УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ОЛИМП» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Протокол от 29.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
«Дворец спорта «Олимп»
_____Д.П. Цетва
Приказ от 29.08.2024 г. № 39

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОФП: ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

ID программы: 5862
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст учащихся: 6-18 лет
Срок освоения программы: 8 лет
Объем часов в год: 72 часа

Разработчики программы:

Арутюнян Софья Альбертовна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Левшевич Эллина Рудольфовна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Рыхта Елена Анатольевна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Шевцова Лариса Николаевна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Демкович Вероника Сергеевна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Рябоконь Анна Владимировна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

г. Йошкар-Ола
2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП: Художественная гимнастика» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение).

Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность Программы

В современном обществе проблеме развития детского и юношеского спорта уделяется достаточное внимание. Но постоянное повышение требований к соревновательным композициям гимнасток, увеличение тренировочных нагрузок и снижение возрастного ценза спортсменок только повышает актуальность поиска и разработки новых эффективных программ по совершенствованию отдельных видов подготовки юниорок, что является наиболее оправданным в современной тренерской практике.

Одной из особенностей развития современной художественной гимнастики является неуклонный рост технического мастерства и сложности соревновательных программ как ведущих спортсменок мирового класса, так и перспективных юных гимнасток.

Залогом успеха является не только своеобразие гимнастки, ее индивидуальность, но и умение справляться с требованиями, предъявляемыми видом спорта: высокий темп исполнения отдельных элементов и композиций в целом, виртуозная работа с предметом, большое количество прыжков, равновесий, сложных рискованных акробатических связок и бросков. Выполнить такой набор требований гимнастка может только при условии наличия высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма, а также владения техникой работы со всеми предметами в сочетании с выполнением элементов из фундаментальных групп.

Новизна и отличительные особенности Программы

Новизна Программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Программа базируется на целостном подходе к развитию детей: развитие у учащихся желания заниматься спортом, организация оздоровительного досуга, укрепление физического и психического здоровья.

Отличительной особенностью Программы является её индивидуальный подход к обучению ребёнка. Индивидуальный подход заложен в Программу. Он имеет два главных аспекта. Во-первых, воспитательное взаимодействие строится с каждой юной гимнасткой с учётом личностных особенностей. Во-вторых, учитываются знание условий жизни каждой воспитанницы, что важно в процессе обучения. Такой подход предполагает знание

индивидуальности ребёнка, с включением сюда природных, физических и психических свойств личности.

Создание единой системы многолетней подготовки учащихся позволяет увидеть целостность всего процесса обучения и прогнозировать его результат. Основным принципом, положенным в основу Программы, является постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему.

Адресат Программы

Минимальный возраст для зачисления – 6 лет.

Особые условия приема:

На стартовый уровень принимаются дети на основе индивидуального отбора наиболее способные к гимнастике при наличии медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

Учебные группы свыше первого года обучения комплектуются из числа детей с учетом стажа занятий, сдавших контрольно-переводные испытания (итоговая аттестация) и отвечающих требованиям данного этапа обучения. В случаях, когда отдельные учащиеся учебной группы имеют более высокий разряд, чем остальные, и успешно справляются с тренировочными нагрузками, они могут быть переведены не на следующий, а на более высокий год обучения. Состав группы формируется из детей примерно одного уровня спортивной подготовки, с разницей в возрасте максимум до 5-и лет, и с разницей имеющихся у них спортивных разрядов, не превышающей четырех. Учащимся, не желающим переходить на следующий год обучения, такая возможность предоставляется на протяжении двух лет.

Наполняемость учебной группы зависит от года обучения.

Срок освоения Программы

Программа рассчитана на 8 лет обучения и реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Продолжительность учебного года 36 недель. В каникулярное время – самостоятельная работа учащихся по заданию тренера-преподавателя.

Форма обучения

Форма обучения по Программе - очная.

Уровень Программы

Программа разноуровневая. Реализуется на стартовом, базовом и углубленном уровнях.

Стартовый уровень – первый год обучения.

Базовый уровень – со второго по четвертый год обучения.

Углубленный уровень - с пятого по восьмой год обучения.

Матрица Программы

Уровень	Специфика учебной деятельности	Предметные задачи	Планируемые результаты	Формы и методы контроля
Стартовый	Освоение начальных знаний и навыков по физической культуре и спорту.	- дать первоначальные знания по общей физической подготовке; - ознакомить с основными понятиями, терминами и определениями в физкультуре и спорте; - обучить правильному выполнению упражнений.	- освоены первоначальные знания и умения по общей физической подготовке; - освоены основные понятия, термины и определения по физкультуре и спорту; - освоено правильное выполнение упражнений.	- наблюдение; - опрос; - сдача контрольных нормативов.
Базовый	Освоение базовых знаний и навыков по общей физической подготовке, необходимых в художественной гимнастике.	- дать базовые знания по общей физической подготовке в художественной гимнастике; - расширить спектр специальной терминологии; - научить использовать	- освоены базовые знания по общей физической подготовке в художественной гимнастике; - освоена специальная терминология; - полученные знания и	- наблюдение; - опрос - сдача контрольных нормативов.

		полученные знания и умения в соревновательной деятельности.	умения используются в соревновательной деятельности.	
Углубленный	Освоение специализированных знаний по общей физической подготовке, необходимых в художественной гимнастике.	- дать углубленные, специализированные знания по общей физической подготовке в художественной гимнастике; - научить использовать полученные знания и умения в соревновательной деятельности на уровне, сопоставимом с предпрофессиональным уровнем.	- освоены углубленные, специализированные знания по общей физической подготовке в художественной гимнастике; - полученные знания и умения используются в соревновательной деятельности на уровне, сопоставимом с предпрофессиональным уровнем.	- наблюдение; - опрос; - сдача контрольных нормативов.

Особенности организации образовательного процесса.

Обучение по Программе предполагает сочетание групповой, индивидуально-групповой, самостоятельной форм обучения.

Групповая форма обучения на занятиях является основной. Во время занятий тренер-преподаватель обучает одновременно учащихся всей группы.

Индивидуально-групповая форма обучения. Особенность ее состоит в том, что тренер-преподаватель часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными учащимися. В то время когда тренер-преподаватель занимается с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Самостоятельная работа состоит в том, что учащиеся, получившие задание, самостоятельно или попарно отрабатывают упражнения.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические, практические занятия, оздоровительные мероприятия.

