

**Оглавление**

[1. Пояснительная записка 3](#_Toc180746871)

[2. Учебно-тематический план 5](#_Toc180746872)

[3. Содержание программы 6](#_Toc180746873)

[4. Система контроля и зачетные требования 11](#_Toc180746874)

[5. Учебно-методическое обеспечение программы 12](#_Toc180746875)

[6. Список литературы 17](#_Toc180746876)

# **1. Пояснительная записка**

Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является художественная гимнастика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста.

Художественная гимнастика - сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпиец»» (далее – Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на этапе предварительной подготовки (в группах спортивно-оздоровительного этапа) отделения «Художественная гимнастика».

**Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями:**

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устава и локальных актов МАУ ДО «СШОР «Олимпиец».

***Направленность Программы*** - физкультурно-спортивная.

***Целью программы является:*** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством организации занятий художественной гимнастикой.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих ***основных задач:***

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;

- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;

- формирование стойкого интереса к занятиям художественной гимнастикой, как эстетического вида спорта;

- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических качеств);

- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и вида спорта «Художественная гимнастика», формирование двигательных умений и навыков;

- овладение основами художественной гимнастики.

***Отличительные особенности*** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является то, что программа направлена на гармоничное физическое развитие обучающихся, на массовый уровень - оздоровительно-развивающую художественную гимнастику. В основу программы заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребёнка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте ***от 7 до 18 лет***, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

***Срок обучения*** – 4 года.

***Режим занятий:*** Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МАУ ДО «СШОР «Олимпиец» по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивным объектом.

***Начало занятий для всех возрастных групп*** – не ранее 8:00.

***Окончание занятий*** для детей 7-18 лет – не позднее 20:00.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

В группы первого года обучения принимаются девочки независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств специальной физической подготовки. В группы второго и третьего годов обучения могут поступать вновь прибывающие дети при наличии определенного уровня общей физической и специальной физической подготовленности, и интереса к занятиям спортом вообще и художественной гимнастикой в частности. С ними проводится входная диагностика, определяются проблемы, существующее отставание в освоении программы. Формы промежуточной аттестации: выполнение комплекса контрольных упражнений, тестирование. Также предусматривается возможность перехода обучающегося из одного уровня обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе обучающегося на следующий уровень при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

***Минимальная наполняемость учебной группы*** на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15-20 человек. Комплектуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

***Максимальная наполняемость группы*** – 20 человек.

***Форма обучения*** – очная.

# **2. Учебно-тематический план**

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | ***Предметные области*** | ***Спортивно-оздоровительный этап*** |
| **I.** | **Теоретическая подготовка** | 17 |
| **II.** | **ОФП, СФП** | 150 |
| **III.** | **Избранный вид спорта:** | 90 |
| 3.1 | Соревновательная подготовка | - |
| 3.2 | Техническая, тактическая подготовка | 88 |
| 3.3 | Контрольные и зачетные требования | 4 |
| **IV.** | **Хореографическая подготовка** | 17 |
|  | **Всего за год** | **276** |

# **3. Содержание программы**

***Общая физическая подготовка*** – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности.

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

* 1. Общеразвивающие упражнения: Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, 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.

* 1. 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.
  2. 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.
  3. 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, круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.
  4. 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 с сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.
  5. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.
  6. Игры и игровые упражнения.

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

* 1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Примечания: упражнения включаются в каждый урок; упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.
  2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 градусов (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).
  3. Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).
  4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

***Техническая подготовка*** - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель тактико-технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

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

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

***Хореографическая подготовка*** включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

* выворотность;
* гибкость;
* координация;
* устойчивость;
* легкий высокий прыжок;
* вырабатывается правильная осанка;
* укрепляется опорно-двигательный аппарат;
* формируется культура движений и умение творчески мыслить. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучением элементам четырех танцевальных систем:
* классический;
* народно-характерный;
* историко-бытовой;
* современный.

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

***Теоретическая подготовка*** включает в себя инструктаж по технике безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития. Требования к внешнему виду гимнасток.

