реализовать потенциал ребенка, сформировать физические навыки, приобщить детей к коллективу, которые способствует развитию творческого и спортивного мышления. Каждый ребенок находит возможность для самовыражения личности через различные виды деятельности. И спорт, а в данном случае вид спорта художественная гимнастика, дает возможность наиболее полно заявить о себе как о личности.

Педагогическая целесообразность. Занятия в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» на отделении художественная гимнастика - это то место, где можно пообщаться со сверстниками, увлеченными этим видом спорта, вместе

преодолеть комплексы и неуверенность в себе, развивать физические качества, способности и навыки, которые помогут непосредственно пригодиться не только в спорте, но и в жизни. В результате занятий ребёнок может научиться работать в коллективе, раскрыться и проявить свои лучшие качества.

Программа способствует:

- утверждению здорового образа жизни учащихся;
- физическому воспитанию и развитию учащихся;
- развитию физических способностей и навыков, которые позволят успешно закончить обучение по программе. Перейти на базовый уровень подготовки МБОУ ДО СШ «Юбилейная» отделения художественной гимнастики.

Основными формами и методами в работе с учащимися являются рассказ, объяснение, показ, упражнение, методы стимулирования, репродуктивный, объяснительно-иллюстративный.

1.1.3 Отличительные особенности данной программы:

Особенность данной программы является ее двух модульный состав. Модуль **Подготовительный**, дает возможность обучающимся ознакомиться с теоретическими и практическими начальными навыками и понятиями художественной гимнастики. Учащиеся изучают простейшие двигательные действия. Развивается желание заниматься художественной гимнастикой. Даются базовые понятия здорового образа жизни и гигиены. Этот этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменок. Модуль **Интенсивный**, позволяет выявить детей, более склонных к занятиям спортом и художественной гимнастикой в частности, за счет углубления изучения технических особенностей данного вида спорта и увеличения объема двигательных задач.

Адресат программы. Адресатом программы являются дети школьного возраста 5-18 лет, имеющие выраженные двигательные способности и обладающие интересом к активной физкультурной деятельности.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица 5-18 лет без предъявления требований к уровню образования, предоставившие **справку-допуск врача-педиатра с обязательным указанием группы здоровья ребенка для лиц желающих заниматься физической культурой и спортом в образовательной организации**, на основании регистрации в АИС «Навигатор дополнительного образования Краснодарского края» и заявления родителей (законных представителей). Специального отбора не производится.

Данная программа может быть реализована для детей с особыми образовательными потребностями – дети, проявившие выдающиеся способности (одаренные дети) и дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), с условием индивидуального построения образовательного маршрута. Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями учащегося (уровень готовности к освоению программы). Также

в программе предусмотрено участие детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.1.4 Формы обучения и режим занятий

Форма обучения – очная, при сформировавшемся запросе дистанционная (электронная форма с применением дистанционных технологий).

Режим занятий.

Общее количество часов: 276. Количество часов в неделю – 6.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

При очной форме продолжительность одного занятия может составлять 1 или 2 академических часа.

При 2-х часовом занятии перерыв между академическими часами составляет 5 минут.

При реализации программы в электронной форме с применением дистанционных технологий продолжительность занятий в сети Интернет составляет 20 минут (младшие школьники) и 30 мин (средние и старшие школьники). Перерыв между занятиями составляет не менее 10 мин.

Продолжительность занятия соответствует нормам СанПиН 2.4.4.3172-14 и Методическим рекомендациям по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 19 марта 2020 г.

1.1.5 Особенности организации образовательного процесса:

Программа разработана на основе модульного подхода (ФЗ №273, ст.13, п.3; Порядок №196, п.10), каждый из которых представляет собой относительно самостоятельные дидактические единицы (части образовательной программы). Все модули программы взаимосвязаны друг с другом и объединены единой целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Содержание каждого модуля формируется с учетом сохранения преемственности образовательных частей.

Программа пригодна для использования в сетевой и комбинированной формах реализации.

Состав группы – постоянный, в группе обучаются учащиеся, желательно одного возраста (для формирования команды для групповых выступлений) но и разных возрастных категорий, занятия – групповые.

Количество детей в группе – 12-20 человек.

Увеличение нагрузки соответствует принципам регулярности и систематичности; при этом более равномерно распределяется сама нагрузка.

Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия со всем составом учебной группы, по подгруппам.

Виды учебных занятий следующие:

- Учебное занятие.
- Занятие-игра.
- Мастер-класс.

1.1.6 Уровни содержания программы, объём и сроки ее реализации **Срок реализации программы – 1 год.**

Программа «Художественная гимнастика» имеет *ознакомительный* уровень, т.к. на этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники художественной гимнастики. Она формирует у учащихся интерес, мотивацию к выбранному виду спорта; расширяет спектр специализированных знаний для дальнейшего самоопределения, развития личностных компетенций: общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных.

