

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 28.08.2023 г. № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОФП: ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

ID программы: 5866

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:

Козлова Юлия Викторовна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

Шабалина Дарья Андреевна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
<i>Нормативно-правовая база</i>	3
<i>Направленность Программы</i>	3
<i>Актуальность Программы</i>	3
<i>Новизна и отличительные особенности Программы</i>	4
<i>Адресат Программы</i>	4
<i>Срок освоения Программы</i>	4
<i>Форма обучения</i>	4
<i>Уровень Программы</i>	4
<i>Особенности организации образовательного процесса</i>	4
<i>Режим занятий</i>	5
<i>Безопасность при проведении занятий</i>	5
1.2. Цели и задачи Программы	6
1.3. Объем Программы	7
1.4. Содержание Программы	7
1.5. Планируемые результаты	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1. Учебный план	15
<i>Учебный план первого года обучения</i>	16
<i>Учебный план второго года обучения</i>	17
<i>Учебный план третьего года обучения</i>	18
<i>Учебный план четвертого года обучения</i>	19
<i>Учебный план пятого года обучения</i>	20
<i>Учебный план шестого года обучения</i>	21
<i>Учебный план седьмого года обучения</i>	22
<i>Учебный план восьмого года обучения</i>	23
2.2. Календарный учебный график	24
2.3. Рабочая программа воспитания	24
2.4. Условия реализации Программы	33
2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	34
2.6. Оценочные материалы	34
2.7. Методические материалы	34
2.8. Используемая литература и электронные ресурсы	36
Приложения	37

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП: Эстетическая 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 9 ноября 2018 г. N 196 «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»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06.07.2021г № 656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл»;
- 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. Программа направлена на развитие двигательной культуры (правильная осанка, красивая походка, координация движений, развитие ритмичности и пластичности), на формирование общей культуры учащихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья.

Актуальность Программы

В настоящее время содействие всестороннему гармоничному развитию творческой, активной личности уделяется огромное значение. Важную роль для формирования личности имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на укрепление здоровья и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Программа учитывает потребность детей в развитии основных двигательных качеств. Она адаптирована с учетом уже сформировавшегося в обществе социального запроса родителей на качественное обучение основам гимнастики не в специализированной спортивной школе, а в рамках дополнительного образования.

Реализация Программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности. Средства эстетической гимнастики обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, способствуют формированию правильной осанки, изяществу и грациозности движений. Групповые занятия обеспечивают воспитание самодисциплины, уверенности, умения добиваться сообща поставленной цели, развивают культуру межличностного общения.

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 групповой вид, сочетает в себе элементы искусства, науки и спорта. При реализации Программы дается акцент на развитие творческого мышления учащихся, большой объем общей физической подготовки.

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.

На стартовый уровень принимаются дети на основе индивидуального отбора наиболее способные к гимнастике и не имеющие 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 имеющих у них спортивных разрядов, не превышающей четырех. Учащимся, не желающим переходить на следующий год обучения, такая возможность предоставляется на протяжении двух лет.

Предельная наполняемость учебной группы составляет 15 человек.

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.

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.

Безопасность при проведении тренировочных занятий

При организации учебно-тренировочных занятий в зале эстетической гимнастики обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой учащихся.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией образовательного учреждения. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм учащихся при занятиях, отработке личной техники.

Для тренировки в зале необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм и обувь) и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.

В ходе каждого занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в

- исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении;
 - знать уровень физических возможностей учащихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
 - обеспечить педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
 - составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
 - при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной безопасности;
 - проводить занятия в соответствии с расписанием;
 - контролировать приход учащихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям в зале гимнастики можно только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Использование мобильных телефонов в зале гимнастики не разрешается. Занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

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:

Обучающие (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, закалять 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. Учебный план многолетней подготовки юных гимнасток - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки по возрастным этапам и годам обучения.

Год обучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка
<i>Стартовый уровень</i>			
ОФП-1	2	15	72
<i>Базовый уровень</i>			
ОФП-2	2	15	72
ОФП-3	2	12	72
ОФП-4	2	12	72
<i>Углубленный уровень</i>			
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

Характеристика общей физической подготовки гимнасток

Эстетическая гимнастика является массовым видом спорта, охватывающим практически все женское население, поскольку учитывает анатомо-физиологические и психомоторные особенности женского организма на разных возрастных этапах.

В эстетической гимнастике, кроме общего укрепления здоровья, особое внимание уделяется развитию тех двигательных способностей и навыков, которые необходимы именно женщинам. Методика занятий сориентирована на воспитание у учащихся стремления к здоровому образу жизни.