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

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

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике. Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастки.

***Воспитательная работа.*** Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Основные воспитательные мероприятия: просмотр соревнований, открытые занятия. Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

***Врачебно-педагогический контроль.***

К занятиям художественной гимнастикой допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медикобиологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На данном этапе подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

# **4. Система контроля и зачетные требования**

**Требования к результатам реализации программы:**

- формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;

- вовлечение в систему регулярных занятий;

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**Критерии оценок контроля достижения планируемых результатов**, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные нормативы:** | **Критерии оценки:** |
| Складка стоя | (Фиксация положения не менее 5 сек.)  «5» - колени прямые, живот плотно прижат к ногам, руки вытянуты.  «4» - незначительно согнуты ноги, живот прижат к ногам  «3» - незначительно согнуты ноги, небольшой просвет между ногами и животом |
| Шпагат со скамейки: правая, левая, поперечный | (Шпагат со скамейки +0,5 балла)  «5» - правильный шпагат  «4» - пятка опущена, бедро не лежит на полу  «3» - небольшой просвет поперечный |
| «5» - ноги четко по линии, пятки вниз  «4» - стопы завалены вперед  «3» - небольшой угол |
| Мост на коленях (хват за пятки) | Разрешается незначительная помощь тренера или судьи, фиксации положения без помощи не менее 3 сек.)  «5» - хват за пятки, руки прямые, голова на ягодицах  «4» - незначительно согнуты руки  «3» - руки согнуты |
| Мост из положения стоя со вставанием | (Мост с захватом голени +0,5 балла)  «5» - к пяткам, руки прямые (крутой мост, таз наверх)  «4» - незначительное расстояние между руками и пятками, руки прямые  «3» - руки не достают до пяток, плоский мост |
| Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | Прыжки за 20 сек  «5» - 16-20  «4» - 10-15  «3» - 7-9  «2» - 4-6  «1» - 1-3 |
| Равновесие в шпагат в стороны | (Выполнение равновесия без помощи рук +0,5 балла)  «5» - «рабочая» нога выше головы  «4» - стопа на уровне плеча  «3» - нога на уровне 90°  «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога |

*Теоретическая подготовка*

Оценка теоретических знаний проводится методом устного опроса обучающегося на заданную тренером-преподавателем тему.

Оценка «зачет» ставится при полном, корректном ответе на вопрос.

Оценка «незачет» ставится, если ответ не дан или существенно не корректен, если обучающийся полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом.

# **5. Учебно-методическое обеспечение программы**

Первые занятия начинаются с инструктажа по технике безопасности, бесед о правилах поведения, о том, что такое хореография и художественная гимнастика, требования к внешнему виду гимнасток.

Основная задача обучения групп является: постановка корпуса, ног и рук на простейших упражнениях классического экзерсиса, развитие координации.

Каждое занятие начинается с вводной части, которая приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение (разогревает мышцы).