Запланированное количество часов обучения по образовательным модулям:

Модуль «Подготовительный» – 200 часов;

Модуль «Интенсивный» – 76 часа;

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям художественной гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах.

1.2.1 Цель достигается решением ведущих взаимосвязанных задач, реализующихся на основе развития двигательной активности учащихся.

Задачи программы:

Образовательные (предметные)–

- развитие физических качеств учащихся посредством художественной гимнастики, овладение простейшими двигательными навыками;

- привить навыки спортивной гигиены;

- ознакомление и выполнение Правил поведения в спортивных сооружениях и на спортивных мероприятиях;

- овладение простейшими приемами работы с предметами, техникой перемещений, прыжков и стоек и т.д.

Личностные:

- развитие физических качеств: силы, выносливости, координации, гибкости, ловкости, скоростных качеств;

- развитие внимания, выдержки, концентрации;

- развитие потребности в занятиях физической культуры и спорта;

Метапредметные:

- воспитание навыков самоорганизации и самоконтроля, умения концентрировать внимание, слух, мышление, память;

- воспитание трудолюбия, целеустремлённости и упорства в достижении поставленных целей;

- усвоение нравственных гуманистических норм жизни и поведения;

- воспитание спортивной толерантности через участие в фестивалях и показательных выступлениях.

Цели и задачи модулей представлены в табл. 1.

Т а б л и ц а 1. Цели и задачи модулей

| Название модуля | Цель модуля | Задачи модуля |
|------------------------|--|--|
| «Подготовительный». | Создание условий для массового привлечения обучающихся занятиям художественной гимнастикой | - обучить правильным базовым движениям художественной гимнастики; развивать желание заниматься спортом и художественной гимнастикой в частности. |
| «Интенсивный». | Создание условий для развития физических качеств, определение детей проявляющих выдающиеся способности к художественной гимнастике | -научить правильным базовым движениям с возможностью самостоятельного их выполнения в различных сложных условиях (учебное занятие, конкурс, выступление) |

1.2.2.Содержание программы

Программа «Художественная гимнастика» рассчитана на 1 год обучения, состоит из 2 образовательных модулей.

В программу могут вноситься необходимые изменения в название, количество часов на изучение отдельных тем, распределение часов в модуле на основании заявления педагога и листа дополнения к программе, утвержденного приказом учреждения.

Учебный план представлен в табл. 2 и 3.

Содержание учебного плана

Модуль «Подготовительный»

Теоретическая подготовка

Включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских спортсменок; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере

музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене спортсменов.

**Учебный план на 46 недель (276 часов) состоящий из 2-х модулей
(Подготовительный -200 часа и
Интенсивный – 76 часа)**

Таблица 2

| п/п | Разделы подготовки | Модуль | Кол-во часов в год по модулям | | Распределение в периоде обучения |
|---------------------------------|---|------------------|-------------------------------|-------------|--|
| | | | Подготовительный | Интенсивный | |
| 1. | Теоретическая подготовка | Подготовительный | 8 | 11 | Определяется исходя из расписания занятий и с учетом уровня подготовленности обучающихся |
| | | Интенсивный | 3 | | |
| 2. | Общая физическая подготовка | Подготовительный | 35 | 57 | |
| | | Интенсивный | 22 | | |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | Подготовительный | 50 | 60 | |
| | | Интенсивный | 10 | | |
| 4. | Техническая подготовка | Подготовительный | 39 | 51 | |
| | | Интенсивный | 12 | | |
| 5. | Тактическая подготовка | Подготовительный | 26 | 36 | |
| | | Интенсивный | 10 | | |
| 6. | Хореография | Подготовительный | 30 | 40 | |
| | | Интенсивный | 10 | | |
| 7. | Восстановительные мероприятия | Подготовительный | 12 | 18 | |
| | | Интенсивный | 6 | | |
| Контрольные испытания | | Подготовительный | 0 | 3 | |
| | | Интенсивный | 3 | | |
| Общее количество часов в модуле | | Подготовительный | 200 | | |
| | | Интенсивный | 76 | | |
| ВСЕГО количество часов | | | 276 | | |