Отмечено, что к 15-17 годам девушки часто теряют интерес к интенсивным видам спорта – бегу, прыжкам, спортивным играм. У них возникает потребность в красоте движений. В то же время изменение пропорций тела, роста, веса, потеря свойственной детям свободы движений в силу нарастания тонуса и уменьшения подвижности суставов требует особой заботы о двигательном аппарате, осанке, технике и координации движений. Если в этом возрасте не заниматься специальными физическими упражнениями, то девушки становятся физически слабыми, неловкими, скованными в движениях, угловатыми и, в результате, этого пассивными, часто застенчивыми и робкими в повседневной жизни.

Необходимость массового привлечения в гимнастику девочек с раннего возраста вносит новые установки в сложившуюся систему подготовки.

Речь идет не о разделении гимнастики на спортивную и оздоровительную, а о решении задач оздоровления с привлечением спортивных установок – ориентации на участие в соревнованиях и устремленности к высоким результатам. Взаимное проникновение спортивного и оздоровительного направления нашло свое воплощение в эстетической гимнастике. Очевидно, чтобы повысить популярность данного вида спорта требуются особые формы организации, методы и содержание занятий, необходимые для должной мотивации спортсменок. Эта задача должна решаться путем разработки целостных методов. В педагогике

методика как способ достижения какой-либо цели, решения конкретных задач включает совокупность форм, приемов, методов и средств обучения.

Проведение занятий по эстетической гимнастике позволяет качественно улучшить процесс физического воспитания, оказывает положительное влияние на динамику физической подготовленности девушек, способствует воспитанию устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Спортивная подготовка в эстетической гимнастике - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Общая физическая подготовка (ОФП) является фоновым видом спортивной 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.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий. 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 занимающихся 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:

1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных гимнасток (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения). Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки.

2. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место эстетической гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Понятие «здоровый образ жизни». Эстетическая гимнастика – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс женского населения.

3. Строение и функции организма человека. Спорт и здоровье. Краткие сведения о строении организма человека. Кости, их строение и соединения. Взаимодействие мышц при выполнении движений. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (почки, кожа). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств (гибкость, выносливость, ловкость, скорость, сила). Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

4. Режим, питание, гигиена, врачебный контроль. Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена спортсменов. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня). Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, гигиена сна. Гигиенические требования к местам занятий спортом. Режим спортсмена; значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований. Питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, о восстановлении энергетических затрат. Врачебный контроль и самоконтроль: значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом; объективные данные (вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление). Показания и противопоказания к занятиям спортом.

5. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной, заключительной частей проведения тренировки. Понятие об объеме и интенсивности проведения тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки. Значение планирования, учета и контроля в тренировочном процессе. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Дневник гимнастики и команды, его значение в общем процессе управления.

Форма контроля: Опрос.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Основные средства общей физической подготовки – 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.

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 занимающихся);
- 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.

Упражнения для развития координации движений:

- выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы эстетической гимнастики;
- выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры);
- выполнение упражнений на гибкость и подвижность в суставах - способность выполнения движений по большой амплитуде пассивно и активно, чему способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

- выполнение наклонов вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры);
- выполнение наклонов назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног);

- выполнение шпагата с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки;
- выполнение движений ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленных движений ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- выполнение различных прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости;
- выполнение прыжков на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать);
- выполнение прыжков с предметами в руках и с грузами;
- выполнение упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений;
- выполнение упражнений на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- выполнение упражнений на прыгучесть.

Упражнения на формирование осанки и совершенствования равновесия:

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

Форма контроля: Наблюдение.

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.

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 эстетической 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.

Практика:

1. Сюжетные игры

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

«Поезд» - стать в колонну, положив левую руку на плечо впереди стоящего. Ведущий – локомотив, остальные – вагончики. При движении правая рука описывает круги, ведущий говорит: «пуф-паф», а при сигнале «ту-туу» поезд останавливается.

«Ветер и листья» - одна из девочек дует, как ветер, остальные бегают по площадке, как разгоняемые ветром листья. При прекращении ветра дети приседают.

«Кто быстрее попадет в домик?» - дети распределяются в «домиках» (разноцветных обручах, лежащих на полу). По сигналу они разбегаются по всему залу, а при следующем сигнале должны быстро занять «домик».

«Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» - ползание на коленях.

«Ловля бабочек» - подскоки с имитацией ловли бабочек.