Формы занятий определяются в зависимости от контингента учащихся, задач, условий подготовки.

При проведении учебных занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- вебинары;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 2 академических часа по 45 минут.

1.2. Цели и задачи Программы

Цели Программы:

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- оздоровление учащихся путём повышения их физической подготовленности;
- пропаганда здорового образа жизни.

Задачи Программы:

Предметные:

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению упражнений;
- сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости.

Метапредметные:

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- расширить спортивный кругозор детей.

Личностные:

- воспитать понимание дружного сплоченного коллектива;
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Объем Программы

Срок реализации программы - 8 лет. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель систематических занятий в учебных группах.

Год обучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка
Стартовый уровень			
ОФП-1	2	15	72
Базовый уровень			
ОФП-2	2	12	72
ОФП-3	2	12	72
ОФП-4	2	12	72
Углубленный уровень			
ОФП-5	2	10	72
ОФП-6	2	10	72
ОФП-7	2	8	72
ОФП-8	2	8	72
Итого часов за весь период обучения			**576**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям или активного отдыха (восстановления) для учащихся вне сетки часов организовываются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса.

1.4. Содержание Программы

Программа предполагает освоение программного материала с учетом увеличения степени сложности и углубленности по каждому разделу (теме) Программы на ее разных уровнях реализации.

Характеристика общей физической подготовки гимнасток

Задачи общей физической подготовки гимнасток-художниц - те же, что и в любом другом гимнастическом виде спорта: достаточное и гармоничное развитие физических качеств. В зависимости от избранного вида гимнастики требования для их проявления различны, что в значительной степени определяет содержание учебного процесса вообще, и в частности раздела физической подготовки.

В настоящее время физическую подготовку принято делить на общую и специальную

Общая физическая подготовка (ОФП) является фоновым видом подготовки в гимнастике. Именно с ОФП начинается работа с юными спортсменами. В дальнейшем же ОФП становится важным поддерживающим средством тренировки и для квалифицированных гимнасток. ОФП предполагает разностороннее комплексное воздействие упражнений на организм спортсмена, совершенствование способностей, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, двигательных качеств и через них создание «функциональной базы» общего характера, оздоровление организма, создание условий для активного отдыха. ОФП не только способствует повышению уровня физической подготовленности спортсменок, но и ускоряет освоение специальных двигательных качеств.

При планировании ОФП из большого набора средств необходимо выбирать оптимальные, которые могут обеспечить эффективное воздействие на организм спортсменок на каждом этапе подготовки.

Решая основные задачи, такие как: увеличение показателей силы, силовой выносливости, развитие общей выносливости, ловкости возможно и необходимо параллельно решать сопутствующие задачи физической подготовки. Воспитание правильной осанки, повышение способности концентрировать внимание и усилия на определенных группах мышц, воспитывать волю к проявлению максимальных усилий, улучшение эластичности и подвижности суставов, развитие способности к проявлению взрывной силы, а также воспитание силы воли и решительности.

К занимающимся художественной гимнастикой предъявляются особые требования, отражающие специфику вида спорта.

Использование экстраординарных, искусственных рабочих положений (шпагаты, мосты, выворотные положения стоп и кистей рук) требует от спортсменок большой подвижности в суставах, гибкости. Недостаточная подвижность в суставах может ограничить проявления качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энерготраты и снижая экономичность работы, что зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

В художественной гимнастике на каждом этапе подготовки существует набор элементов, которые гимнастка должна продемонстрировать в соревновательной композиции. При недостаточной амплитуде движений ни один элемент не будет засчитан.

Таким образом, без достаточного развития гибкости невозможно выполнить данное требование Правил соревнований. Следует отметить, что различают две формы проявления гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений, благодаря своим мышечным усилиям; пассивная характеризуется максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил. В соревновательных композициях гимнасток в наибольшей степени проявляется активная гибкость, но продемонстрировать ее спортсменка может только при условии наличия достаточного уровня развития пассивной гибкости, а также

определенного уровня развития силовых способностей. В упражнениях на проявление пассивной гибкости достигается большая амплитуда движений, чем в активных упражнениях.

Предметом особого внимания в художественной гимнастике является специальная гибкость - это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности. Для развития гибкости ряд специалистов предлагают использовать упражнения на растягивание небольшими сериями, по 5-10 минут в уроке, но достаточно часто, чтобы можно было использовать эффект последействия этих упражнений. Объём и интенсивность упражнений должны повышаться постепенно.

Не менее важным физическим качеством, необходимым в художественной гимнастике, является координация движений - способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво, то есть наиболее совершенно решать двигательные задачи.

Уже на начальном этапе подготовки гимнастки должны обладать двигательными способностями, позволяющими овладевать одиночными и композиционными действиями свободного характера и с манипулированием спортивными предметами. Высшим уровнем проявления координационных способностей целесообразно считать их проявление во внезапно возникающих сложных ситуациях. Чем точнее и разнообразнее работа двигательного аппарата и чем больше запас условно-рефлекторных связей, тем легче спортсмен усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к условиям двигательной деятельности.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов:
1) способности человека к точному анализу движений;
2) деятельности анализаторов, в особенности двигательного;
3) сложности двигательного задания;
4) уровня развития других физических способностей;
5) смелости и решительности;
6) возраста;
7) общей подготовленности занимающихся и др.

Большие требования предъявляются к ориентировочной способности, умению сочетать движения различными частями тела между собой и сохранять равновесие. Все это является необходимым условием качественного выполнения упражнений в гимнастике. Не менее высокие требования к координационным способностям предъявляют упражнения, сопровождающиеся вращением тела вокруг его вертикальной и горизонтальной осей, с отсутствием опоры (элементы группы «прыжки»).

В художественной гимнастике практически все упражнения связаны с равновесием. Проявляется ли это в статических или динамических элементах, в упражнениях с предметами - везде необходимо удерживать своё тело в определённом положении. Большое значение имеет способность удержать равновесие после выполнения упражнений, связанных с вращениями тела в различных плоскостях, то есть после нагрузки на вестибулярный аппарат. Воспитание навыка сохранения равновесия различной сложности является существенным разделом процесса спортивного совершенствования гимнасток независимо от уровня их подготовленности.