Таблица 3

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|----------------------------------|--------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| Модуль «Подготовительный» | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 0 | Наблюдение, опрос |

| | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|------------|----------|------------|-----------------------|
| 2. | Общая физическая подготовка | 35 | 0 | 35 | Наблюдение, опрос |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 50 | 0 | 50 | Наблюдение, опрос |
| 4. | Техническая подготовка | 39 | 0 | 39 | Наблюдение, опрос |
| 5. | Тактическая подготовка | 26 | 0 | 26 | Наблюдение, опрос |
| 6. | Хореография | 30 | 0 | 30 | Наблюдение, опрос |
| 7. | Восстановительные мероприятия | 12 | | 12 | Наблюдение, опрос |
| | Контрольные испытания | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого | 200 | 8 | 192 | |
| Модуль «Интенсивный» | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 0 | Наблюдение, опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 22 | 0 | 22 | Наблюдение, опрос |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 10 | 0 | 10 | Наблюдение, опрос |
| 4. | Техническая подготовка | 12 | 0 | 12 | Наблюдение, опрос |
| 5. | Тактическая подготовка | 10 | 0 | 10 | Наблюдение, опрос |
| 6. | Хореография | 10 | 0 | 10 | |
| 7. | Восстановительные мероприятия | 6 | 0 | 6 | Наблюдение, опрос |
| 8. | Контрольные испытания | 3 | 0 | 3 | Наблюдение, измерение |
| | Итого: | 76 | 3 | 73 | |

На СО этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях художественной гимнастики, ее истории и предназначении. Причем, в СО группах знакомство обучающихся с особенностями художественной гимнастики проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный приём или комбинацию приёмов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить будущим спортсменам гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке необходимо уделить внимание системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Примерная программа теоретических занятий для СО групп представлена в табл. 4.

Т а б л и ц а 4. Примерный план теоретической подготовки

| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
|-------|---|--|
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Сведения о спортивных званиях и разрядах. |
| 2. | Сведения о строении и функциях организма человека. | Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. |
| 3. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки. |
| 4. | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Предупреждение травм, доврачебная помощь пострадавшим. Режим дня и питания. |

Общая физическая подготовка (ОФП)

Комплексный процесс всестороннего физического 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 спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения:

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

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание 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 полупальцах, пятках, на внешней и внутренней части стопы; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, махи 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.

Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «закрывающий», «интервал», «дистанция» и их исполнение. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два, построение из круга и в круг.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, противоходом налево, направо, движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения для рук

Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе

Общеразвивающие упражнения для туловища

Повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Общеразвивающие упражнения для ног

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа и т.д.

Общеразвивающие упражнения в большей степени применяются во время разминки, особенно на 1 этапе обучения.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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.

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 аэробики (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.

Специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений фитнес - аэробики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют;

- упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Тактико-техническая подготовка

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 появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

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

Задачами тактико-технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- умение продемонстрировать данные умения и навыки в системе соревнований. В тактико-технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

Беспредметная подготовка (упражнения без предмета) - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Таблица 5

| Структурные группы | Типы упражнений | Виды упражнений |
|---------------------------|------------------------|---|
| Пружинные движения | ногами | на двух, одной, поочередно |
| | целостно | всеми частями тела |
| | руками | во всех направлениях, одно- и разноименно |
| Расслабления | простые | |
| | посегментные | |
| | стекание | |
| Волны | вперед | руками, туловищем, целостно |
| | обратные | |
| | боковые | |
| Взмахи | передне-задние | руками, туловищем, целостно |

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| | боковые | |
| Наклоны | по направлению | вперед, назад, в сторону круговые |
| | по амплитуде | 450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие) |
| | по И.П. или по опоре | на двух ногах, на носках |
| Равновесия | по направлению наклона туловища | передние, боковые, задние |
| | по способу удержания свободной ноги | пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц) |
| | по способу опоры | на всей стопе, на носке, на колене |
| Повороты | по способу исполнения | переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно |
| | по позе | простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно) |
| Прыжки | толчком двумя, приземление на две | выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись |
| | толчком двумя, приземление на одну | открытый, касаясь |
| | толчком одной приземление на две | шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя |
| | толчком одной, приземление на толчковую | скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо. |
| | толчком одной, приземление на маховую без смены ног | пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо. |
| | | |
| Акробатические элементы | | |
| а) статические положения: | | |
| мосты | на двух и одной ногах, руках | |
| шпагаты | на правую, левую ногу, поперечный | |
| упоры | стоя, сидя, лежа | |
| стойки | на лопатках, груди, предплечьях, руках | |
| б) динамические движения | | |
| перекаты | по направлению | вперед, назад, в сторону |
| | по положению тела | в группировке, согнувшись, прогнувшись |
| кувырки | по направлению | вперед, назад |
| | по положению тела | в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно |

| | | |
|--|---|---------------------------|
| Колеса | по направлению | С разведение ног в шпагат |
| Партерные элементы | | |
| седы | обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом | |
| упоры | присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади | |
| положения лежа | на спине, животе, боку, | |
| движения | повороты, переползания, перекаты | |
| Ходьба и бег спортивные виды ходьбы | походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др. | |
| спортивные виды бега | семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом | |
| Танцевальные элементы | | |

2) Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом и обручем, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Классификация упражнений с предметами

Таблица 6

| Структурные группы | Типы упражнений | Виды упражнений |
|-----------------------------|--|--|
| Броски и переброски | прямые | боковые, лицевые, горизонтальные |
| Отбивы | об пол | вперед, назад в сторону |
| Ловли | простые | вперед и над собой, сбоку |
| Передачи | простые | перед собой, над собой |
| Перекаты | по полу | вперед, назад в сторону, обратный, по дуге |
| Вращения | на руках | на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях |
| Вертушки | на полу | без и со смещением |
| Прыжки через предмет | с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом | вперед, назад, в сторону; с различным положением тела |

| | | |
|---------------------------------|------------|-------------------------------------|
| Элементы входом в предмет | надеванием | махом вперед, назад внутрь и наружу |
|---------------------------------|------------|-------------------------------------|

Хореографическая подготовка

Включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства.

Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- выворотность;
- гибкость;
- координация;
- устойчивость;
- легкий высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классический;
- народно-характерный;
- историко-бытовой;
- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда

следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;

2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

3. Классический танец

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают, прежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я. Вагановой. В 1934 году была издана ее книга "Основы классического танца", в которой народная артистка РСФСР, в прошлом солистка Мариинского театра, изложила методику преподавания классического танца, признанную сейчас во всем мире. Это комплекс движений, в котором нет ничего лишнего, случайного. Основная его задача заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При занятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогреваются каждая мышца, каждая связка; изучается самый широкий спектр положений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и движения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим. В XX веке появилось и успешно развилось много новых танцевальных направлений, таких как:

- неоклассика, модерн, свободная пластика, эстрадный танец, шоу, ревю. Однако абсолютно все эти направления базируются на движениях классического экзерсиса, поскольку танцовщики, владевшие искусством классического танца, впоследствии могут справиться с любыми танцевальными стилями и направлениями.

Художественная гимнастика всегда была родственным для хореографического искусства видом; более того - она создавалась на его базе. Те гимнастки, чьи тренеры уделяли достаточно много времени хореографической подготовке своих учениц, всегда выделялись среди других спортсменок культурой движений, эстетичностью, выразительностью.

Однако в последнее время в художественной гимнастике очень возросли требования к исполнительскому мастерству гимнасток. Как и в любом другом технико-эстетическом виде спорта, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением. Причем, при том уровне конкуренции, который наблюдается в современной

художественной гимнастике, гармония эта должна быть совершенной. И сейчас, как никогда раньше, пригодился накапливаемый и оттачиваемый на протяжении нескольких веков опыт преподавания классического танца.

Структура классического урока состоит из нескольких разделов:

I) Exercice (экзерсис) - комплекс движений у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4. Battement fondu (батман фондю).
5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
6. Rond de jambe en air (рон дэ жамб ан лер).¹⁷
7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. Battement relevent и battement developpe (батман ролевэлян и батман дэвлёппэ).
9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

II) Весь экзерсис переводится на середину зала (без опоры). Начинается он с маленького (рабочего) adagio

В первом классе adagio на середине - это различные сочетания позиций рук и положений корпуса. В дальнейшем adagio усложняется: включаются port de bras, вращения, прыжки par terre'Ного характера.

III) Allegro (от итал. - быстро, живо) - это прыжки различного характера от маленьких до больших.

В классическом танце три позиции рук:

- Первая позиция. Закругленные в локтях и запястьях руки со сближенными кистями подняты перед собой на уровне желудка.

- Третья позиция. Изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди).

-Вторая позиция. Округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато). Это наиболее трудная позиция, учат ее по-разному: из I и из III позиций, но чаще из III. При разучивании II позиции из III руки немного приоткрываются наверх и, раскрываясь, опускаются ребром вниз до уровня II позиции. На II позиции рука должна стать как бы продолжением плеча, держится она верхней мышцей плеча, локоть смотрит в точку 5, локоть и мизинец составляют одну линию, запястье не должно быть "сломано", оно также продолжает линию руки, плавно закругляясь. При разучивании II позиции из I руки начинают движение от пальцев и широко раскрываются друг от друга до уровня II позиции.

Помимо этих трех позиций руки могут также находиться в подготовительном положении. При этом они свободно опущены вниз с мягко закругленными локтями и запястьями, кисти сближены, ладони обращены

вверх, пальцы сгруппированы; руки не должны прикасаться к корпусу или слишком отводиться вперед. Все остальные положения рук, существующие в классическом танце, - это производные от трех основных позиций.