«Котик идет» - игра проводится в двух вариантах. Основной сюжет: на одной стороне площадки кладут обруч для «котика», на другой – 5-6 обручей для «мышек». Мышки бегают на четвереньках, скачут и танцуют. По сигналу «котик» выбегает и догоняет «мышек». В первом варианте игры «мышки» бегут в свои обручи. Во втором – «мышки» замирают на местах, а «котик» смотрит, кто из детей первый шевельнется, того он и хватает.

«Кума лиса, выходит». Девочка, играющая роль хозяйки, выходит и зовет цыплят: «Цып-цып-цып». Дети «цыплята» идут мягким шагом или высоким шагом с плавным движением рук и повторяют: «Кума лиса, выходи, выходи!». «Лиса» выбегает и догоняет «цыплят», а они бегут к хозяйке и выстраиваются в колонну сзади нее. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает одного «цыпленка».

2. Обучающие игры

«Мой веселый звонкий мяч». Текст песенки:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь,
Желтый, красный, голубой,
Прыгать весело с тобой.

Дети стоят по кругу, в середине которого одна из девочек с разноцветным мячом. Она выполняет отбивы об пол. Девочки в такт ударам мяча с песенкой прыжками продвигаются внутрь круга.

«Катание мяча». Дети становятся в две шеренги одна против другой и перекатывают друг другу мяч одной или двумя руками.

«Идите ко мне». Тренер-преподаватель становится на расстоянии 10-12 метров от детей. При словах «идите ко мне» дети бегут к ней. Того, кто прибежал первым, тренер-преподаватель хвалит.

«Пройти по мостику». Кладут 2-4 узкие длинные доски, дети стараются пройти, по ним не оступившись. Какая группа пройдет без ошибок?

«Догоняй-ка». Дети бегают, догоняя друг друга.

«Броски мяча» - для развития точности броска в цель одной или двумя руками. Ловля одной или двумя руками.

«Иди прямо» - ходьба с небольшим грузом на голове (например, с мешочком с песком).

3. Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества

«Скачущий круг». Дети становятся в круг. В центре круга девочка держит двумя руками веревку, к концу которой привязан мешочек с песком. Девочка вращает веревку над полом, а другие девочки перепрыгивают через веревку, стараясь, чтобы она их не задела. Та, кого

веревка все же заденет, становится в круг.

«Веселые зайчата». Играющие становятся в две колонны. Перед каждой колонной маленькие предметы (палочки, мешочки). На некотором расстоянии от препятствия двое детей держат вертикально обручи. По сигналу стоящие впереди перескакивают через препятствие, бегут к обручу, пролезают через него, бегут обратно и, коснувшись руки первого в колонне, становятся в конец колонны.

«Кто бросит точнее?». Дети строятся в две колонны. Перед каждой колонной стоят вдоль скамейки, а на расстоянии 1 метр от дальнего конца скамейки лежит обруч. В каждый обруч становится девочка. По сигналу первая в колонне с мячом в руках пробегает по скамейке. Добежав до конца скамейки, она бросает мяч девочке, стоящей в обруче, получает его обратно и бегом возвращается по скамейке. Отдает мяч следующей и сходит со скамейки.

4. Малые подвижные игры

«Мячи с поля!». Площадка делится на два поля, дети – на две команды. В каждом поле находятся мячи, число которых равно $\frac{1}{3}$ от числа детей. По сигналу каждая команда старается освободить свое поле от мячей, бросая их на поле другой команды. Вариант: вместо полей – круг, дети располагаются в кругу и вне его.

«Лови мяч». Одна команда по жребию получает мяч. Дети перекидывают его друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч.

Форма контроля: Наблюдение.

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.

Контрольные испытания.

Практика:

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз 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 теоретическими 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.

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов, предусмотренных Программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.
3. Сохранность контингента группы.

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	40	40	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	376	0	376	наблюдение
3	Игровая подготовка	64	0	64	наблюдение
4	Самостоятельная работа	80	0	80	наблюдение
5	Контрольные испытания	16	0	16	сдача контрольных нормативов
Итого		576	40	536	

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	5	5	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	47	0	47	наблюдение
3	Игровая подготовка	8	0	8	наблюдение
4	Самостоятельная работа	10	0	10	наблюдение
5	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	5	67	

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	15	15	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	141	0	141	наблюдение
3	Игровая подготовка	24	0	24	наблюдение
4	Самостоятельная работа	30	0	30	наблюдение
5	Контрольные испытания	6	0	6	сдача контрольных нормативов
Итого		216	15	201	

Углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	20	20	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	188	0	188	наблюдение
3	Игровая подготовка	32	0	32	наблюдение
4	Самостоятельная работа	40	0	40	наблюдение
5	Контрольные испытания	8	8	8	сдача контрольных нормативов
Итого		288	20	268	

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	5	5	0	опрос
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Строение и функции организма человека	1	1	0	опрос
1.4.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль	1	1	0	опрос
1.5.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	47	0	47	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	6	0	6	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	41	0	41	наблюдение
3.	Игровая подготовка	8	0	8	наблюдение
3.1.	Сюжетные игры	2	0	2	наблюдение
3.2.	Обучающие игры	2	0	2	наблюдение
3.3.	Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества	2	0	2	наблюдение
3.4.	Малые подвижные игры	2	0	2	наблюдение
4.	Самостоятельная работа	10	0	10	наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	5	67	

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	5	5	0	опрос
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Строение и функции организма человека	1	1	0	опрос
1.4.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль	1	1	0	опрос
1.5.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	47	0	47	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	6	0	6	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	41	0	41	наблюдение
3.	Игровая подготовка	8	0	8	наблюдение
3.1.	Сюжетные игры	2	0	2	наблюдение
3.2.	Обучающие игры	2	0	2	наблюдение
3.3.	Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества	2	0	2	наблюдение
3.4.	Малые подвижные игры	2	0	2	наблюдение
4.	Самостоятельная работа	10	0	10	наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	2	67	

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	5	5	0	опрос
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Строение и функции организма человека	1	1	0	опрос
1.4.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль	1	1	0	опрос
1.5.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	47	0	47	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	6	0	6	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	41	0	41	наблюдение
3.	Игровая подготовка	8	0	8	наблюдение
3.1.	Сюжетные игры	2	0	2	наблюдение
3.2.	Обучающие игры	2	0	2	наблюдение
3.3.	Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества	2	0	2	наблюдение
3.4.	Малые подвижные игры	2	0	2	наблюдение
4.	Самостоятельная работа	10	0	10	наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	5	67	

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	5	5	0	опрос
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Строение и функции организма человека	1	1	0	опрос
1.4.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль	1	1	0	опрос
1.5.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	47	0	47	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	6	0	6	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	41	0	41	наблюдение
3.	Игровая подготовка	8	0	8	наблюдение
3.1.	Сюжетные игры	2	0	2	наблюдение
3.2.	Обучающие игры	2	0	2	наблюдение
3.3.	Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества	2	0	2	наблюдение
3.4.	Малые подвижные игры	2	0	2	наблюдение
4.	Самостоятельная работа	10	0	10	наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	5	67	

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	5	5	0	опрос
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Строение и функции организма человека	1	1	0	опрос
1.4.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль	1	1	0	опрос
1.5.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	47	0	47	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	6	0	6	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	41	0	41	наблюдение
3.	Игровая подготовка	8	0	8	наблюдение
3.1.	Сюжетные игры	2	0	2	наблюдение
3.2.	Обучающие игры	2	0	2	наблюдение
3.3.	Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества	2	0	2	наблюдение
3.4.	Малые подвижные игры	2	0	2	наблюдение
4.	Самостоятельная работа	10	0	10	наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	5	67	

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	5	5	0	опрос
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Строение и функции организма человека	1	1	0	опрос
1.4.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль	1	1	0	опрос
1.5.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	47	0	47	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	6	0	6	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	41	0	41	наблюдение
3.	Игровая подготовка	8	0	8	наблюдение
3.1.	Сюжетные игры	2	0	2	наблюдение
3.2.	Обучающие игры	2	0	2	наблюдение
3.3.	Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества	2	0	2	наблюдение
3.4.	Малые подвижные игры	2	0	2	наблюдение
4.	Самостоятельная работа	10	0	10	наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	5	67	

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	5	5	0	опрос
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Строение и функции организма человека	1	1	0	опрос
1.4.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль	1	1	0	опрос
1.5.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	47	0	47	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	6	0	6	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	41	0	41	наблюдение
3.	Игровая подготовка	8	0	8	наблюдение
3.1.	Сюжетные игры	2	0	2	наблюдение
3.2.	Обучающие игры	2	0	2	наблюдение
3.3.	Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества	2	0	2	наблюдение
3.4.	Малые подвижные игры	2	0	2	наблюдение
4.	Самостоятельная работа	10	0	10	наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	5	67	