Художественная гимнастика требует не только пространственной точности движений, но и высокоразвитого «чувства пространства» - способности верно оценивать пространственные условия действия.

Совершенствование пространственной точности движений, выполняемых в относительно стандартных условиях, осуществляется с помощью совершенствования точности воспроизведения заданных (эталонных) параметров движений, соответствующих требованиям рациональной техники спортивно-технического мастерства. Применяются задания с установкой: точно и возможно стандартно воспроизвести эталонные параметры амплитуды, направления движений или положения тела. При этом ставится задача по достижению стабильности эталонных параметров движений.

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Чаще других оценивание происходит по времени, которое затрачено на освоение нового движения или комбинации (чем оно короче, тем выше уровень координационных способностей); также по

стабильности выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания; по времени сохранения устойчивости при выполнении равновесия; по точности выполнения двигательных действий в соответствии с основными характеристиками техники (динамическими, временными, пространственными).

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцирований при напряжениях и расслаблениях. Также основным условием развития координационных способностей является новизна изучаемых упражнений. Развитие различных видов координационных способностей должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

Бесспорно, важным качеством, необходимым в гимнастике, является общая выносливость. Именно повышение выносливости - важнейшее условие улучшения работоспособности спортсменов и результативности выступлений на соревнованиях. Выносливость подразделяют на общую и специальную. Специальная выносливость - это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности.

Разновидностями специальной выносливости являются сенсорная, скоростная, скоростно- силовая. Наибольший интерес в гимнастике представляет одна из разновидностей специальной выносливости - координационно-двигательная, которая демонстрируется в гимнастическом многоборье. Средства общеразвивающих, спортивных и специальных видов гимнастики оказывают существенное влияние на развитие функций вегетативных органов и систем, повышая жизнедеятельность организма человека в целом. Начиная с первого года обучения, следует расширять диапазон двигательных навыков гимнасток, повышая координационно-двигательные возможности девочек, создавая базу для дальнейшего раскрытия способностей спортсменок.

Особого внимания требуют силовая и скоростно-силовая подготовки при работе с гимнастками. Сила человека определяется как способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему, то есть, чтобы выполнить любое двигательное действие, гимнастка должна обладать определённым уровнем развития силы. Физическая подготовка должна начинаться именно с силовой, по двум причинам. Во-первых, наличие определённого уровня силы является обязательным условием любого движения. Во-вторых, сила лежит в основе проявления других физических качеств.

Можно выделить три основных вида средств развития силы мышц: упражнения с внешним сопротивлением; упражнения с преодолением веса собственного тела (прыжки); изометрические упражнения (позы по 5-10 секунд).

Косвенное влияние на успех спортивной деятельности в художественной гимнастике оказывает физическое качество - быстрота, которая определяется частотой чередования сокращения и расслабления мышц.

Теорией и практикой определены три методических условия, без соблюдения которых нельзя успешно развивать данное физическое качество:

- способ осуществления скоростных упражнений должен позволить выполнять их в максимальном темпе;
- выполняемое упражнение должно быть предварительно хорошо освоено;
- прекращение скоростных упражнений в момент появления первых признаков утомления.

Особо выделяют только два качества, развивать которые необходимо до максимально возможного уровня - это гибкость и координационные способности. При этом средства для развитие быстроты, силы и выносливости обязательно должны присутствовать в комплексах ОФП.

Эффективным является выполнение физических упражнений в «затрудненных» и необычных условиях, в ускоренном темпе, без музыкального сопровождения, с повышенными требованиями к технике выполнения базовых элементов - прыжков, равновесий, поворотов. Физическая нагрузка должна соответствовать возможностям гимнастки и создавать прочную основу для освоения раздела технической подготовки.

Содержание Программы для групп ОФП-1 – ОФП-8

1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Теория:

Темы теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	2	3	4
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки.	ОФП-1 - ОФП-8
2.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.	ОФП-1 - ОФП-4
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.	ОФП-1 - ОФП-4
4.	Режим, питание и гигиена гимнасток.	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Рекомендации по питанию гимнасток. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнования. Значение витаминов. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.	ОФП-1 - ОФП-8
5.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, мышц и сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.	ОФП-1 - ОФП-8

6.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.	ОФП-5 - ОФП-8
7.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.	ОФП-5 - ОФП-8
8.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.	Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.	ОФП-5 - ОФП-8
9.	Общая и специальная физическая подготовка.	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	ОФП-1 - ОФП-4

Форма контроля: Опрос.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Практика:

1. Строевые 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. Общеразвивающие упражнения.

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 учащихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

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.

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;
- шаговые и круговые движения из различных исходных положений;
- упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

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.

Упражнения для развития быстроты:

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

Форма контроля: Наблюдение.

3. Игровая подготовка.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра является средством самопознания, развлечения и отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Практика:

Подвижные игры.

Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно – нравственного воспитания и приобщения человека к обществу. Национальные подвижные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества, подготавливают к выходу в большой мир.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Игровой метод используется для закрепления навыков, необходимых гимнастке, помогает тренеру-преподавателю придать занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер, что положительно сказывается на процессе обучения. Игра может быть использована тренером-преподавателем как средство для развития внимания, музыкальности, запоминания отдельных связок и элементов, совершенствования некоторых из них в ходе веселого соревнования. Большое значение имеют игры с элементами акробатики. В них включаются кувырки, перевороты, перекаты, шпагаты, мосты, упражнения для развития прыгучести.

У гимнасток – новичков или недостаточно подготовленных разрядниц при выполнении некоторых упражнений возникает чувство страха и неуверенности. Подвижные игры,

воздействующие на эмоции учащихся, помогают спортсменке преодолеть это чувство. Этому способствует коллективный характер игр, чувство соперничества и желание не подвести коллектив.

В занятиях художественной гимнастикой игры под музыку с использованием предметов (мячей, обручей, скакалок, булав и т.п.), танцевальных шагов помогают приобрести чувство ритма, пластичность движений, придают занятиям эмоциональную окраску, воспитывают умение чувствовать скорость и продолжительность движений, регулировать мышечные усилия. Музыкально-ритмические игры могут служить и своеобразной разрядкой после выполнения упражнений, связанных с большим напряжением.

