УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 01
от «02» сентября 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
_____ С.М.Лапинский

Приказ № 120-о
от «02» сентября 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«СИЛА, ЛОВКОСТЬ, КРАСОТА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»

возраст детей 6-18 лет
3 года обучения

Разработчик:
Ваняева Галина Александровна,
тренер-преподаватель
по художественной гимнастике

Лапинский Сергей Михайлович
cn=Лапинский Сергей Михайлович, o=МБУДО ДЮСШ, ou, email=dysshg@mail.ru, c=RU
2021.05.22 10:28:34 +03'00'

г.Гаджиево
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.Пояснительная записка	3
II. Ожидаемый результат	3
III. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	4
3.1.Формы и методы обучения	4
3.2.Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	5
IV.Учебно-тематическое планирование	6
V. Содержание изучаемого курса	6
VI. Контрольные испытания	9
VII. Методическое обеспечение программы	12
VIII. Материально-техническое оснащение	13
IX.Оценка эффективности программы	14
Список литературы	15
Приложения	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196), Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей», с учетом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554, нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ, по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Рекомендуется для занятий с девочками от 6 до 18 лет. Программа адаптирована под условия Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку.

Актуальность программы направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, развитие физического и психического потенциала, а также личностных качеств детей, выявление одаренности через приобщение к танцевальному искусству.

Цель программы - создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребёнка средствами художественной гимнастики, сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

образовательные

- ✓ формирование двигательных способностей детей;
- ✓ воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).

развивающие

- ✓ укрепление физического и психического здоровья детей.

воспитательные

- ✓ воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка.
- ✓ развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Отличительная особенность программы состоит в углубленном подходе к индивидуальным и возрастным особенностям детей, обеспечении нормального физического развития растущего организма и разносторонней физической, психологической и эстетической подготовленности, привитии учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы, обеспечении разностороннего развития учащихся средствами танцевальной деятельности.

II. Ожидаемые результаты.

Предметные результаты:

- ✓ Осознанное овладение движениями, самоконтроль, самооценка при выполнении физических упражнений.
- ✓ Сформированы правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- ✓ Развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;

- ✓ Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.
- ✓ Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- ✓ Формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- ✓ Развитие адаптационных возможностей детского организма;
- ✓ Развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- ✓ Формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Метапредметные результаты:

- ✓ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- ✓ Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- ✓ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ Определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Личностные результаты:

- ✓ Стремление к творческой самореализации и развитию, формирование понятия о здоровом образе жизни, хорошая физическая форма, уверенность в себе, умение ставить и добиваться поставленных целей;
- ✓ Доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено, в зависимости от индивидуальных особенностей детей, темы года, участия в конкурсах, фестивалях, концертах, соревнованиях, показательных выступлениях.

III. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет.

Учет состояния здоровья и возрастных особенностей играет важную роль в развитии двигательных качеств, поэтому при поступлении ребенка на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Сила, ловкость, красота в художественной гимнастике» учитываются некоторые объективные медицинские противопоказания к занятиям акробатики, гимнастики и общей физической подготовке.

-заболевания центральной и периферической нервной системы;

-заболевания опорно-двигательного аппарата, деформация костей и суставов;

-ревматические и врожденные пороки сердца.

Следовательно, запись в группы производится при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий, а в течение всего периода обучения осуществляется контроль за состоянием здоровья и физического развития детей тренером-преподавателем и медицинским работником учреждения.

Дети, продолжающие обучение, автоматически переводятся на второй/третий год обучения при успешном окончании предыдущего года обучения. Также возможен донабор детей, который проходит по результатам контрольных испытаний, выявляющих способности детей к танцевальному движению, с хорошими физическими данными и развитой гибкостью, а также отбираются дети с уже имеющейся базовой подготовкой.

3.1. Формы и методы обучения

Формы организации деятельности учащихся:

Форма обучения по программе - очная.

Форма проведения занятий - аудиторные.

Формы организации занятий -групповая.

Обучение ведется на русском языке.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Формы проведения занятий:

- ✓ учебно-тренировочное занятие;
- ✓ открытое занятие;
- ✓ контрольное занятие;
- ✓ беседа, лекция;
- ✓ игра;
- ✓ занятие-праздник;
- ✓ участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях, других спортивно-массовых мероприятиях;

Начало учебного года в МБОУ ДО ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 31 августа.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется и утверждается администрацией МБОУ ДО ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Годовой план рассчитан на 52 недели обучения. Продолжительность одного занятия не более двух академических часов три раза в неделю.