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	5	5	0	опрос
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Строение и функции организма человека	1	1	0	опрос
1.4.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль	1	1	0	опрос
1.5.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	47	0	47	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	6	0	6	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	41	0	41	наблюдение
3.	Игровая подготовка	8	0	8	наблюдение
3.1.	Сюжетные игры	2	0	2	наблюдение
3.2.	Обучающие игры	2	0	2	наблюдение
3.3.	Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества	2	0	2	наблюдение
3.4.	Малые подвижные игры	2	0	2	наблюдение
4.	Самостоятельная работа	10	0	10	наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	5	67	

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 № 4 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 строится 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	Встречи с военными, ветеранами и	Формирование у учащихся глубокого патриотического

		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.	участниками военных действий, экскурсии, участие в творческих конкурсах, смотрах.	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 занятиях, спортивных соревнованиях и т.д.
--	--	--	--	---

Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способностей 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 методом 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	02.09-10.09	тренеры-преподаватели

	терроризмом. Беседа о поведении при угрозе террористического акта.		
Общественная	Участие во всероссийской акции «Вместе, всей семьей» - разместить 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-патриотическая	Беседа, посвященная Всероссийскому дню призывника.	12.11-15.11	тренеры-преподаватели
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;
- станок хореографический;
- 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 спорта и эстетической 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	Козлова Юлия Викторовна	высшее профессиональное	высшая	20 лет	Мастер спорта России
2	Шабалина Дарья Андреевна	высшее профессиональное		2 года	Мастер спорта России

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 1-3 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.

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. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом.

Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

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 (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения Программы учащимися) 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, 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. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, М., 1990.
3. Калугина Г.К. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Челябинск, 2003.
4. Лемешева С.Г., Леонова Л.В. Гимнастика: Учеб. пособие. Ч. 1. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004.
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль, Академия развития, Академия Холдинг, 2001.
6. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учеб.-методич. пособ. – М., 2006.
7. Назаренко Л. Д. «Оздоровительные основы физических упражнений», Владос - Москва, 2017.
8. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. №8. – 1999.
9. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры». – М.; ВАКО, 2007.
10. Рипа М.Д. О развитии массовой гимнастики // Физическая культура в школе. № 7. – 1984.
11. Ротерс Т.Т. Элементы современного танца// Физическая культура в школе. № 9. 1983.
12. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М.: Просвещение, 1972.
13. Степаненкова Э. Я. «Сборник подвижных игр», СПб.: Речь, 2016.
14. Фомина Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики: Монография. – Волгоград: ГУ «Издатель», 2004.
15. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет, 2007.

Используемая литература для учащихся и родителей

1. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
2. Иванова В. Королева гимнастики, или Дорога к победе, 2014.
3. Лях В. И. «Мой друг физкультура». Москва, «Просвещение», 2006г.
4. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Издательство «Учитель», 2008.
5. Фурни Д., Фрадетт Б., Гунель Ж. Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. Москва: Астрель: АСТ. 2003 г.
6. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет, 2007.
7. 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.

Оценочные материалы освоения Программы

Нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группу ОФП–1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 5 сек.)
	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 10 см)
Силовые способности	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 сек. (не менее 10 раз)
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног. (фиксация не менее в течение 3 сек)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Оценочные материалы освоения Программы

Приемно-переводные нормативы по общей физической подготовке для групп ОФП-2 и ОФП-3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 5 сек.)
	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 10 см)
Силовые способности	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 сек. (не менее 10 раз)
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног. (фиксация не менее в течение 3 сек)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Оценочные материалы освоения Программы

Приемно-переводные нормативы по общей физической подготовке для групп ОФП-4, ОФП-5, ОФП-6, ОФП-7, ОФП-8

Качество	Норматив
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног. (расстояние от пола до ягодицы ноги, лежащей на опоре, не более 10 см)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (отклонение от прямой линии не более 15 см)
	Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)
	Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация не менее 5 с)
Силовые способности	Упражнение «складка»: из положения лежа на спине подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед (за 10 сек. не менее 8 раз)
	Подъем туловища до вертикали из положения лежа на животе, руки за головой (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 сек. не менее 15 раз)
Координационные способности	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)

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

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			неделя	дней						
ОФП-1	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
ОФП-2			4	4			8			
ОФП-3										
ОФП-4	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
ОФП-5			5	5			10			
ОФП-6										
ОФП-7	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	практика	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
ОФП-8			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
			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
			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
			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
			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
			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
			3	3			6			
Всего, в т.ч.:			36	36			72			
теория							5			
практика							65			
контрольные испытания							2			