

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол № 1 от 29.08.2025 г.



Утверждаю
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Д.П. Малахов

приказ № 62-у от 01.09.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Развивающая гимнастика для начинающих»
(платные образовательные услуги)
Возраст учащихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы составители программы: Бельская Л.С., инструктор-методист
Мурашова Е.М., тренер-преподаватель
Стародубова Ю.В., тренер-преподаватель

Тамбов, 2025 г

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивающая гимнастика для начинающих» (платные образовательные услуги)
Сведения о авторе-составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Бельская Людмила Сергеевна, инструктор-методист Мурашова Е.М тренер-преподаватель Стародубова Ю.В тренер-преподаватель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023); приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)) Устав ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
4.2. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная

4.4. Уровень освоения программы	ознакомительный
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2025
4.8. Возрастная категория обучающихся	4-5 лет

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Детская художественная гимнастика – это красивая фигура, правильная осанка, всестороннее развитие необходимых двигательных умений и навыков. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, воспитывает вкус, музыкальность, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Программа ориентирована на физическое воспитание личности обучающегося, формирование его двигательной базы, получение теоретических знаний по гимнастике, приобретение базовых умений и навыков в избранном виде спорта (художественная гимнастика), укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Новизна программы заключается в том, что большое внимание уделяется развитию творческого мышления и воображения детей, через самостоятельное создание простых композиций с использованием изученных элементов как художественной гимнастики, так и хореографии, которые дети демонстрируют в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации на фестивале спортивных достижений.

Актуальность программы соотносится с целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребенка, удовлетворении его индивидуальных запросов, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей во внеурочное время.

Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Художественная гимнастика формирует у обучающихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что программа по художественной гимнастике для детей 4–5 лет способствует гармоничному развитию физических способностей ребенка, формированию правильной осанки, гибкости и координации движений. Занятия помогают развивать музыкальность, чувство ритма и эстетическое восприятие, что положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние дошкольников. Регулярные тренировки способствуют укреплению здоровья, воспитывают дисциплину и трудолюбие, создавая основу для дальнейшего спортивного роста и личностного развития.

При отборе содержания и структурирования программы использованы общедидактические принципы: доступности; преемственности; перспективности; развивающей направленности; учета индивидуальных особенностей учащихся; органического сочетания обучения и воспитания; практической направленности; посильности.

Отличительной особенностью программы является то, что на основе принципа ранней специализации реализуется дифференцированный подход в обучении, ознакомительный уровень освоения дает выявить исходный уровень физической подготовки обучающихся, позволяет определить перспективность спортивного роста и дальнейшего зачисления на программы спортивной подготовки.

Адресат программы

Данная программа предназначена для девочек 4 –5 лет.

Есть определенные преимущества в начале занятий в столь раннем возрасте: начинается интенсивный рост и развитие всех функций и систем организма детей, суставно-связочный аппарат более эластичен подвижен, разрастание околосуставных тканей начинается после 7-8 лет. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий.

Именно в этом возрасте происходит интенсивное развитие опорно-двигательного аппарата, дети становятся более устойчивы в статических позах. Ближе к четырем годам улучшается ориентация в пространстве, быстро запоминаются движения, которые нужно повторить. Поэтому дети 4 лет умеют танцевать, принимают участие в групповых спортивных играх. Они способны долго прыгать, не теряя равновесия, на двух и одной ноге. В этом возрасте скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша. К 5 годам дети хорошо усваивают основы гимнастики, быстро тянутся и легко переносят получасовые спортивные нагрузки.

В результате систематических занятий у детей заметно улучшаются двигательные реакции, координация, развиваются понятия и представления о гимнастике и здоровом образе жизни, ускоренно совершенствуется двигательная память. В процессе занятий художественной гимнастикой формируется жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Условия набора обучающихся

В группы ознакомительного уровня принимаются по желанию все дети независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности, имеющие допуск врача. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств специальной физической подготовки, таких как, гибкость, растяжка и т.д., не влияют на зачисление, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития обучающегося.