Основные методы работы:

Словестный -используется при беседе, рассказе, анализе упражнений и элементов.

Наглядный -используется при показе элементов, фотографий, видеоматериалов.

Практический- упражнения, тренинг, тренировки.

3.2 Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- ✓ открытые занятия, контрольные занятия, зачеты;
- ✓ участие в соревнованиях, фестивалях, концертах различного уровня (внутригрупповые, школьные, городские, муниципальные, региональные, межрегиональные, всероссийские, международные).

Контроль:

- ✓ Текущий -наблюдение за выполнением приемов и методов в работе, беседы, анализ работы и поведения в группах.
- ✓ Промежуточный -диагностические зачетные занятия, сдача нормативов, анализ протоколов соревнований.
- ✓ Итоговый - итоги реализации данной программы (открытые (итоговые) контрольные занятия, сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике и акробатике).

В течение учебного года тренер-преподаватель проводит проверочные работы, с целью выявления качества знаний и умений, выявляя степень усвоения образовательной программы обучающимися.

На каждый учебный год составляется календарный учебный график по каждой учебной группе, план учебно-воспитательной работы, который включает в себя формы воспитательной и организационной деятельности тренера-преподавателя:

-собрания обучающихся;

-родительские собрания;

-выступления различного уровня;

-мероприятия по укреплению и развитию отделения.

IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный план подготовки
на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

№ п/п	Вид занятия	Период обучения					
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		(6 ч. в нед.)		(6 ч. в нед.)		(6 ч. в нед.)	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Организационное занятие	1	--	1	--	1	--
2	Общая физическая подготовка	2	81	2	137	2	137
3	Гимнастические упражнения	2	72	2	54	2	54
4	Акробатические упражнения	2	72	2	34	2	34
5	Тестирование физической подготовки (контрольные нормативы)	--	2	--	2	--	2
	Работа по индивидуальным планам в летний период (с 01 июня по 31 августа)	_	78	__	78	__	78
6	**ИТОГО**	**312**		**312**		**312**	

V. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться не только в форме лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической подготовкой.

1 год обучения:

1. Организационное занятие.

Форма занятия – лекция

Содержание занятия:

- ✓ Правила поведения в спортивном зале
- ✓ Инструктаж по технике безопасности на занятиях

2. Общая физическая подготовка

- ✓ Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра;
- ✓ Ходьба коротким шагом, средним и длинным шагом, змейкой в полуприседе, приставным шагом левым и правым боком, с изменением направления;
- ✓ Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в колонке по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, бег с подскоком, приставным шагом правым и левым боком;
- ✓ Бег с захлестом голени, челночный бег, подскоки;

- ✓ Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед;
- ✓ Прыжок в упор-присев;
- ✓ Прыжки с подскоком;
- ✓ Повороты, наколоны и круговые движения для головы, рук, ног и туловища. Исходные положения: стоя, сидя, лежа, стоя у опоры, лежа на животе;
- ✓ Поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений;
- ✓ Проработка мышц спины, лежа на животе, упражнение «лодочка»;
- ✓ Работа со скакалкой (различные прыжки на скорость и количество);
- ✓ Поднимание туловища из положения лежа на спине.

3. Гимнастические упражнения

- ✓ ОФП. Упражнения на гибкость;
- ✓ ОФП.Упражнения на эластичность мышц.
- ✓ Спортивные элементы:

«Бабочка»;
«Корзинка»;
«Полумост»;
«Лягушка»;
«Курочка»;
«Паучок»;
«Складочка»;
«Полушпагат».

4. Акробатические упражнения

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами, поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- ✓ упражнения для развития мышц шеи;
- ✓ упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- ✓ упражнения для развития мышц живота;
- ✓ упражнения для развития мышц спины;
- ✓ упражнения для развития мышц ног;
- ✓ упоры (присев, лежа, согнувшись);
- ✓ седы(на пятках, углом);
- ✓ группировка, перекаты в группировке;
- ✓ стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- ✓ кувырок вперед(назад);
- ✓ «мост» из положения лежа на спине, шпагаты, складки.