Сюжетные игры:

Сюжетно-ролевые игры представляют собой интегрированную систему средств гимнастики, сюжетно-ролевых игр и сказочных сюжетов. Основными компонентами являются: Движение, Игра, Сюжет, Музыка.

Движение направлено на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма гимнасток, т.е. на физическую сущность, а также воспитание выразительности, формирование базы и культуры движений.

Известно, что *Игра* является основной формой познавательной деятельности детей, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создает положительный эмоциональный фон занятий и позволяет более мягко и гуманно решать воспитательные и образовательные задачи.

Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок ("Волк и семеро козлят на новый лад", "Бременские музыканты" и др.), мюзиклов ("Снежная королева"), музыка из мультфильмов ("Голубой щенок", "Антошка и компания" и др.).

Сочетание гимнастики с сюжетно-ролевой игрой позволяет успешно решать задачи двигательного и психического развития.

Это подкрепляется воздействием *Сюжетов* сказок, которые, в свою очередь, являются носителями эмоционально-нравственного воспитания.

Игровые упражнения:

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

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

Форма контроля: Наблюдение.

4. Самостоятельная работа.

Практика:

Самостоятельная работа во время учебно-тренировочного занятия проводится под руководством и наблюдением тренера-преподавателя. Задачи самостоятельной работы - развитие всего комплекса физических качеств, укрепление здоровья и повышение общей работоспособности организма, совершенствование выполнения упражнений.

Форма контроля: Наблюдение.

5. Контрольные испытания.

Практика:

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раза в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки;
- оценка посещаемости занятий.

Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно-переводные нормативы соответствующего года обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для спортивно-

оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер:

- стабильность состава учащихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств,
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

1.5. Планируемые результаты

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками, а также рост индивидуальных показателей.

Планируемые результаты освоения Программы:

Предметные:

- овладение комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- приобретение необходимых теоретических знаний в области ОФП;
- овладение приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- повышение физической подготовки учащихся, обучение правильному выполнению упражнений, жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развития силы, гибкости, ловкости, выносливости учащихся.

Метапредметные:

- формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развивать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Личностные:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать умения следить за своим самочувствием;
- развивать нравственные и волевые качества, развития психических процессов и свойств личности;
- развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;
- содействовать правильному физическому развитию.

Учащиеся должны **знать**:

- Правила выполнения общефизических упражнений.
- О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.
- Технику безопасности во время занятий физкультурой и спортом.

Учащиеся должны **уметь**:

- Выполнять физические упражнения различной сложности.
- Проводить разминку.
- Анализировать индивидуальные показатели физического развития.
- Выполнять нормативы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период. Программный материал распределен на весь период обучения (8лет) с учетом увеличения коэффициента сложности осваиваемого материала.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	48	48	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	372	0	372	наблюдение
3	Игровая подготовка	60	0	60	наблюдение
4	Самостоятельная работа	80	0	80	наблюдение
5	Контрольные испытания	16	0	16	сдача контрольных нормативов
Итого		**576**	**48**	**528**	

Учебный план по уровням реализации Программы

Стартовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	6	6	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	44	0	44	наблюдение
3	Игровая подготовка	10	0	10	наблюдение
4	Самостоятельная работа	10	0	10	наблюдение
5	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		**72**	**6**	**66**	

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	18	18	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	132	0	132	наблюдение
3	Игровая подготовка	30	0	30	наблюдение
4	Самостоятельная работа	30	0	30	наблюдение
5	Контрольные испытания	6	0	6	сдача контрольных нормативов
Итого		**216**	**18**	**198**	

Углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	24	24	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	196	0	196	наблюдение
3	Игровая подготовка	20	0	20	наблюдение
4	Самостоятельная работа	40	0	40	наблюдение
5	Контрольные испытания	8	0	8	сдача контрольных нормативов
Итого		**288**	**24**	**264**	

Стартовый уровень

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**		опрос
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1		опрос
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		опрос
1.4.	Режим, питание и гигиена гимнасток	1	1		опрос
1.5.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	1	1		опрос
1.6.	Общая и специальная физическая подготовка	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**44**		**44**	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	6		6	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	38		38	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**10**		**10**	наблюдение
3.1.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
3.2.	Сюжетные игры	5		5	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**10**		**10**	наблюдение
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**2**	сдача контрольных нормативов
Итого		**72**	**6**	**66**	

Базовый уровень

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**		опрос
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1		опрос
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		опрос
1.4.	Режим, питание и гигиена гимнасток	1	1		опрос
1.5.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	1	1		опрос
1.6.	Общая и специальная физическая подготовка	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**44**		**44**	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	6		6	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	38		38	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**10**		**10**	наблюдение
3.1.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
3.2.	Сюжетные игры	5		5	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**10**		**10**	наблюдение
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**2**	сдача контрольных нормативов
Итого		**72**	**6**	**66**	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**		опрос
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1		опрос
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		опрос
1.4.	Режим, питание и гигиена гимнасток	1	1		опрос
1.5.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	1	1		опрос
1.6.	Общая и специальная физическая подготовка	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**44**		**44**	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	6		6	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	38		38	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**10**		**10**	наблюдение
3.1.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
3.2.	Сюжетные игры	5		5	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**10**		**10**	наблюдение
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**2**	сдача контрольных нормативов
Итого		**72**	**6**	**66**	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**		опрос
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1		опрос
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		опрос
1.4.	Режим, питание и гигиена гимнасток	1	1		опрос
1.5.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	1	1		опрос
1.6.	Общая и специальная физическая подготовка	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**44**		**44**	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	6		6	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	38		38	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**10**		**10**	наблюдение
3.1.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
3.2.	Сюжетные игры	5		5	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**10**		**10**	наблюдение
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**2**	сдача контрольных нормативов
Итого		**72**	**6**	**66**	

Углубленный уровень

Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**		опрос
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1		опрос
1.2.	Режим, питание и гигиена гимнасток	1	1		опрос
1.3.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	1	1		опрос
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1		опрос
1.5.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	1	1		опрос
1.6.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**49**		**49**	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	6		6	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	43		43	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**5**		**5**	наблюдение
3.1.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**10**		**10**	наблюдение
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**2**	сдача контрольных нормативов
Итого		**72**	**6**	**66**	