Программа допускает добор детей на ее освоение с любого месяца учебного года, что не влечет за собой не выполнение данной программы, так как программа направлена на обеспечение потребностей детей в двигательной активности и обеспечивает ее без каких-либо дополнительных условий.

Количество обучающихся

Количество учащихся в одной группе 12-25 человек.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения

36 недель – 72 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 час - 30 минут) с сентября по май.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Формы проведения занятий: физкультурно-тренировочное, сюжетно-ролевая игра, игра-путешествие, комбинированная, соревновательное.

1.2 Цель программы

Цель: развитие и совершенствование физических, психических и творческих способностей детей посредством занятий художественной гимнастикой.

Задачи:

Образовательные:

Формирование интереса к здоровому образу жизни и занятиям художественной гимнастикой;

Обучение основным элементам в художественной гимнастике.

Овладение навыками работы с различными предметами.

Совершенствование техники исполнения гимнастических элементов.

Развивающие:

Формирование общей базы движений.

Развитие гибкости, ловкости и координации движений.

Развитие музыкального слуха и чувства ритма.

Воспитательные:

Развитие дисциплины и самоконтроля.

Поддержание положительного эмоционального состояния через участие в спортивных мероприятиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
	Введение в общеобразовательную программу	2	1	1	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации обучающихся
1.	Раздел 1 «Теоретический раздел»	2		2	
1.1.	История развития гимнастики	1		1	Текущий контроль
1.2.	Правила соревнований по художественной гимнастике	1		1	Текущий контроль
2.	Раздел 2 «Общая физическая подготовка гимнастов»	14	12	2	
2.1.	Ходьба, бег, строевые упражнения	3	1,5	0,5	Текущий контроль
2.2.	Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук, шеи и плечевого пояса; - упражнения для туловища и спины; - упражнения для ног.	4	1,5	0,5	Текущий контроль
2.3.	Физическая подготовка: - упражнения на мышцы брюшного пресса; - упражнения на мышцы спины; - упражнения на боковые мышцы туловища; - упражнения для развития мышц верхней конечности; - упражнения для развития мышц нижних конечностей	7	6	1	Текущий контроль
3.	Раздел 3 «Основные умения и навыки гимнастов»	18	14	4	
3.1.	Танцевальные движения и основы хореографической подготовки	2	1,5	0,5	Текущий контроль

3.2.	Овладение навыками с предметом (скакалка, обруч)	3	2,5	0,5	Текущий контроль
3.3.	Прыжки и подскоки	3	2,5	0,5	Текущий контроль
3.4.	Повороты и равновесия	3	2,5	0,5	Текущий контроль
3.5.	Мосты	2	1,5	0,5	Текущий контроль
3.6.	Шпагаты	2	1,5	0,5	Текущий контроль
3.7.	Комбинации из элементов и танцевальных движений	3	2	1	Текущий контроль
4.	Раздел 4 «Специальная физическая подготовка гимнастов»	20	17	3	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	7	6	1	Текущий контроль
4.2.	Упражнения для развития общей координации движений и равновесия	6	5	1	Текущий контроль
4.3.	Упражнения для развития гибкости	7	6	1	Текущий контроль
5.	Раздел 5 «Основы техники гимнастических упражнений»	14	10	4	
5.1.	Техника упражнения без предмета	4	3,5	0,5	Текущий контроль
5.2.	Техника упражнений с предметами	3	2	1	Текущий контроль
5.3.	Техника развития равновесия	3	2	1	Текущий контроль
5.4.	Техника акробатических упражнений	3	2	1	Текущий контроль
5.5.	Судейская практика	1	0,5	0,5	Текущий контроль
6.	Итоговое занятие Фестиваль спортивных достижений	2	2		Промежуточный контроль
	Итого:	72	56	16	

Содержание учебного плана

Введение в общеобразовательную программу (2 часа)

Теория: Понятие о физической культуре. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Практика: Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1 «Теоретический раздел» (2 часа)

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма гимнаста. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Тема 1.1 История развития художественной гимнастики

Теория: Истоки художественной гимнастики. История развития в России и на международной арене.