***Содержание учебно-тренировочных занятий:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематический план** | **Характеристика видов деятельности обучающихся** |
| **Гимнастические упражнения** | |
| Упражнения по видам разминок. Общая разминка.  Формирование гимнастической осанки в положении «стоя» и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; бег.  Учимся правильно держать осанку и правильно ходить. Учимся бегать и прыгать. В игровом виде выполняем упражнения общей разминки. Бег с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговым движением головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны; небольшие прыжки в полном приседе; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава. | Осваивать физические упражнения. Осваивать умение правильно держать осанку при выполнении упражнений.  Ходить «гимнастическим» шагом.  Осваивать «гимнастический» бег. |
| Партерная разминка.  Упражнения для стоп; укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук. Выполняем упражнения партерной разминки. Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса; для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника.  Разминка у опоры. Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие. Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок; наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку; равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально; наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «разножка» на 45 градусов (вперед и в сторону).  Выполняем упражнения у опоры, включая индивидуально для каждого более сложные по мере освоения предыдущих упражнений. | Описывать методику выполнения упражнения по его образному названию. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Контролировать величину нагрузки. |
| Преодолеваем трудности Равновесие. Выполняем упражнения для развития равновесия: «Пассе» в опоре на стопу, наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, «Флажок», «Батман». Гибкость. Выполняем упражнения для развития гибкости: Наклон туловища назад в опоре на коленях | Описывать методику выполнения упражнения по его образному названию. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Контролировать величину нагрузки. |
| **Элементы акробатических упражнений** | |
| Учимся выполнять акробатические упражнения. Правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняем подводящие элементы к акробатическим упражнениям: «Ящерка», «Коромысло», «Жеребенок», группировка, «Ванька-встанька».  Выполняем акробатические упражнения: «Мостик» из положения лежа. Стойка на лопатках - «Березка». Кувырки в сторону, вперед, назад - «Колобки». | Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений.  Выявлять ошибки выполнения. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. |
| **Хореографическая подготовка** | |
| Общие рекомендации. Учимся выполнять танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом - «Зайчик». Шаги «галопа»: галоп вперед; галоп в сторону - «Жеребенок». Повторяем танцевальные шаги. Учимся включать танцевальные шаги как элемент связки между гимнастическими (акробатическими) упражнениями.  Разучиваем новые танцевальные движения. Русский танец «Ковырялочка» | Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. |
| **Работа с гимнастическими предметами - скакалка, мяч** | |
| Учимся работать со скакалкой Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Как правильно держать скакалку. Вращения скакалки (сложенной вдвое): «Зеркало» - вращение в лицевой плоскости; «Стеночка» - вращение в боковой плоскости; «Восьмерка» - вращение в вертикальной плоскости вправо-влево: «Зонтик» - вращение в горизонтальной плоскости над головой. Выполняем упражнения со скакалкой «Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку); «Астронавт» (серия высоких прыжков через скакалку). Учимся работать с мячом. Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом. Выполняем упражнения с мячом. Баланс на ладони и передача из руки в руку. Одиночный отбив от пола и удержание мяча. Серия отбивов от пола | Осваивать технику удержания и прыжков. |
| **Музыкально-сценические, подвижные игры и спортивные эстафеты**  **(в процессе занятий)** | |
| Выполняем правила безопасности при участии в играх. Изучаем общие правила спортивных эстафет. Изучаем и запоминаем правила эстафет: Эстафета с мячом-2. Эстафета со скакалкой-2. Участвуем в эстафетах поочередно с задачами игрока и судьи: «Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза». Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой: «Пройди в ворота», «С кочки на кочку». Выполняем правила безопасности при участии в играх. Учимся играть вместе. Учимся играть по ролям. Учимся выполнять гимнастические упражнения, используя игровую форму. Изучаем правила игр и участвуем в них. «Бабочка» (музыкально-сценическая); «Веселю свою игрушку» (музыкально-танцевальная). «Маленькие мышки прячутся от кошки». «Музыкальный паровозик». «Веселый круг». | Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий. Моделировать технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения условий и/или задач, и/или музыки. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности в процессе игры. Активно участвовать в играх и эстафетах. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание и выручку. |

***План воспитательной работы:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| 1. | **Здоровьесбережение** | | |
| 1.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**   * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 1.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 2. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 2.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов  (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 2.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течение года |
| 3. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 3.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| 4. | **Работа с родителями** | | |
| 4.1 | Проведение родительского собрания | - Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков обучающихся.  - Сотрудничество семьи и СШОР в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей.  - Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка.  - Индивидуальные беседы с родителями. | Не менее 2-х раз в год |

# **6. Список литературы**

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – СПб. 2003. -20 с.
4. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПБГАФК, 1998. -26 с.
5. Л.А. Карпенко. Художественная гимнастика: учебник. Всероссийская федерация художественной гимнастики, – М.: 2003.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974.

Интернет ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Пермского края (<https://sport.permkrai.ru/>)