Учебный план шестого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**		опрос
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1		опрос
1.2.	Режим, питание и гигиена гимнасток	1	1		опрос
1.3.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	1	1		опрос
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1		опрос
1.5.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	1	1		опрос
1.6.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**49**		**49**	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	6		6	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	43		43	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**5**		**5**	наблюдение
3.1.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**10**		**10**	наблюдение
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**2**	сдача контрольных нормативов
Итого		**72**	**6**	**66**	

Учебный план седьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**		опрос
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1		опрос
1.2.	Режим, питание и гигиена гимнасток	1	1		опрос
1.3.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	1	1		опрос
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1		опрос
1.5.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	1	1		опрос
1.6.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**49**		**49**	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	6		6	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	43		43	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**5**		**5**	наблюдение
3.1.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**10**		**10**	наблюдение
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**2**	сдача контрольных нормативов
Итого		**72**	**6**	**66**	

Учебный план восьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**		опрос
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1		опрос
1.2.	Режим, питание и гигиена гимнасток	1	1		опрос
1.3.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	1	1		опрос
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1		опрос
1.5.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	1	1		опрос
1.6.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**49**		**49**	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	6		6	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	43		43	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**5**		**5**	наблюдение
3.1.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**10**		**10**	наблюдение
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**2**	сдача контрольных нормативов
Итого		**72**	**6**	**66**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы. Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 5 к настоящей Программе.

Дата начала учебного года: 1 сентября.

Дата окончания учебного года: 31 мая.

Количество учебных недель: 36.

Количество учебных часов в год: 72 часа.

Количество учебных часов за весь период обучения: 576 часов.

2.3. Рабочая программа воспитания

Особенности организации воспитательной деятельности в учреждении

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательной школы и учреждения дополнительного образования.

Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

***Принципы воспитания* в учреждении:**

- *Принцип связи воспитания с жизнью*, социокультурной средой. Воспитание строиться в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, его потребностям.

- *Принцип комплексности, целостности, единства* всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе цели и задачи, содержание и средства согласованы между собой.

- *Принцип связи воспитания с повседневной жизнью и трудом*. Учащийся занимается посильным трудом, знакомится с национальными промыслами его родного края, познает культуру труда.

- *Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности* (активности) воспитанников. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса предлагает те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохраняет при этом руководящие позиции.

- *Принцип гуманизма, уважения к личности* ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

- *Принцип опоры на положительное в личности ребенка*. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

- *Принцип воспитания в коллективе и через коллектив*. В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

- *Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей*. Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности учащихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе.

- *Принцип единства действий и требований* к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо установить

тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях, в ходе воспитательного процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни (в школе, на улице).

Чтобы воспитание достигло своей цели, необходимо соблюдать следующие важные ***требования к принципам воспитания:***

- *Обязательность.* Имеется в виду, что принципы воспитания не носят рекомендательный характер, педагог обязан их соблюдать и внедрять в свою ежедневную деятельность, а не выполнять от случая к случаю.

- *Комплексность.* Все принципы следует объединить в комплекс и применять взаимосвязано, единым фронтом. Важным условием эффективности является их одновременное действие.

- *Равнозначность.* Положительный результат воспитания может быть достигнут только тогда, когда все принципы имеют равное значение, среди них нет ни главных, ни второстепенных, ни тех, которые надо использовать в первую очередь или во вторую. Все принципы воспитания имеют равную ценность и значение.

Процесс воспитания в учреждении основывается на следующих *принципах взаимодействия* педагогов и школьников:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;
- ориентир на создание в учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и педагогов;
- построение отношений между взрослыми и детьми на основе, доверия, сотрудничества, любви, доброжелательности, уважения личности каждого ребенка;
- опора на положительное в личности ребенка, вера педагогов в положительные результаты воспитания, подход к каждому ребенку с «оптимистической гипотезой»;
- организация основных совместных мероприятий учащихся и педагогов как предмета совместной деятельности взрослых и детей;
- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Цели и задачи воспитательной работы

Цели воспитания – формирование личностной и практико-ориентированной среды для успешной социализации учащихся в обществе через механизмы самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Задачи воспитания:

- Развитие общей культуры учащихся.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания: уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному и историческому наследию Родины.
- Профилактика вредных привычек, правонарушений, социально-опасных явлений.
- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.
- Способствовать развитию у учащихся экологической культуры, бережного отношения к природе, развивать стремление беречь и охранять природу.
- Воспитывать у учащихся уважение к труду, содействовать профессиональному самоопределению учащихся.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия с семьей по вопросам воспитания учащихся.

Виды, формы и содержание воспитательной работы

№ п/п	Вид деятельности	Целевое назначение	Формы организации деятельности	Содержание воспитательной работы
1	Познавательная	Обогащает представление об окружающей действительности, формирует потребность в профессиональном образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Лекция, рассказ, беседа, дискуссия, ролевая игра.	Изучение окружающей действительности, освоение новых знаний, навыков и умений, которые необходимы для жизни в обществе и мире в целом. Учащийся получает новую информацию, узнаёт о законах мира и учится не только взаимодействовать с ним, но и влиять на него.
2	Общественная	Содействует социализации учащихся, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Мероприятий, праздники, соревнования, акции.	Совместно с педагогами и родителями организация и проведение различных праздников (общешкольных, в группе, в объединении), конкурсов, соревнований. Организация и участие детей в различных акциях.
3	Ценностно-ориентированная	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей, формирование культуры, своего «Я». Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.	Беседы, тестирование, анкетирование, акции.	Проведение диспутов и бесед на нравственные темы; формирование у учащихся отношения к миру; формирование у учащихся убеждений, взглядов, усвоение учащимися нравственных и других норм жизни людей – всего того, что называют ценностями. Тренер-преподаватель стимулирует выработку учащимися отношений, взглядов на жизнь в различных формах деятельности: беседы по социально-нравственной проблематике, дискуссии, диспуты. Профилактика правонарушений и социально-опасных явлений.
4	Спортивно-оздоровительная	Здоровый образ жизни, формирует силу, выносливость, пластичность и красоту человеческого тела и отношений. Профилактика вредных привычек.	Учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия, соревнования.	Освоение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по выбранным видам спорта, утвержденным в учреждении. Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.
5	Военно-патриотическая	Формирование в ребёнке приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научно-технический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.	Встречи с военными, ветеранами и участниками военных действий, экскурсии, участие в творческих конкурсах, смотрах.	Формирование у учащихся глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его вооруженной защите; уважение к военной истории; стремления к военной службе, сохранению и приумножению славных воинских традиций; сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, о подвигах героических личностей русской Земли и воспитание гордости за деяние своих предков; воспитание чувства любви к своей малой родине, уважительного

				отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ.
6	Культурно-досуговая	Взаимнообогащающий досуг учащихся, общение друг с другом.	Праздники, различные мероприятия, поход в кино, игры, совместный отдых, содержательные развлечения.	Содержательный, развивающий отдых, свободное общение, в котором инициатива принадлежит учащимся, педагог принимает активное участие во всех мероприятиях. Спортивно-оздоровительную деятельность. Свободное общение, досуг учащихся может проходить в самых разных формах: игры, праздники, вечера отдыха, коллективные дни рождения, соревнования, совместные прогулки, походы и пр.
7	Трудовая	Направлена на создание, сохранение и приумножение материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	Общественно-полезный труд по самообслуживанию, субботники, дежурство во время занятий и т.д.	Совместный труд в учреждении: уборка помещений, уборка территории, помощь при ремонте, трудовые десанты по благоустройству территории учреждения, участие в общегородских акциях и т.д.
8	Безопасность	Предупреждение детского ДТП, соблюдение правил и техники безопасности в различных жизненных ситуациях.	Инструктаж, беседа, рассказ, опрос.	Проведение инструктажей: охрана труда; пожарная безопасность; антитеррористическая безопасность; правила поведения: на дорогах, на воде и вблизи водоемов, в транспорте, на учебно-тренировочных занятия, спортивных соревнованиях и т.д.

Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способной учащихся, уровня воспитанности коллектива.

Метод убеждения. Убеждать, значит так воздействовать на сознание и поведение учащегося, чтобы у него формировались способности поиска истинности миропонимания. В процессе убеждения идеи и нормы, выработанные обществом, превращаются в личные убеждения, в систему мотивов поведения, в руководство к действию.

Средства убеждения: учебная работа, беседы, диспуты, встречи, сборы, собрания.

Метод примера. Воспитательная сила примера основана на стремлении людей к подражанию социальным нормам и ролям. Дети стремятся копировать в своем поведении те действия и поступки, которые, с их точки зрения, кажутся значительными и укрепляют их достоинство. Большое воспитательное значение на учащихся оказывает педагог.

На практике воспитания *используются личные примеры*, из жизни и деятельности других людей, из природы, художественного творчества.

Метод упражнения – равномерно организованное выполнение учащимися практических действий и дел с целью накопления нравственного опыта и формирования положительных черт личности. В процессе многократных повторений должны выполняться не только действия и поступки, но и внутренние стимулы, которыми определяется поведение личности.

Упражнение – основной метод умственного, нравственного, физического и эстетического воспитания.

Типы упражнений: упражнения в деятельности (трудовые, в общественной деятельности, спортивные); режимные упражнения; специальные (в этикете, культуре поведения, речи).

Метод приучения – начальная стадия метода упражнения и его составная часть. Основа метода – требование.

Составные части: формулировка правила, разъяснение, демонстрация норм и формирование положительного отношения к правилам, многократное повторение.

Метод требования. Содействует возникновению полезных навыков и привычек, формирует черту характера и нравственные идеалы. Требование должно быть гуманным, разумным, подготовленным, системным, рациональным, должно предполагать наращивание трудностей.

Приемы требований: советом, мимикой, жестом, паузой, в игровом оформлении, выражением доверия (недоверия), просьбой (намеком), одобрением (осуждением), угрозой (наказанием). В случае одностороннего увлечения учащегося деятельностью, которая может способствовать формированию негативного поведения, наиболее действенным методов преодоления является переключение учащегося с одного вида деятельности на другой и постепенное формирование нового стереотипа поведения.

Метод поощрения (одобрения) представляет собой совокупность морального и материального стимулирования, признание, положительную оценку поведения или качеств учащегося.

Средства: одобрение взглядом, похвала, благодарность, похвала в присутствии товарищей, награждение. Неуместная похвала теряет воспитательную силу. Учащиеся к ней привыкают и перестают реагировать. Лучший способ – хвалить не самого человека, а выполненное им задание. Он должен быть приучен испытывать чувство удовлетворения не ради поощрения, а во имя результатов труда, в том числе и спортивного.

Метод осуждения (наказания). Осуждение проявляется в неодобрении, отрицательной оценке действий и поступков личности. Наказание – это мера и способ воздействия против человека, совершившего проступок (преступление).

Виды педагогического наказания: наказание-внушение (порицание, замечание, вывод); наказание-ограничение (удаление с занятий, исключение из ОУ); наказание-привлечение (уборка, ремонт).

Правила применения наказаний в процессе воспитания:

• наказаний не должно приносить физических страданий;
• наказание накладывается уверенным тоном, в спокойной обстановке;
• наказание должно быть индивидуальным;
• нельзя наказывать по подозрению;
• нельзя напоминать о заранее наложенных взысканиях;
• наказание должно быть поддержано общественным осуждением действий провинившегося;
• наказания должны быть редки.

Наказание должно побуждать к обдумыванию своего поведения и требовательно относиться к себе. Наказание только тогда достигает цели, когда оно является справедливым и поддерживается общественным мнением коллектива.

Метод соревнования (игры). Один из методов мобилизации творческой трудовой активности учащихся, способствующий более качественному и эффективному выполнению деятельности. Соревнование обозначает стремление учащихся не отставать друг от друга, добиваться лучших результатов. Соревнование (игра) – это метод воспитания, обучение, развития и психологической подготовки к решению жизненных задач.

Планируемые результаты

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагогов нацелена на перспективу развития и становления личности учащегося.

В результате поэтапной реализации программы воспитания будет обеспечено:

- освоение учащимися социально значимых знаний и приобретение опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры

межнационального общения;
- формирование опыта самоопределения (личностного и профессионального);
- овладение учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире;
- вовлечение детей и молодежи в позитивную социальную деятельность, рост числа патриотически настроенных молодых граждан;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- повышение социальной активности учащихся;
- рост участников и победителей в конкурсах и соревнованиях;
- повышение общественного престижа семьи, отцовства и материнства, сохранение и возрождение традиционных семейных ценностей, укрепление традиций семейного воспитания;
- модернизация содержания программ дополнительной, внеурочной деятельности.