Правила соревнований по художественной гимнастике. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований (спортивный зал, размер площадки, пол, ковер, снаряды и др.).

Раздел 2 Общая физическая подготовка (14 часов)

Тема 2.1. Ходьба, бег, строевые упражнения (3 часа)

Теория: Технические особенности каждого вида упражнения.

Практика:

Ходьба.

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (4 часа)

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Силовые. Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), отжимание от пола (ноги согнуты в коленях).

Скоростные. Прыжки на скакалке.

Координационные. Эстафета в игровой форме.

Тема 2.3. Физическая подготовка (7 часов)

Теория: Техника выполнения упражнений. Значение физической подготовки в воспитании юных гимнасток.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всего тела. Упражнения в равновесии.

Раздел 3 Основные навыки и умения (18 часов)

Тема 3.1. Танцевальные движения и основы хореографической подготовки (2 часа)

Теория: Техника танцевальных упражнений.

Практика: Обучение основным положениям рук (вперед, назад, влево, вправо) и исходным положениям. Руки на пояс, к плечам, перед грудью, за спину, за голову. Выставление ноги на носок и махи ногами в трех основных направлениях. Подготовительные упражнения в «выворотность» (постепенно поворачивать бедро, голень и ступню, начиная с основной стойки). Подготовительные упражнения к волне в наиболее простых формах в упоре на коленях - прогиб и дугообразное выгибание туловища. Прогибание и выгибание сидя на пятках. Волна сидя на пятках, то же поднимаясь на колени.

Тема 3.2. Овладение навыками с предметом (скакалка, обруч) (3 часа)

Теория: Демонстрация основных техник овладения навыками с предметами (скакалка, обруч, мяч).

Практика:

Скакалка: Прыжки: вперед, назад, простые, скрестные, на одном месте, с продвижением.

Передачи, броски: сложенной скакалки, раскрытой скакалки. Вращения: в лицевой, боковой плоскости, над головой, сложенной и раскрытой скакалкой.

Обруч

Броски: боковые, лицевые, горизонтальные, руками.

Ловли: простые (руками).

Вращения: на руках, на ногах, на туловище, в лицевой, боковой плоскости, над головой.

Тема 3.3. Прыжки, подскоки (3 часа)

Теория: Демонстрация основных техник прыжков, подскоков в художественной гимнастике и в танцевальных упражнениях.

Практика: Прыжки толчком двумя с приземлением на две ноги: на месте, с небольшим продвижением вперед; со сменой ног.

Приземление и правильная осанка в полете фиксация положения тела при приземлении (полуприсед на всей стопе, руки вверх), то же, но опускаясь из стойки на носках, руки вверх; то же, но после прыжка.

Приземление и правильная осанка в полете фиксация положения тела при приземлении (полуприсед на всей стопе, руки вверх), то же, но опускаясь из стойки на носках, руки вверх; то же, но после прыжка.

Тема 3.4. Повороты и равновесия (3 часа)

Теория: Демонстрация основных гимнастических стоек в различных гимнастических комбинациях.

Практика: Повороты на 90° и 180° нога в пассе вперед, сторону, назад.

Равновесие на одной ноге, другую назад (вертикально) пассе (вперед, сторону) боковое равновесие с помощью руки.

Тема 3.5. Мосты (2 часа)

Теория: Демонстрация основных видов и техник выполнения мостов.

Практика: Гимнастический мост – это гимнастическое упражнение, выполняя которое можно укрепить мышцы спины, выправить осанку, развить гибкость и улучшить кровообращение тканей, окружающих позвоночные диски. Основное правило при выполнении мостика гимнастического – это плавность и четкость движений.

Тема 3.6. Шпагаты (2 часа)

Теория: Демонстрация основных видов и техник выполнения шпагатов.

Практика: Переходы из шпагата продольного в поперечный. Упражнение (солнышко).

