

Департамент образования администрации городского округа Тольятти  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творчества «Свежий ветер»  
городского округа Тольятти

Принята  
решением педагогического совета  
от 27.05.2021 г.  
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО «Свежий ветер»  
С.В. Мурышова  
Приказ № 81/1 от 27.05.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Маленькие грации+»**

Возраст обучающихся – 4-7 лет

Срок реализации – 1 год

*Составители:*  
Макарова О.А., Данилова Н.А. –  
педагоги дополнительного образования

*Методическое сопровождение:*  
Стегалина Л.А. – методист,  
Курилович О.В. - методист

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
Введение .....	3
Направленность программы .....	3
Новизна программы.....	3
Актуальность, педагогическая целесообразность .....	4
Цель и задачи программы .....	6
Возраст обучающихся .....	6
Сроки реализации программы.....	8
Комплекс основных характеристик образования.....	8
Формы обучения: очная .....	9
Форма организации деятельности .....	9
Режим занятий .....	9
Ожидаемые результаты.....	9
Критерии и способы определения результативности .....	10
Виды и формы контроля: .....	10
Формы подведения итогов.....	10
УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ .....	11
Образовательный модуль 1 «Гимнастика для начинающих» .....	11
Учебно-тематический план 1 модуля (1 час в неделю).....	11
Содержание программы 1 модуля (1 час в неделю) .....	11
Образовательный модуль 2 «Красота и грация» .....	12
Учебно-тематический план 2 модуля (1 час в неделю).....	12
Содержание программы 2 модуля (1 час в неделю) .....	12
Образовательный модуль «Волшебная лента».....	13
Учебно-тематический план 1 модуля (2 часа в неделю).....	13
Содержание программы (2 часа в неделю) .....	13
Образовательный модуль «Спорт – ты мир».....	14
Учебно-тематический план 2 модуля (2 часа в неделю).....	14
Содержание программы 2 модуля (2 часа в неделю) .....	14
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	15
Методы и приемы работы.....	15
Содержание работы на этапе предварительной подготовки .....	17
Программный материал для практических занятий.....	17
Методическое обеспечение .....	18
Материально-техническое обеспечение .....	18
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	20
Нормативно-правовая литература.....	20
Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература.....	20
Список литературы, используемый при составлении программы .....	20
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей.....	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Введение**

Основной целью образования в системе физической культуры и спорта является обучение и воспитание занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия педагога, тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования. Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определённая деятельность обучающихся. Деятельность педагога по организации творческой активности обучаемых имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроя обучающихся.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция педагога в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. В процессе обучения постоянно осуществляется эмоциональное развитие обучающихся. Всё содержание образования наполнено познавательными-теоретическими, эстетическими, социальными, экономическими, политическими, гедонистическими, религиозными ценностями и отношениями.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Маленькие грации+» *физкультурно-спортивной направленности*, модифицированная и предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования в качестве платной дополнительной образовательной услуги. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

### **Новизна программы**

Новизна состоит в том, что программа «Маленькие грации+» является модульной, включая 2 образовательных модуля.

Данная программа создана на основе нескольких программ и на основании

примерных требований к программам дополнительного образования детей:

- «Художественная гимнастика». Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко. - М.,2003.
- Журавин М.Л. «Гимнастика»: Учебник / Под ред. Журавина М.Л. (5-е изд., стер.) - М.: Академия 2008 -448 с.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что художественной гимнастикой по данной программе могут заниматься дети различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя приобретенные навыки.

Основные из них:

1. Установление контакта с каждым родителем для получения информации о ребёнке, создания родительских советов и организации контроля за поведением.
2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
3. Небольшой объём знаний в области физической культуры.
4. В большинстве случаев слабое физическое развитие.
5. Отсутствие привычки трудиться.
6. Низкий уровень двигательной активности.
7. Ослабленное здоровье.
8. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
9. Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
10. Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье.
11. Низкий уровень основных учебных умений. Отсюда боязнь быть непонятыми или осмеянными товарищами.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность**

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 года. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности. Обучение по данной программе способствует личностному саморазвитию, адаптации воспитанников к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению.