Календарный план воспитательной работы

Вид деятельности воспитательной работы	Мероприятия (форма проведения, название)	Сроки проведения	Ответственные
Сентябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.09-30.09	тренеры-преподаватели
Познавательная	Знакомство учащихся общеобразовательных школ с направлениями деятельности учреждения в рамках ежегодного фестиваля «Я талантлив!»	01.09-11.09	педагогические работники учреждения
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное Дню солидарности в борьбе с терроризмом. Беседа о поведении при угрозе террористического акта.	02.09-10.09	тренеры-преподаватели
Общественная	Участие во всероссийской акции «Вместе, всей семьей» - размести фотографию в VK.	17 сентября	тренеры-преподаватели
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное неделе безопасности дорожного движения. Беседа по правилам дорожного движения.	25.09-29.09	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Октябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.10-31.10	тренеры-преподаватели
Познавательная	День открытых дверей	01.10-15.10	администрация, тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная дню пожилых людей. Поздравление бабушек и дедушек.	1 октября	тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.10-20.10	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	25.10-31.10	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Ноябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.11-30.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная Дню народного единства.	01.11-04.11	тренеры-преподаватели
Военно-	Беседа, посвященная Всероссийскому дню	12.11-15.11	тренеры-преподаватели

патриотическая	призывника.		
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Общественная	Тематическая беседа, посвященная Дню толерантности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Мероприятия, посвященные Дню матери в России. Поздравление мам.	25.11-28.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Декабрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.12-31.12	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	01.12-07.12	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Дню неизвестного солдата. Возложение цветов к памятнику Неизвестного солдата.	3 декабря	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Единое занятие «Мы - Россияне!», посвященное Дню Конституции Российской Федерации. Опрос: «Знаешь ли ты Конституцию РФ».	09.12-12.12	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Всероссийская акция «Мы – граждане России!». Размести в социальных сетях видеообращение «Что значит быть гражданином Российской Федерации»	12 декабря	тренеры-преподаватели
Безопасность	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников.	20.12-27.12	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация новогодних праздников.	25.12-30.12	администрация, тренеры-преподаватели с привлечением родительского актива
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Январь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.01-31.01	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии. Посещение праздничных мероприятий.	01.01-10.01	тренеры-преподаватели с привлечением родительского актива
Общественная, Трудовая	Тематическая беседа, посвященная Дню российского студенчества. Единое занятий на тему: «Сто дорог – одна моя», «Мир профессий», «Кем я хочу стать».	23.01-26.01	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Февраль			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.02-29.02	тренеры-преподаватели
Познавательная	Беседа, посвященная Дню российской науки.	8 февраля	тренеры-преподаватели

Военно-патриотическая	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (спортивные соревнования, турниры).	18.02-26.02	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Март			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.03-31.03	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация праздников.	05.03-07.03	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	15.03-22.03	тренеры-преподаватели
Общественная, Военно-патриотическая	Участие во всероссийских акциях, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией.	18 марта	администрация, тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	26.03-31.03	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Апрель			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.04-30.04	тренеры-преподаватели
Познавательная, Спортивно-оздоровительная	Тематические занятия, посвященные Дню космонавтики. Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню космонавтики.	10.04-15.04	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	20.04-25.04	тренеры-преподаватели
Общественная, Ценностно-ориентированная	Участие в акциях, посвященных Дню Земли.	22 апреля	администрация, тренеры-преподаватели
Трудовая	Участие в общегородских субботниках	22.04-30.04	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Май			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.05-31.05	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Спортивно-оздоровительная	День Победы. Участие во всероссийских акциях «Георгиевская ленточка», «Диктант Победы», «Бессмертный полк», «Возложение цветов к Вечному огню». Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню Победы.	01.05-15.05	администрация, тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.05-20.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	20.05-27.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели

Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Июнь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.06-30.06	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	День защиты детей. Организация праздничных мероприятий. Совместное посещение праздничных мероприятий.	01 июня	тренеры-преподаватели
Познавательная	Тематическая беседа, посвященная Дню русского языка.	6 июня	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Культурно-досуговая	День России. Совместное посещение праздничных мероприятий.	12 июня	тренеры-преподаватели
Общественная, Культурно-досуговая	День выпускника. Вручение свидетельств о завершении обучения, праздничные мероприятия.	20.06-30.06	администрация, тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	День памяти и скорби. Участие во всероссийских акциях.	22 июня	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая, Общественная	День молодежи. Совместное посещение праздничных мероприятий.	27 июня	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

2.4. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы используются следующее оборудование:

- спортивный зал;
- раздевалки;
- хореографический зал;
- скакалки гимнастические;
- мячи гимнастические;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- булавы;
- ковер гимнастический;
- маты гимнастические;
- скамейка гимнастическая;
- спортивная форма для занятий в зале;
- магнитофон или музыкальный центр;
- рулетка 20 метров металлическая;
- наглядная агитация, плакаты;
- пылесос бытовой.

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель

осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий;
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки в области художественной гимнастики.

3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводят тренеры-преподаватели МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»:

№ п/п	ФИО тренера-преподавателя	Образование	Категория	Педагогический стаж	Награды и звания
1	Шевцова Лариса Николаевна	высшее профессиональное	высшая	43	Отличник физической культуры и спорта
2	Левшевич Эллина Рудольфовна	высшее профессиональное	высшая	36	Отличник физической культуры и спорта
3	Рыхта Елена Анатольевна	высшее профессиональное	первая	19	
4	Арутюнян Софья Альбертовна	высшее профессиональное	первая	2	
5	Рябоконь Анна Владимировна	среднее профессиональное	-	1	
	Демкович Вероника Сергеевна	среднее профессиональное	-	1	

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Образовательный и воспитательный процесс предполагает следующие формы контроля и оценки деятельности:

1. Текущий контроль предполагает знания, умения, навыки учащихся в течение года.
2. Итоговый контроль включает в себя выполнение требований учебной Программы в целях оценки результатов, достигнутых учащимися в текущем учебном году, а также для их перевода на следующий год обучения. Выполнение нормативов по ОФП отражается в протоколах итоговой аттестации в конце учебного года.