Тема 3.7. Комбинации из элементов и танцевальных движений (3 часа)

Теория: Демонстрация основных танцевальных комбинаций из танцевальных тренировок и танцевальных движений.

Практика: Изучение основных форм и элементы народных танцев; подскоки на месте с переступанием, шассе, полька.

Равновесие на одной ноге, другую назад (вертикально). Стойка на одной ноге, другую согнуть вперед, то же сгибая ногу к голени или колену опорной ноги.

Раздел 4 Специальная физическая подготовка гимнастов (20 часов)

Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести (7 часов)

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Толчок ногами. Прыжки на носках на месте и с продвижением. Мах руками вперед - кверху с резкой остановкой на уровне головы; то же с прыжком вверх. Ритмичный разбег с постепенным ускорением. Толчок руками и простейшие опорные прыжки.

Тема 4.2. Упражнения для развития общей координации движений (6 часов)

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: *Упражнения на координацию.* Последовательные и одновременно разнонаправленные движения, т.е. движения двумя руками и ногой в разных направлениях; разноритмичные движения - когда во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него; упражнения с переключением одних движений на другие.

Тема 4.3. Упражнения для развития гибкости (7 часов)

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений.

Раздел 5. Основы техники гимнастических упражнений (14 часов)

5.1. Техника упражнения без предмета (4 часа)

Теория: Демонстрация основных гимнастических упражнений в различных гимнастических комбинациях без предметов.

Практика: равновесно-вращательная подготовка:

- изучение и совершенствование по элементам и соединениям:
 - а) специфических упражнений: волн, взмахов, расслаблений;
 - б) наклонов вперед, назад, сторону, круговых в различных и.п.;
 - в) равновесий: передних, боковых, задних.
- изучение и совершенствование поворотов:
 - в) разноименных в разных позах и на разное количество градусов;
- изучение и совершенствование акробатических и партерных элементов и соединений.

Прыжковая подготовка:

- изолированные прыжки – прыжки одной формы с многократным исполнением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.
- прыжковые соединения разных форм и соединение прыжков с акробатическими и другими элементами.

1. Изолированное исполнение наиболее характерных для данного предмета движений (у младших гимнасток – медленно, с объяснениями и исправлениями ошибок).

2. Соединение различных движений предметами при минимальных телодвижениях с акцентом на аккуратность переходов.

3. Соединение движений предметов с разнообразными телодвижениями: равновесиями, поворотами, прыжками, акробатическими элементами.

– разучивание, совершенствование, работа над стабильностью соревновательных элементов и соединений.

– работа над соревновательными комбинациями.

5.2 Техника упражнений с предметами (3 часа)

Теория: Демонстрация основных гимнастических упражнений в различных гимнастических комбинациях с предметом.

Практика:

Скакалка: Прыжки: вперед, назад, простые, скрестные, на одном месте, с продвижением. Передачи, броски: сложенной скакалки, раскрытой скакалки, руками. Вращения: в лицевой, боковой плоскости, над головой, сложенной и раскрытой скакалкой.

Обруч Броски: боковые, лицевые, горизонтальные. Ловли: простые (руками). Перекаты: по полу, по телу (минимум два сегмента тела). Вращения: на руках, на ногах, на туловище, в лицевой, боковой плоскости, над головой.

5.3. Техника развития равновесия (3 часа)

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Движения махом назад от опоры. Равновесие в пассе. В пассе наклон туловища вперед. Свободная нога в горизонтальном положении. Свободная нога вперед в шпагат с помощью. Свободная нога в сторону в горизонтальном положении. Свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью.

Свободная нога назад - «арабеск». Задний шпагат с помощью. «Аттитюд». Переднее равновесие в горизонтальном положении. «Казак» вперед. Кабриоль(вперед, назад).

5.4. Техника акробатических упражнений (4 часа)

Теория: Акробатические элементы. Отличительная особенность акробатических упражнений.