Актуальность данной программы «Маленькие грации+» состоит в том, что она

предполагает предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования отвечает целям (потребностям) обучающихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе с обучающимися в возрасте от 4 до 7 лет направлено на оптимизацию учебного тренировочного процесса. Рекомендации для родителей основаны на обучаемости занимающихся, их анатомических, физиологических и психологических способностях. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие способностей.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

Программа «Маленькие грации+» составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми актами, государственными программными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013- 2020 годы»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р);
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена постановлением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. №МО-16-09-01/826-ТУ);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Устав учреждения.

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Создание благоприятной эмоциональной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, ее физического совершенствования, формирование системы нравственных ценностей.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие*

- обучить двигательным умениям и навыкам;
- обучить правилам поведения на занятиях;
- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучать материал по технической, тактической, специальной физической, психологической, хореографической и теоретической подготовке.

##### *Развивающие*

- формировать познавательную активность;
- развивать координационные способности;
- развивать навыки соревновательного опыта.
- формировать социальную активность: общение в группе, навыки дисциплины;
- развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки художественной гимнастики.

##### *Воспитательные*

- воспитывать интерес к занятиям физической культуры и спортом;
- воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитывать уважительное отношение к товарищам по учебной группе;
- воспитывать коммуникативные навыки.

### **Возраст обучающихся**

Программа «Маленькие грации+» рассчитана на обучающихся 4-7 лет. Количество обучающихся в группах – 10 человек. Программа предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск.

### ***Особенности развития детей 4 -7 лет***

Самым оптимальным возрастом считается 4-7 лет. Девочки имеют природную гибкость и очень хорошо поддаются «лепке». Более старшим воспитанницам бывает значительно труднее влиться в рабочее русло: уже и гибкость не та, и послушание.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трех лет. Рост детей четвертого года жизни находится в определенной (положительной) взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. Физические упражнения должны подбираться с таким расчетом, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера следует использовать различные исходные положения - лежа, сидя, на спине, животе и т.д.

Продолжительность объяснений не должна превышать 30-35 сек. К четырем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которой у ребенка обобщаются и уточняются получаемые впечатления.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, вновь формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. При обучении основным видам движений - равновесию, прыжкам - желательно использовать поточный метод организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятий в целом.

Необходимо соблюдать также и точную дозировку физических упражнений.

Количество упражнений общеразвивающего характера не должно превышать 4-5, повторяется каждое 5-6 раз. Темп проведения упражнений зависит от подготовленности детей.

Педагог - тренер выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания тренер делает 2-3 раза и тем задает темп выполнения упражнений. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям педагога по ходу движения.

### **Сроки реализации программы**

Программа реализуется за 1 учебный год:

- в течение 32 часов (32 недели, то есть 1 год по 32 недели): 32 часа (1 час в неделю, то есть 1 раз по 1 часу);

либо:

- в течение 64 часов (32 недели, то есть 1 год по 32 недели): 64 часа (2 часа в неделю, то есть 1 раз по 2 часа или 2 раза по 1 часу).

### **Комплекс основных характеристик образования**

#### **Объем (1 час в неделю)**

№ п/п	Год обучения, название модулей	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	Образовательный модуль «Гимнастика для начинающих»	17	32	32
2	Образовательный модуль «Красота и грация»	15		

#### **Календарный учебный график**

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1.	32	32	01.09	31.08

#### **Объем (2 часа в неделю)**

№ п/п	Год обучения, название модулей	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	Образовательный модуль «Волшебная лента»	34	32	64
2	Образовательный модуль «Спорт-ты мир»	30		

### Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1.	32	64	01.09	31.08

#### **Формы обучения:** очная

Также, в соответствии с «Положением о дистанционном обучении в МБОУ ДО «Свежий ветер», в ходе реализации программы предусмотрены формы дистанционной поддержки обучающихся: это и пересылка учебных материалов (текстов, видео и др.) по телекоммуникационным каналам (электронная почта), это система дистанционного контроля (тестирование, онлайн-занятия, мастер-классы, видео-уроки и др.), это онлайн консультации, осуществление разнообразной обратной связи через социальные сети, блоги, это обучение через виртуальные образовательные среды, образовательные Интернет-порталы и др.