Многие упражнения классического танца начинаются с предварительного приоткрывания рук (или руки) в пониженную вторую позицию (так называемый "вдох рукой"). Это подготовка к упражнению, выполняется она на затакт, после чего руки (или рука) возвращаются в подготовительное положение.

Затакт - в музыке это ноты до первой тактовой черты, не образующие полного такта.

При музыкальном сопровождении занятий - это вступительные аккорды, вызывающие ощущение ожидания.

Грамотно работающие, хорошо поставленные руки, а также умение ими управлять сразу обнаруживают хорошую школу. Легкая, отзывчивая на каждое положение корпуса рука делает любую позу живой, естественной и максимально выразительной. Кроме того, правильное положение рук позволит удержать равновесие на одной ноге.

Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста и индивидуальных особенностей юной спортсменки применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями. На спортивно-оздоровительном этапе восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Модуль «Интенсивный»

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в модуле Интенсивный сводится к углубленному изучению предыдущих тем, а также изучение оборудования и инвентаря для занятий художественной гимнастикой, введение понятий техники, детальное изучение основных правил соревнований по художественной гимнастике. Больше внимание уделяется воспитанию

морально-волевых качеств, которые необходимо развивать с первых шагов, нужно объяснять как подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у спортсменок правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Примерный план теоретической подготовки представлен в табл.7

Т а б л и ц а №7. Примерный план теоретической подготовки

| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
|-------|--|--|
| 1. | Оборудование и инвентарь. | Применяемые в процессе соревнований и тренировки, тренажёрные устройства, технические средства. |
| 2. | Основы техники и тактики. | Понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. |
| 3. | Правила и организация соревнований по художественной гимнастике | Роль соревнований в подготовке занимающихся, правила соревнований, подготовка и участие в соревнованиях. |
| 4. | Правила поведения на спортивных мероприятиях. Правильное отношение к товарищам по команде, соперникам, судьям. | Техника безопасности при перемещении группы занимающихся внутри города и за его пределами. Правила спортивного общения и коммуникации в спорте. |

Общая физическая подготовка (ОФП)

Закрепление материала Подготовительного модуля, с расширением двигательных задач, направленных на укрепление физического состояния обучающегося, что в свою очередь позволит успешно сдать итоговую аттестацию по окончании обучения по программе. Средства и методы идентичны с Подготовительным модулем. Возможно использование небольших отягощений (до 0.5 кг) в зависимости от возраста занимающихся.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Закрепление выполнения специальных физических упражнений предыдущего модуля, с расширением двигательных и специальных навыков применительно к художественной гимнастике. Процесс обучения модуля Интенсивный дает возможность определить обучающихся с выдающимися способностями к занятиям художественной гимнастикой. Этим воспитанникам в последующем, при положительной сдаче итоговой аттестации, будет предложено продолжить обучение по предпрофессиональной программе подготовки.

Технико-тактическая подготовка

Закрепление выполнения технических упражнений предыдущего модуля, с расширением двигательных и специальных технических элементов художественной гимнастики.

Дополнительно:

- выполнение элементов без зрительного контроля;
- выполнение элементов на скорость;
- выполнение более сложных связей и комбинаций;

Закрепление правильного выполнения индивидуальных технических действий. Изучение групповых действий.

Дополнительно:

Групповые действия: взаимодействие 2-3спортсменок.

Командные действия: расположение на площадке, синхронность выполнения, интервал, дистанция, амплитуда выполнения элементов.

Восстановительные мероприятия

Продолжается работа идентичная Подготовительного модуля. Усиление педагогического контроля за соблюдением средств и методов восстановления юных спортсменов. Дозировка нагрузки, периодический контроль ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация включает в себя определение:

- общефизического уровня подготовки обучающегося;
- технических умений и навыков;
- определение уровня личностного развития учащихся;

1.3.Планируемые результаты

Планируемые результаты обучения

Предметные: учащиеся ознакомлены с видом спорта – художественная гимнастика; освоили правильные простейшие элементы и движения; расширили познания в области истории выбранного вида спорта; владеют простейшими групповыми действиями; знают основы гигиены спорта.

Личностные: у учащихся развиты индивидуальность, активность и импровизационные способности; развиты спортивный азарт и спортивное трудолюбие; развиты навыки общения.

Метапредметные: у учащихся сформирована устойчивая мотивация к самовыражению, как в занятиях художественной гимнастикой, так и в жизни; приобретен положительный социальный опыт в процессе тренировочной работы как в группе, так и индивидуально; воспитано чувство патриотизма, уважения к спортивным достижениям национальных спортсменов на различных уровнях; сформировано умение взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1 Календарный учебный график программы является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, содержит в себе комплекс основных характеристик, представленных в Приложении 1, для каждой учебной группы .