Практика: Наклоны вперед в седе согнувшись с касанием грудью ног, кувырок (вперед, назад) боковой кувырок с прохождением через поперечный шпагат, колесо. Группа упражнений на растягивание у гимнастической стенки. Изучение различных форм наклонов при выполнении выпадов, круглого приседа и волны.

Волны: вперед, назад, боковая, круговая.

5.5. Судейская практика (1 час)

Теория: Разбор и изучение правил соревнований по художественной гимнастике. Методика судейства. Организация и проведение соревнований.

Практика: оценивание выступлений товарищей по группе.

5.6. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований.

1.4 Планируемые результаты обучения

Предметные результаты:

- будут сформированы базовые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта, интерес к здоровому образу жизни и занятиям художественной гимнастикой;
- будут знать основные приемы техники упражнения с предметами и без предметов в художественной гимнастике.

Метапредметные результаты:

- будет сформирована общая база движений;
- получают возможность развить гибкость, ловкость и координацию движений;
- получают возможность развить музыкальный слух и чувство ритма

Личностные результаты:

- будет развита дисциплина и самоконтроль;
- будет сформирована культура здорового и безопасного образа жизни;
- будут воспитаны нравственные и волевые качества личности.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая (приложение №1 к программе).

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия должны проводиться в гимнастическом зале, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Гимнастический зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Перечень оборудования:

1.	Гимнастический зал	1 шт.
2.	Ковровое покрытие	1 шт.
3.	Скакалки	25 шт.
4.	Обручи	25 шт.
5.	Гимнастические палки	25 шт.
6.	Музыкальный центр	1 шт.

Информационное обеспечение

Наличие музыкального центра, компьютера, мультимедийной аппаратуры, подключение к сети Интернет. Подборка видеороликов с выступлениями известных гимнастов.

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации общеобразовательной общеразвивающей программы используются следующие методы:

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и

практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

- **Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

- **Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы спортивной тренировки

- **Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - **непрерывных и интервальных**.

- **Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

- **Интервальные методы тренировки** (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

- **Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых

разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода. Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

- **Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

2.3 Формы аттестации и подведения итогов реализации программы

В начале освоения программы проводится входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся в форме тестирования (приложение 2).

Текущий контроль осуществляется в виде опроса по теоретическому материалу (приложение 3) и двигательных тестов после изучения каждой темы. Также дети демонстрируют самостоятельно составленные комбинации с использованием изученных элементов художественной гимнастики и хореографии один раз в месяц.

Промежуточная аттестация проводится по окончании срока реализации программы в форме показательных выступлений на фестивале спортивных достижений.

2.4 Оценочные материалы

Оценочные материалы физической и теоретической подготовленности представлены в приложениях 3-4.

Промежуточная аттестации

Фестиваль спортивных достижений

2.5 Методическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в общеобразовательную программу	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные занятия художественной гимнастикой	Иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний
Теоретический раздел	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение	Иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний
Общая физическая подготовка гимнастов	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой, дифференцированный, соревновательный методы.	Раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Основные умения и навыки гимнастов	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Демонстрация	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Специальная физическая подготовка гимнастов	Физкультурно-тренировочное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой, дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль

Основы техники гимнастических упражнений	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Итоговое занятие. Фестиваль спортивных достижений	Соревнования	Организация и проведение спортивных Фестивалей, спортивных соревнований.	Методические рекомендации по проведению соревнований	Оборудованный спортивный зал, инвентарь по художественной гимнастике	Результаты спортивных соревнований.

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель воспитательной работы: создание условий для личностного развития обучающихся, проявляющееся:

в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе таких ценностей, как семья, труд, отечество, мир, знания, культура, спорт, здоровье, человек;

в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям, т.е. в развитии их социально значимых отношений;

в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

Данная цель ориентирует педагогов и тренеров-преподавателей не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий обучающего по развитию личности ребенка и усилий самого воспитанника по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья для успешной самореализации;

3) организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, спортивные сборы и реализовывать их воспитательный потенциал;

4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, развивать собственные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности по специальности «Физическая культура»;

5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

6) организовать участие обучающихся в волонтерских движениях, направленных на поддержку развития спорта и проведение спортивных мероприятий города Тамбова;

7) сформировать осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;

8) сформировать готовность обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам пропаганды занятий физической культурой и спортом, улучшения здоровьесберегающего просвещения населения;

9) воспитать убежденность обучающихся в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения, в неприменимости употребления каких-либо наркосодержащих препаратов и допинга.