#### **Форма организации деятельности**

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная.

#### **Режим занятий**

Учебные занятия проводятся в соответствии часам учебно-тематического плана и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 30 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 процентов.

#### **Ожидаемые результаты**

##### **1) Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- правила техники безопасности и правила противопожарной безопасности на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по художественной гимнастике;
- значимость посещения объединения художественной гимнастики для

укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;

- владеть упражнениями на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости.

## **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
- выполнять комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений;

### **Критерии и способы определения результативности**

Подведение итогов проводится в форме проведения контрольных (промежуточных) нормативов. Учитывается участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

*Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы*

Проверка результативности проводится 2 раза в год: сентябрь, май. Диагностика проводится по следующим методикам:

- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- анализ деятельности;
- выступления детей (призовые места на соревнованиях различного уровня).

### **Виды и формы контроля:**

Педагогами в основном используется текущий контроль, где широко применяется педагогическое наблюдение за деятельностью обучающегося и итоговый контроль.

### **Формы подведения итогов**

Итоги подводятся в начале и в конце учебного года в ходе стартовой и итоговой диагностики.

Контроль результатов учебного процесса является обязательным компонентом процесса обучения.

## УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ

### Образовательный модуль 1 «Гимнастика для начинающих»

#### Учебно-тематический план 1 модуля (1 час в неделю)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	2	3	4	5
1.	Тема № 1. Вводное занятие	1	-	1
2.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1	7	8
3.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1	7	8
	<b>Итого по 1 модулю:</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>17</b>

#### Содержание программы 1 модуля (1 час в неделю)

Цель тренировок – утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники художественной гимнастики.

##### **Тема № 1. Вводное занятие**

*Теория:* Знакомство с историей художественной гимнастики, знаменитыми гимнастками, определение цели обучения.

*Практика:* просмотр видеоматериала, обсуждение.

##### **Тема № 2. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правил художественной гимнастики и упражнений.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

##### **Тема № 3. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

*Практика:* Элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости.

## Образовательный модуль 2 «Красота и грация»

### Учебно-тематический план 2 модуля (1 час в неделю)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	2	3	4	5
1.	Тема № 1. Техничко-тактическая подготовка	2	4	6
2.	Тема № 2. Теоретическая подготовка	3	-	3
3.	Тема № 3. Восстановительные мероприятия	1	3	4
4.	Тема № 4. Психологическая подготовка	2	-	2
	<b>Итого по 2 модулю:</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>15</b>
	<b>Итого:</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	<b>32</b>

### Содержание программы 2 модуля (1 час в неделю)

#### Тема № 1. Техничко-тактическая подготовка

*Теория:* Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

*Практика:* Выбор музыки, составление произвольных комбинаций, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки.

#### Тема № 2. Теоретическая подготовка

*Теория:* Знакомство с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении. Морально-психологическая подготовка гимнастки.

#### Тема № 3. Восстановительные мероприятия

*Теория:* Самоконтроль юного гимнаста.

*Практика:* Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

#### Тема №4. Психологическая подготовка

*Теория:* базовая подготовка – психологическое развитие, образование и обучение.

*Практика:* формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

## Образовательный модуль «Волшебная лента»

### Учебно-тематический план 1 модуля (2 часа в неделю)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	2	3	4	5
1.	Тема № 1. Вводное занятие	2	-	2
2.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	2	14	16
3.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	2	14	16
<b>Итого по 1 модулю:</b>		<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>

### Содержание программы (2 часа в неделю)

Цель тренировок – утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники художественной гимнастики.

#### **Тема № 1. Вводное занятие**

*Теория:* Знакомство с историей художественной гимнастики, знаменитыми гимнастками, определение цели обучения.

*Практика:* просмотр видеоматериала, обсуждение.

#### **Тема № 2. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правил художественной гимнастики и упражнений.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

#### **Тема № 3. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

*Практика:* Элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости.