Физическая нагрузка на разные мышцы чередуется на протяжении занятия, также чередуется оргнизация деятельности: работа в парах, сольно, по линиям, в шахматном порядке.

2 год обучения:

1. Организационное занятие.

Форма занятия -лекция
-Правила поведения в спортивном зале
-Инструктаж по технике безопасности на занятиях

2. Общая физическая подготовка(ОФП).

- ✓ Построение в линии, круг, диагональ, шахматный порядок и т.д.
- ✓ Ходьба(разных видов);
- ✓ Бег(разного вида);
- ✓ Прыжки;
- ✓ ОФП упражнения, развивающие подвижность шейного отдела, локтевого сустава, кистей, ног, стопы, гибкость позвоночника;

- ✓ ОФП упражнения, развивающие силу мышц;
- ✓ Работа со скакалкой(различные прыжки на скорость и количество);
- ✓ Упражнения по ОФП выполняются в грузах на ногах (200-500 грамм).

3. Гимнастические упражнения

- ✓ ОФП. Упражнения на гибкость.
- ✓ ОФП. Упражнение на эластичность мышц. Махи(выполняются с гимнастической резиной).
- ✓ Спортивные элементы:

«Бабочка»
«Корзинка»
«Мост»
«Лягушка»
«Курочка»
«Паучок»
«Складочка»
Шпагат
Шпагат в провисе с опоры.

4.Акробатические упражнения

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами, поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- ✓ упражнения для развития мышц шеи;
- ✓ упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- ✓ упражнения для развития мышц живота;
- ✓ упражнения для развития мышц спины;
- ✓ упражнения для развития мышц ног;
- ✓ упоры (присев, лежа, согнувшись);
- ✓ седы(на пятках, углом);
- ✓ группировка, перекаты в группировке;
- ✓ стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- ✓ кувырок вперед(назад);
- ✓ «мост» из положения стоя, шпагаты, складки;
- ✓ колесо;
- ✓ перевороты на прямых руках вперед и назад;
- ✓ захват в кольцо, лежа на животе.

Физическая нагрузка на разные мышцы чередуется на протяжении занятия, также чередуется организация деятельности: работа в парах, сольно, по линиям, в шахматном порядке.

3 год обучения

1. Организационное занятие.

Форма занятия -лекция

- ✓ Правила поведения в спортивном зале;
- ✓ Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

2. Общая физическая подготовка.

- ✓ Построение в линии, круг, диагональ, шахматный порядок и т.д.
- ✓ Ходьба(разных видов);
- ✓ Бег(разного вида);
- ✓ Прыжки;
- ✓ ОФП упражнения, развивающие подвижность шейного отдела, локтевого сустава, кистей, ног, стопы, гибкость позвоночника;
- ✓ ОФП упражнения, развивающие силу мышц;
- ✓ Работа со скакалкой(различные прыжки на скорость и количество);

- ✓ Упражнения по ОФП выполняются в грузах на ногах (200-500 грамм).

3. Гимнастические упражнения

- ✓ ОФП. Упражнения на гибкость.
- ✓ ОФП. Упражнение на эластичность мышц. Махи(выполняются с гимнастической резиной).
- ✓ Спортивные элементы:

«Бабочка»
«Корзинка»
Мост, захват пяток и голени
«Лягушка»
«Курочка»
«Паучок»
«Складочка»
Шпагат
Шпагат в провисе с опоры, с наклоном назад и захватом ноги

4.Акробатические упражнения

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами, поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- ✓ упражнения для развития мышц шеи;
- ✓ упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- ✓ упражнения для развития мышц живота;
- ✓ упражнения для развития мышц спины;
- ✓ упражнения для развития мышц ног;
- ✓ упоры (присев, лежа, согнувшись);
- ✓ седы(на пятках, углом);
- ✓ группировка, перекаты в группировке;
- ✓ стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- ✓ кувырок вперед(назад);
- ✓ «мост» из положения стоя, шпагаты, складки;
- ✓ колесо на одной руке, со сменой ног, на локтях, на груди;
- ✓ перевороты на прямых руках вперед и назад;
- ✓ захват в кольцо, лежа на животе, в положении стоя без опоры.