Ожидаемые результаты

Целевые приоритеты и ожидаемые результаты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

1. В воспитании детей младшего возраста таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний - знания основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

К ожидаемым результатам воспитания относятся следующие:

- ✓ быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- ✓ быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- ✓ знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, свою страну;
- ✓ беречь и охранять природу;
- ✓ проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- ✓ стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- ✓ быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- ✓ уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду, стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- ✓ уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- ✓ быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;
- ✓ уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2.7 Список литературы

Для педагогов

- 1.Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод.рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24с.
- 2.Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. –М. –Л.: Искусство,1964.
- 3.Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975.-184 с.
- 4.Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20с.
- 5.Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. -34с.
- 6.Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: Уч.-метод.пособие. – СПб.:Изд-воСПбГАФК, 2000. – 46с.
7. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб., 2003. – 20 с.
- 8.Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб пособие. – М.: Всеросюфед.худ.гим.,2001. – 50с.
- 9.Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24с.
10. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
- 11.Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч.-метод. пособие. – СПбГАФК, 2002. – 40 с.
12. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003
13. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. Пособие для тренеров-преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.

Вспомогательная

1. Годунов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», М., 2000г.

2. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
3. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
4. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».
5. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
6. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. - Ростов на Дону: Феникс, 2002.
10. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.П.Амаряп, В.А.Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004.
11. Пёнзулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: 2002.
12. Пепзулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.:ВЛАДОС, 2003.

Для обучающихся

1. И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д.Цыганкова. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики.
2. М.А. Говорова, А.В.Плешкань. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г.
3. Грациозо Чеккетти. Полный учебник классического танца, М., 2007г.
4. И. Шипилина. Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
5. Н.Н. Тарасов. Классический танец, М., Искусство, 1971г.
6. Н.А. Овчинникова. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991.
7. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
8. Т. Лисицкая. Хореография в гимнастике, М., 1984г.
9. Т. Ротерс. Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивающая гимнастика для начинающих»
(«Ознакомительный уровень»)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Введение в общеобразовательную программу (2 ч)								
1				Комбинированное занятие	1	Понятие о физической культуре. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта.	Гимнастический зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
2				Комбинированное занятие	1	Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.	Гимнастический зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
Раздел 1 «Теоретическая подготовка» - 2 ч.								
3				Комбинированное занятие	1	Истоки художественной гимнастики. История развития в России и на международной арене.	Гимнастический зал	Текущий контроль

4				Комбини рованное занятие	1	Правила соревнований по художественной гимнастике	Гимнаст ический зал	Текущий контроль/ опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка гимнастов (14ч)								
5				Комбини рованное занятие	1	Ходьба, бег, строевые упражнения	Гимнаст ический зал	Текущий контроль
6				Комбини рованное занятие	1	Ходьба, бег, строевые упражнения	Гимнаст ический зал	Текущий контроль
7				Комбини рованное занятие	1	Ходьба, бег, строевые упражнения	Гимнаст ический зал	Текущий контроль
8				Комбини рованное занятие	1	Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук, шеи и плечевого пояса; - упражнения для туловища и спины; - упражнения для ног.	Гимнаст ический зал	Текущий контроль
9				Комбини рованное занятие	1	Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук, шеи и плечевого пояса; - упражнения для туловища и спины; - упражнения для ног.	Гимнаст ический зал	Текущий контроль
10				Комбини рованное занятие	1	Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук, шеи и плечевого пояса; - упражнения для туловища и спины; - упражнения для ног.	Гимнаст ический зал	Текущий контроль
11				Комбини рованное занятие	1	Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук, шеи и плечевого пояса; - упражнения для туловища и спины; - упражнения для ног.	Гимнаст ический зал	Текущий контроль
12				Комбини рованное занятие	1	Физическая подготовка: - упражнения на мышцы брюшного пресса; - упражнения на мышцы спины; - упражнения на боковые мышцы туловища;	Гимнаст ический зал	Текущий контроль/ демонстрация самостоятельно