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов – учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 15 июля.

Количество учебных недель или дней – программа предусматривает обучение в течение 46 недель.

Продолжительность каникул – в период зимних каникул проводятся мероприятия по программе, по расписанию; в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по программе, по расписанию; в летний период организуется работа по программе, по расписанию.

Сроки контрольных мероприятий – обозначены в календарном учебном графике.

2.2 Условия реализации программы

Для успешного выполнения данной программы необходимы следующие средства обучения:

1. Материально-техническое обеспечение – светлый, просторный, теплый спортивный зал; ковер; перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы – музыкальный центр, мячи, обручи, скакалки и гимнастические скамейки;

2. Информационное обеспечение – возможность выхода в сеть Интернет.

3. Кадровое обеспечение

Реализация данной программы предусматривает привлечение тренера-преподавателя дополнительного образования, имеющего:

- высшее (среднее специальное) педагогическое или спортивное образование.

- среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемой дисциплине (модулю);

- дополнительное профессиональное образование

- - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемой дисциплине (модулю).

Критерии отбора педагога:

- профессионально-педагогическая компетентность, наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности;

- профессионально-педагогическая информированность;

- умение творчески применять имеющиеся знания на практике, программировать свою деятельность, анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий;

- знание основных законодательных и нормативных документов по

вопросам образования и защиты прав учащихся.

2.3 Формы контроля и аттестации

Определять уровень качества обучения и отслеживать реальную степень соответствия того, что ребенок усвоил заданные требования, а также внесение соответствующих коррективов в процесс его последующего обучения необходимо на всех этапах реализации программы.

В учреждении принята система мониторинга дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Педагогический мониторинг включает в себя:

- определение уровня межличностного развития обучающихся;
- итоговая диагностика, в конце учебного года, либо в конце освоения программы;
- наблюдения за социально-значимой деятельностью учащихся, в которых отражаются все достижения и результаты в предметной, метапредметной сфере.

Формы отслеживания образовательных результатов:

беседа, педагогическое наблюдение, контрольные занятия, подвижные, матчевые, товарищеские игры внутри коллектива и внутри спортивной школы, открытые и итоговые занятия, тестирование.

Формы фиксации образовательных результатов: грамоты, дипломы, протоколы, фото, отзывы родителей и педагогов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые занятия, выступления детей в конкурсах, фестивалях, показательных выступлениях, участие в городских мероприятиях и праздниках.

2.4 Оценочные материалы

На первых занятиях в учебных группах тренер-преподаватель проводит первичное тестирование, для определения функционального состояния занимающегося, для этого проводятся стандартные тесты.

По окончании обучения по программе, для определения достижения учащимися планируемых результатов проводится диагностика согласно сдачи контрольных упражнений.

Система оценочного тестирования включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп по виду спорта художественная гимнастика;

Однако, в целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов.

Для сопоставимости результатов в художественной гимнастике целесообразно использовать единую 10-бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива. Она позволяет оценить не

только общефизическое состояние, но и склонность каждой спортсменки к занятиям художественной гимнастикой.

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

Таблица 8

| № | Компоненты оценки | Требования (в скобках -юн.) | Сбавка, баллы |
|---|--------------------|--|---|
| 1 | Пропорциональность | Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног | Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл |
| 2 | Стройность | Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени | Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл |
| 3 | Осанка | Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза | Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл |
| 4 | Ноги | Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп | Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности

Таблица 9

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | 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 |
| Гибкость | И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад | "5" - 45° "4" - 30° "3" - 20° |
| Координационные способности | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится) | "5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на скакалке | 5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6 |

| | | |
|---|--|--|
| | | оцениваются прямые ноги и натянутые колени |
| Гибкость, подвижность позвоночного столба | Мост на коленях | 5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость | Мост из положения стоя | 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 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 - 6 |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п. | 5 - 10 раз до горизонтали 4 - 8 3 - 6 2 - 5 1 - 4 |

Тестирование по учебным контрольным упражнениям проводится в форме соревнований. По результатам контрольных испытаний, по окончании обучения по программе, обучающимся может быть рекомендовано поступление на предпрофессиональную программу по художественной гимнастике. Все данные выполнения контрольных упражнений заносятся в протоколы для отслеживания динамики прироста результатов обучающегося (Приложение 2).

Система контроля за обучением учащегося и отслеживание динамику его образовательных результатов нужно начинать от первого момента взаимодействия с педагогом. Способ оценивания – сравнение ребенка только с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем – важнейший отличительный принцип дополнительного образования, стимулирующий и развивающий мотивацию обучения каждого ребенка.

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства обучающегося – это поддержит его стремление к новым успехам.