Физическая нагрузка на разные мышцы чередуется на протяжении занятия, также чередуется организация деятельности: работа в парах, сольно, по линиям, в шахматном порядке.

VI. Контрольные испытания

1-ый год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед

		кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» – касание стопами лба «4» – до 5 см «3» – 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45˚ «4» – 30˚ «3» – 20˚
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны 	«5» – удержание положения в течение 6 секунд «4» – 4 секунды «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

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

2-ой и 3-ий годы обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад

Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях И.П. – стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную,руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 10 раз

		«4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 20 раз за 10 секунд «4» – 19 раз «3» – 18 раз «2» – 17 раз «1» – 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой -	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 8 секунд «4» – 7 секунд «3» – 6 секунд «2» – 5 секунд «1» – 4 секунды

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
	полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

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

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень освоения программы

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень освоения программы

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень освоения программы

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организация процесса образования строится с использованием технологий группового, индивидуального обучения, игровой и здоровьесберегающей. На первом и втором годах обучения наиболее применимыми являются групповая и игровая форма. С третьего года обучения вводится технология индивидуального обучения. Элементы здоровьесберегающей технологии присутствуют на всех этапах обучения, учитываются возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Процесс подготовки гимнастки включает обучение и тренировку. Обучая -тренируем, тренируя -обучаем. Обучение и тренировка не тождественны по своим задачам, средствам и методам.

Содержание обучения - освоение технических элементов конкретного вида гимнастики и акробатики, простейших индивидуальных и групповых тактических действий.

Содержание тренировки – закрепление и совершенствование полученных знаний, навыков, умений, совершенствование технических приемов, индивидуальных и командных тактических действий, развитие физических качеств, психических процессов и функций, воспитание морально-волевых качеств.

Гимнастическая подготовка, элементы акробатики являются обязательными на протяжении всего срока освоения программы. Элементы акробатики и гимнастики вводятся постепенно усложняясь, нарабатывая навык.

Важную роль в освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются регулярные беседы с родителями с целью своевременного выявления проблем у ребенка. Вовлечение родителей в учебно-тренировочный процесс способствует увеличению его эффективности.

Воспитательная работа

Воспитание интеллектуальной, всесторонне–культурной личности, владеющей творческими умениями и навыками в усвоении общечеловеческих ценностей, склонной к овладению различными профессиями, с гибкой и быстрой ориентацией в решении сложных жизненных проблем.:

- всестороннее развитие человека, охватывающее интеллектуальный, нравственный, культурный, эстетический, политический рост личности;
- гуманизм и коллективизм как позиции характеризующие ребенка в его отношении к людям;
- отношение к труду, что является показателем человеческой сущности;
- любовь к прекрасному и потребность в общении с прекрасным;
- преданность Родине и гордость за нее в независимости от экономических и политических трудностей;
- физическое воспитание и гигиеническая культура.

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Сила, ловкость, красота в художественной гимнастике» и для достижения максимально возможного результата необходимо:

Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м);
- Физкультурно-спортивный зал (до 15*12 м);
- Станок хореографический;
- Гимнастическая стенка (или шведская стенка);
- Скакалка гимнастическая;
- Мяч резиновый
- Лента гимнастическая;
- Булавы гимнастические;
- Обруч гимнастический;
- Жгут резиновый

Форма одежды обучающихся

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движения, шорты или лосины черного цвета, футболка или майка, купальники для выступлений, носки белого цвета, п/чешки гимнастические.

IX. Оценка эффективности программы

№ п/п	Показатель	Формы работы
1.	Результативность работы педагога по выполнению образовательных задач	-составление годового отчета; -учет в журнале уровня усвоения образовательной программы; -анализ деятельности по успешности выполнения каждой поставленной задачи; -выявление причин невыполнения задач;
2.	Динамичность освоения детьми специальных умений и навыков	-динамика уровня освоения специальных умений и навыков через наблюдение, тесты, нормативы, результаты соревнований и т.д.; -сбор информации, ее оформление(анкеты, протоколы и т.д.)
3.	Сохранность детского контингента	-учет в журнале посещаемости; -фиксация передвижения детей(уходы, приходы); -% отношение, анализ данных на конец учебного года
4.	Удовлетворенность родителей	-проведение родительских собраний по плану; -анкетирование; -индивидуальные беседы, консультации; -привлечение родителей к подготовке и проведению соревнований; -анализ полученной информации