2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы по выполнению нормативов по ОФП приведены в Приложениях 1-4 к настоящей Программе.

2.7. Методические материалы

Методическое обеспечение Программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, специальной литературы, справочных материалов, методических разработок занятий, разработок по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение Программы регулярно пополняется.

Методы, используемые в процессе реализации Программы:

Игровой метод придаёт учебно-тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащихся.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение упражнений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых движений, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают:
- метод наглядности,
- метод систематичности,
- метод доступности,
- метод индивидуализации обучения при единстве требований,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:
- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Основополагающие принципы Программы:

- принцип *комплексности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса в оптимальном соотношении;

- принцип *преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям Программы, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип *вариативности* предусматривает в зависимости от года обучения, индивидуальных особенностей учащихся включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, плакаты, видеозаписи соревнований и выступлений.

2.8. Используемая литература и электронные ресурсы

Используемая литература для тренера-преподавателя

1. Боброва Г. Художественная гимнастика в школе, М., 1978.
2. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Лях В. И. «Мой друг физкультура». Москва, «Просвещение», 2006г.
4. Лях В.И. «Физическая культура». Издательство «Учитель», 2016.
5. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
6. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Под ред. И. Винер, Н. Горбулиной, О. Цыганковой.
7. Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников. Под ред. И. Винер, Н. Горбулиной, О. Цыганковой, М., 2007.
8. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Издательство «Учитель», 2008.

Используемая литература для учащихся и родителей

1. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, М., 1990.
3. Иванова В. Королева гимнастики, или Дорога к победе, 2014.
4. Назаренко Л. Д. «Оздоровительные основы физических упражнений», Владос - Москва, 2017.
5. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры». – М.; ВАКО, 2007.
6. Степаненкова Э. Я. «Сборник подвижных игр», СПб.: Речь, 2016.
7. Фурни Д., Фрадетт Б., Гунель Ж. Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. Москва: Астрель: АСТ. 2003 г.
8. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет, 2007.
9. Чащина И. Стать собой, Москва: АСТ, 2005.

Электронные ресурсы

1. http://fizkulturavshkole.ru/ - Физкультура в школе
2. http://fizkultura-na5.ru/ - Учительский портал.
3. http://fizkulturnica.ru/ - Здоровый образ жизни.
4. Sports.ru - спортивный портал.

Приложение № 1

Оценочные материалы освоения Программы

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в ОФП–1

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	"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 прыжков "3" - 6 прыжков 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: - с правой ноги - с левой ноги - 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 раз "1" - 6 раз
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 раз до горизонтали "3" - 6 раз до горизонтали "2" -5 раз до горизонтали "1" - 4 раз до горизонтали

Приложение № 2

Приемно-переводные нормативы общей физической подготовки для ОФП-2 и ОФП-3

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	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - удержание положения в течение 4 секунд "3" - удержание положения в течение 2 секунд Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	"5" - 10 прыжков "4" - 8 прыжков "3" - 6 прыжков 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: - с правой ноги - с левой ноги - 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 раз "1" - 6 раз
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 раз до горизонтали "3" - 6 раз до горизонтали "2" -5 раз до горизонтали "1" - 4 раз до горизонтали

Приложение № 3

Приемно-переводные нормативы общей физической подготовки для ОФП-4 и ОФП-5

Качество	Норматив	Оценка
Основные		
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой со скамейки, руки вверх, наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3 - поперечный шпагат	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - 15 см от пола до бедра "1" - 20 см от пола до бедра
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 10 раз "4" - 8 раз "3" - 6 раз "2" - 4 раз "1" - 3 раз
Дополнительные		
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост". И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Гибкость	Складка вперед со скамейки И.п. стойка, ноги вместе 1. Наклон вперед. 2. И.п.	По шкале
Статическое равновесие	И.п. Стойка, руки в стороны на полупальцах правой и левой ноги рабочая нога назад 90°	"5" - 5 сек. "4" - 4 сек. "3" - 3 сек. "2" - 2 сек. "1" - 1 сек.
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер "1" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
Гибкость	Отведение рук назад (со скакалкой) с проворотом	"5" - 15 см "4" - 20 см "3" - 25 см "2" - 30 см "1" - 40 см

Приложение № 4

Приемно-переводные нормативы общей физической подготовки для ОФП-6, ОФП-7, ОФП-8

Качество	Норматив	Оценка
Основные		
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой со скамейки, руки вверх, наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3- поперечный шпагат	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - 15 см от пола до бедра "1" - 20 см от пола до бедра
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 10 раз "4" - 8 раз "3" - 6 раз "2" - 4 раз "1" - 3 раз
Дополнительные		
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения. 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Гибкость	Складка вперед со скамейки И.п. стойка, ноги вместе 1. Наклон вперед. 2. И.п.	По шкале
Статическое равновесие	И.п. Стойка, руки в стороны на полупальцах правой и левой ноги рабочая нога назад 90	"5" - 5 сек. "4" - 4 сек. "3" - 3 сек. "2" - 2 сек. "1" - 1 сек.
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер "1" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
Гибкость	Отведение рук назад (со скакалкой) с проворотом	"5" - 15 см "2" - 30 см "4" - 20 см "1" - 40 см "3" - 25 см

Приложение № 5

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП: Художественная гимнастика»

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
ОФП-1 ОФП-2 ОФП-3 ОФП-4 ОФП-5 ОФП-6 ОФП-7 ОФП-8	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	7			наблюдение
		итого	**4**	**4**			**8**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	5	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	9			наблюдение
		итого	**5**	**5**			**10**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	7			наблюдение
		итого	**4**	**4**			**8**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	4	4	в соответствии с расписанием	практика	7	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	1			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**4**			**8**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	7			наблюдение
		итого	**4**	**4**			**8**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	практика	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
		итого	**4**	**4**			**8**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	7			наблюдение
		итого	**4**	**4**			**8**			
	апрель	01.04. - 30.04.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	7			наблюдение
		итого	**4**	**4**			**8**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	3	3	в соответствии с расписанием	практика	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	1			сдача контрольных нормативов
		итого	**3**	**3**			**6**			
Всего, в т.ч.:			**36**	**36**			**72**			
теория							6			
практика							64			
контрольные испытания							2			