## Образовательный модуль «Спорт – ты мир»

### Учебно-тематический план 2 модуля (2 часа в неделю)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	2	3	4	5
1.	Тема № 1. Техничко-тактическая подготовка	4	8	12
2.	Тема № 2. Теоретическая подготовка	6	-	6
3.	Тема № 3. Восстановительные мероприятия	2	6	8
4.	Тема №4. Психологическая подготовка	4	-	4
	<b>Итого по 2 модулю:</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>34</b>
	<b>Всего:</b>	<b>22</b>	<b>42</b>	<b>64</b>

### Содержание программы 2 модуля (2 часа в неделю)

#### Тема № 1. Техничко-тактическая подготовка

*Теория:* Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

*Практика:* Выбор музыки, составление произвольных комбинаций, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки.

#### Тема № 2. Теоретическая подготовка

*Теория:* Знакомство с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении. Морально-психологическая подготовка гимнастки.

#### Тема № 3. Восстановительные мероприятия

*Теория:* Самоконтроль юного гимнаста.

*Практика:* Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

#### Тема № 4. Психологическая подготовка

*Теория:* базовая подготовка – психологическое развитие, образование и обучение.

*Практика:* формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Методы и приемы работы

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы и основополагающие принципы спортивной подготовки детей.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В содержание спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную подготовку.

*Физическая подготовка подразделяется на:*

- Общую физическую подготовку, которая направлена на повышение общей работоспособности.
- Специальную физическую подготовку, направленную на развитие специальных физических качеств.
- Специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета).
- Функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

*Техническую подготовку подразделяют на:*

- Беспредметную – обучение технике упражнений без предметов
- Предметную – обучение технике упражнений с предметами
- Хореографическую – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев

- Музыкально-двигательную – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности
- Композиционную – составление соревновательных программ

*В психологическую подготовку входят:*

- Базовая – психологическое развитие, образование и обучение
- Тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам
- Соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации

*Тактическая подготовка может быть:*

1. Индивидуальной – составление индивидуальной соревновательной программы, распределение сил, тактика поведения.
2. Групповой – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения
3. Командной – формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток

Теоретическая подготовка – это формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

*Принципы спортивной подготовки*

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. общепедагогические принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования
2. спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок
3. методические:
  - опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание

перспективных программ

- многоборности – формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми предметами
- соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств
- сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.

### **Содержание работы на этапе предварительной подготовки**

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку
8. Привитие интереса к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

### **Программный материал для практических занятий**

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для обучающихся являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке обучающихся способствует сохранению интереса к занятиям художественной гимнастикой и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития

координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Программный материал для обучающихся представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

### **Методическое обеспечение**

Диагностический материал к программе:

-диагностика результативности образовательной программы.

- диагностика уровня успешности обучающихся.

Инструкция по ТБ, ПБ

Методическая литература

Конспекты учебных занятий

Методические разработки, методические пособия

Подборка музыкальных произведений

Комплекс игр и заданий по разделам тем

Комплекс упражнений

Фотоальбом выступлений занимающихся в объединении.

### **Материально-техническое обеспечение**

Специально оборудованное помещение с зеркалами

Магнитофон

Наличие фонограмм

Фишки

Секундомер,

Скакалки, обручи, мячи, булавы, ленты

Видеофильмы

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативно-правовая литература**

1. Концепцией развития дополнительного образования детей.
2. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### **Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература**

1. Ермолаева Т. И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей, - Самара, 2004
2. Современное программно-методическое обеспечение учреждения дополнительного образования детей. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников учреждений дополнительного образования детей / Автор-составитель: Т.И. Ермолаева – Самара: СДДЮТ, 2008 -76 с.

### **Список литературы, используемый при составлении программы**

1. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986
2. Говорова М.А Плешкань А.В. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986
3. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984
5. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972
6. Найпак В.Д. Основы технической подготовки в художественной гимнастике. Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК, 1991
7. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики ,2001
8. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва 2003

### **Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей**

1. Найпак В.Д. Основы технической подготовки в художественной гимнастике

Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991

2. Овчинникова Н.А. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986
3. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. Гимнастики, 2001
4. Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973