Список литературы:

1.Е.Н. Гогунов, Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: «Академия», 2000.
2.Л.И.Кечеджиева др. Обучение детей художественной гимнастики: Пер. с болг./Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М.-М.: Физкультура и спорт, 1985
3.В.Н.Курысь, Н.Н. Грудницкая Ритмическая гимнастика в школе/Под ред. В.Н. Курыся: Учебное пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 1998
4.Петров П.К. и Пономарев Г.И «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе»., Ижевск: издательство Уд ГУ -1994А.Ц.
5.Пуни Психологические основы волевой подготовки в спорте. -Л.: 1977.
6.Программа по физической культуре в детском саду «Здоровье».- Ставрополь,
1991
7.И.А. Шипилина Хореография в спорте./Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте»- Ростов н/Д: «Феникс», 2004

Приложение
К дополнительной общеразвивающей программе
«Сила, ловкость, красота»
МБОУ ДО ДЮСШ г. Гаджиево

План обучающихся на период летнего отдыха и отсутствия тренировочных занятий на время болезни, отпуска и выезда на соревнования тренера-преподавателя.

Понедельник

Бег, ходьбы полупальцах, подъемах, с высоко поднятыми коленями.
Общеразвивающие упражнения в движении
Упражнения на растяжку и гибкость(выпады, шпагаты, мосты, перекаты)
Упражнения на координацию (акробатика)
Упражнения на выносливость(пресс, вариация прыжков на скакалке)
Развитие мелкой моторики(упражнения с теннисными мячами и утяжелителями)
Равновесия
Прыжки
Предметная подготовка
Хореография(упражнения в партере)

Вторник

Бег, ходьбы полупальцах, подъемах, с высоко поднятыми коленями.
Общеразвивающие упражнения в движении
Упражнения на растяжку и гибкость(выпады, шпагаты, мосты, перекаты)
Упражнения на координацию (акробатика)
Упражнения на выносливость(пресс, вариация прыжков на скакалке)
Развитие мелкой моторики(упражнения с теннисными мячами и утяжелителями)
Равновесия
Прыжки
Предметная подготовка
Хореография(упражнения в партере)

Среда

Бег, ходьбы полупальцах, подъемах, с высоко поднятыми коленями.
Общеразвивающие упражнения в движении
Упражнения на растяжку и гибкость(выпады, шпагаты, мосты, перекаты)
Упражнения на координацию (акробатика)
Упражнения на выносливость(пресс, вариация прыжков на скакалке)
Развитие мелкой моторики(упражнения с теннисными мячами и утяжелителями)
Равновесия
Прыжки
Предметная подготовка
Хореография(упражнения в партере)

Четверг

Бег, ходьбы полупальцах, подъемах, с высоко поднятыми коленями.
Общеразвивающие упражнения в движении
Упражнения на растяжку и гибкость(выпады, шпагаты, мосты, перекаты)
Упражнения на координацию (акробатика)
Упражнения на выносливость(пресс, вариация прыжков на скакалке)
Развитие мелкой моторики(упражнения с теннисными мячами и утяжелителями)
Равновесия
Прыжки
Предметная подготовка
Хореография(упражнения в партере)

Пятница.

Бег, ходьбы полупальцах, подъемах, с высоко поднятыми коленями.
Общеразвивающие упражнения в движении
Упражнения на растяжку и гибкость(выпады, шпагаты, мосты, перекаты)
Упражнения на координацию (акробатика)
Упражнения на выносливость(пресс, вариация прыжков на скакалке)
Развитие мелкой моторики(упражнения с теннисными мячами и утяжелителями)
Равновесия
Прыжки
Предметная подготовка
Хореография(упражнения в партере)

Суббота

Бег, ходьбы полупальцах, подъемах, с высоко поднятыми коленями.
Общеразвивающие упражнения в движении
Упражнения на растяжку и гибкость(выпады, шпагаты, мосты, перекаты)
Упражнения на координацию (акробатика)
Упражнения на выносливость(пресс, вариация прыжков на скакалке)
Развитие мелкой моторики(упражнения с теннисными мячами и утяжелителями)
Равновесия
Прыжки
Предметная подготовка
Хореография(упражнения в партере)

Воскресенье

Отдых