Также формируется отчет об уровне освоения дополнительной

общеразвивающей программы учащимися (Приложение 3). Это позволяет в полной мере оценить работу тренера-преподавателя в группе.

Формы аттестации

Определять уровень качества обучения и отслеживать реальную степень соответствия того, что ребёнок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения необходимо на всех этапах реализации программы. Тренер-преподаватель проводит начальное и итоговое тестирование. Для этого выделяется время в начале подготовительного и в конце интенсивного модулей. Проводится сравнение результатов обучающегося, его уровень улучшения физических показателей посредством контрольных упражнений. На фоне этих данных тренер-преподаватель оценивает готовность ребенка к переходу на предпрофессиональную программу.

Формы подведения итогов

- теоретический опрос,
- выполнение технических элементов,
- показательные выступления,
- сдача контрольных упражнений.

2.5 Методические материалы

При организации образовательного процесса используются традиционные:

методы обучения: наглядный, словесный, практический, объяснительно-иллюстративные, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, игровой, дискуссионный, и др.;

методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки: спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации, а так же по данной программе занимаются дети и взрослые не выполнившие требования по сдаче контрольных нормативов по программе предпрофессиональной или спортивной подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий художественной гимнастикой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 5% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 2-4 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают связки и комбинации, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо

уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике художественной гимнастики на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: махи, стойки, позиции, равновесия, прыжки и т.д.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: тянуть стопы, прыгать выше, держать спину ровно, соединять лопатки и т.д..

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Принципы построения программы: доступность, системность, последовательность, преемственность, гуманизация, детоцентризм, увлекательность, сотрудничество, культуросообразность.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия:

1. Организация учебного процесса.
2. Построение. Повторение правил ТБ.
3. Разминка.
4. Повторение пройденного материала.
5. Ознакомление с новым материалом. Объяснение порядка выполнения.
6. Выполнение нового материала под контролем.
7. Подвижная игра с элементами пройденного и нового материала.
8. Подведение итогов.

Воспитательная и психологическая подготовка.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная

деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Психологическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе обусловлена созданием благоприятных условий на тренировочных занятиях для наиболее полного освоения поданного материала. Создание коллектива группы в котором обучающийся наиболее комфортно может реализовать себя и свои двигательные потребности.

2.6 Педагогический и врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленное медицинское обследование проводится при поступлении в спортивную школу один раз в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (художественная гимнастика); отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии); оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Тестирование по ОФП обучающихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка. На СО этапе подготовки основным критерием подготовленности обучающихся считается улучшение своих спортивных результатов к концу учебного года по сравнению с результатами в начале учебного года.

Используемая литература

1. А. Крефф; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
2. Б. Собинов Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
3. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
4. В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
5. В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
6. В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
7. В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
8. Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
9. Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
10. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
11. Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
12. Ж. Шишманова Большой путь, М., 1980г.
13. Ж.А. Белокопытова , «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год
14. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
15. З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
16. И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
17. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
18. Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год
19. Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
20. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
21. М. Шолых Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.
22. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
23. Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г.

24. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.
25. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
26. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М. Горбулина О.Д. Цыганкова
27. Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. И.А. Винер Н.М. Горбулина О.Д. Цыганкова
28. С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
29. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г. Говорова М.А Плешкань А.В.
30. Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.
31. Т. Ротерс Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.
32. Т.С. Лисицкая, «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982 год.
33. Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК 2000 Карпенко Л.А
34. Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
35. Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
36. Художественная гимнастика. / Под ред. Ю. Шишкаревой и Л. Орловой. – М.: Физкультура и спорт, 1954.
37. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г.
38. Художественная гимнастика под ред. Л. Орлова, М., 1965г.
39. Э.П. Аверкович Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.
40. Я. Аркаев, Н.И. Кузьмина «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - Москва, Госкомспорт СССР, 1989 год

Календарный учебный график

| Учебная неделя | Раздел учебного плана | Время проведения занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения |
|---------------------------------------|--|------------------------------------|--------------|-------------------------|------------------|
| <u>Подготовительный модуль</u> | | | | | |
| 1 | Теория(1) ОФП(2) Хореография(2) | По утвержденному расписанию | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 2 | Теория(1) ОФП(2) Хореография(2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 3 | Теория(1) ОФП(2) Хореография(2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 4 | Теория(1) ОФП(2) Хореография(2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 5 | Теория(1) ОФП(2) Хореография(2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 6 | Теория(1) СФП(2) Техническая под-ка(2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 7 | ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 8 | ОФП(1) СФП(2) Хореография(2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 9 | ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 10 | ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 11 | ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 12 | ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 13 | ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 14 | ОФП(1) СФП(2) Хореография (2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 15 | ОФП(1) СФП(2) Хореография(2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 16 | ОФП(1) СФП(2) Хореография(2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 17 | ОФП(1) СФП(2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |

| | | | | |
|----|--|--|---|-------------------------|
| | Хореография (2) | | | |
| 18 | ОФП(1) СФП(2) Хореография (2) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 19 | ОФП(1) СФП(2) Хореография(2) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 20 | ОФП(1) СФП(2) Хореография(2) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 21 | ОФП(1) Тактическая подготовка(2) Восстановительные мер-я (2) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 22 | СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Тактическая под-ка(1) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 23 | СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Техническая под-ка(1) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 24 | СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Техническая под-ка(1) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 25 | СФП(2) Техническая подготовка(2) Тактическая подготовка(1) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 26 | СФП(2) Тактическая под-ка(3) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 27 | Хореография(2) Тактическая под-ка(3) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 28 | Хореография(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 29 | Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(3) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 30 | Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(3) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 31 | Хореография(2) Техническая под-ка(3) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 32 | Восстановительные мероприятия(3) | | 3 | Очная/ дистанционная |

Интенсивный модуль

| | | | | |
|----|--|------------------------------------|---|-------------------------|
| 32 | Теория(1) СФП(1) | По утвержденному расписанию | 2 | Очная/ дистанционная |
| 33 | Теория(2) Восстановительные мероприятия(1) Тактическая под-ка(2) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 34 | ОФП(2), Хореография(2), Техническая под-ка(1) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 35 | ОФП(2), Хореография(2), Техническая под-ка(1) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 36 | ОФП(2), Хореография(2) , Техническая под-ка(1) | | 5 | Очная/ дистанционная |
| 37 | ОФП(2), Хореография(2) , Техническая под-ка(1) | | 5 | Очная/ дистанционная |

| | | | | | |
|----|--|--|---|-------------------------|--|
| 38 | ОФП(2), Хореография(2) , Техническая под-ка(1) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 39 | СФП(2), Тактическая под-ка(2) , Техническая под-ка(1) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 40 | СФП(2), Тактическая под-ка(2) , Техническая под-ка(1) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 41 | СФП(2), Тактическая под-ка(2) , Техническая под-ка(1) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 42 | СФП(2), Тактическая под-ка(2) , Техническая под-ка(1) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 43 | Техническая под-ка(1) Восстановительные мер-ия(4) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 44 | ОФП(2) СФП(3) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 45 | ОФП(3) СФП(2) | | 5 | Очная/ дистанционная | |
| 46 | СФП(1) Итоговая аттестация(4) | | 5 | Очная/ дистанционная | |

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
_____ учебный год

Вид аттестации _____
(промежуточная, итоговая)

| | |
|--|-----------------------------|
| Вид спорта | |
| Образовательная программа и срок ее реализации | |
| _____ | |
| _____ группы | _____ кол-во детей в группе |
| ФИО тренера | |
| Дата проведения аттестации | |
| Форма проведения | |

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

| № | Фамилия, имя ребенка | Гибкость | Пресс за 30 сек | Координация | Прыжки на скакалке | Кол-во баллов |
|----|----------------------|----------|-----------------|-------------|--------------------|---------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | | | | | |

Подпись тренера-преподавателя _____

ОТЧЕТ Тренера-преподавателя дополнительного образования

Вид спорта, группа _____
за 2021-2022 учебный год

Анализ сохранности контингента в объединении

| Группа | Количество детей | | | | |
|--------|------------------|----------|----------|--------------------|---------------------|
| | На 10.01 | На 01.06 | На 31.12 | Выбыло в теч. года | Прибыло в теч. года |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| Всего | | | | | |

Анализ возрастного состава объединения

| | Возраст детей | | | |
|------------------------|---------------|----------|-----------|-----------|
| | 8-9 лет | 9-10 лет | 10-14 лет | 14-18 лет |
| Количество детей | | | | |
| % от общего количества | | | | |

Анализ выполнения образовательной программы объединения

Для реализации программы разработаны следующие материалы:
дидактические _____

методические рекомендации и разработки _____

Оценка знаний, умений и навыков воспитанников проводилась
с периодичностью _____
в форме _____

Проведены открытые занятия по темам: _____

Разработана другая методическая продукция (памятки, буклеты, доклады, мастер-классы и т.д.) _____

Анализ воспитательной работы объединения

По охране здоровья детей предприняты следующие меры: _____

Проведены родительские собрания

(указать количество и даты проведения)

Другие формы работы с родителями: _____

Следует отметить активно участвующих в работе группы родителей:

1) _____
(Ф.И.О. родителя)

2) _____
(Ф.И.О., родителя)

3) _____
(Ф.И.О. родителя)

Подпись тренера-преподавателя _____

Дата _____