						- упражнения для развития мышц верхней конечности; - упражнения для развития мышц нижних конечностей		составленных комбинаций
13				Комбинированное занятие	1	Физическая подготовка: - упражнения на мышцы брюшного пресса; - упражнения на мышцы спины; - упражнения на боковые мышцы туловища; - упражнения для развития мышц верхней конечности; - упражнения для развития мышц нижних конечностей	Гимнастический зал	Текущий контроль
14				Комбинированное занятие	1	Физическая подготовка: - упражнения на мышцы брюшного пресса; - упражнения на мышцы спины; - упражнения на боковые мышцы туловища; - упражнения для развития мышц верхней конечности; - упражнения для развития мышц нижних конечностей	Гимнастический зал	Текущий контроль
15				Комбинированное занятие	1	Физическая подготовка: - упражнения на мышцы брюшного пресса; - упражнения на мышцы спины; - упражнения на боковые мышцы туловища; - упражнения для развития мышц верхней конечности; - упражнения для развития мышц нижних конечностей	Гимнастический зал	Текущий контроль
16				Комбинированное занятие	1	Физическая подготовка: - упражнения на мышцы брюшного пресса; - упражнения на мышцы спины; - упражнения на боковые мышцы туловища; - упражнения для развития мышц верхней конечности; - упражнения для развития мышц нижних конечностей	Гимнастический зал	Текущий контроль
17				Комбинированное занятие	1	Физическая подготовка: - упражнения на мышцы брюшного пресса; - упражнения на мышцы спины; - упражнения на боковые мышцы туловища; - упражнения для развития мышц верхней конечности; - упражнения для развития мышц нижних конечностей	Гимнастический зал	Текущий контроль

18				Комбини рованное занятие	1	Физическая подготовка: - упражнения на мышцы брюшного пресса; - упражнения на мышцы спины; - упражнения на боковые мышцы туловища; - упражнения для развития мышц верхней конечности; - упражнения для развития мышц нижних конечностей	Гимнаст ический зал	Текущий контроль/ демонстрация самостоятельно составленных комбинаций
Раздел 3. Основные умения и навыки гимнастов (18 ч)								
19				Комбини рованное занятие	1	Танцевальные движения и основы хореографической подготовки	Гимнаст ический зал	Текущий контроль
20				Комбини рованное занятие	1	Танцевальные движения и основы хореографической подготовки	Гимнаст ический зал	Текущий контроль
21				Комбини рованное занятие	1	Овладение навыками с предметом (скакалка, обруч)	Гимнаст ический зал	Текущий контроль
22				Комбини рованное занятие	1	Овладение навыками с предметом (скакалка, обруч)	Гимнаст ический зал	Текущий контроль
23				Комбини рованное занятие	1	Овладение навыками с предметом (скакалка, обруч)	Гимнаст ический зал	Текущий контроль
24				Комбини рованное занятие	1	Прыжки и подскоки	Гимнаст ический зал	Текущий контроль
25				Комбини рованное занятие	1	Прыжки и подскоки	Гимнаст ический зал	Текущий контроль
26				Комбини рованное занятие	1	Прыжки и подскоки	Гимнаст ический зал	Текущий контроль/ демонстрация самостоятельно

								составленных комбинаций
27				Комбинированное занятие	1	Повороты и равновесия	Гимнастический зал	Текущий контроль
28				Комбинированное занятие	1	Повороты и равновесия	Гимнастический зал	Текущий контроль
29				Комбинированное занятие	1	Повороты и равновесия	Гимнастический зал	Текущий контроль
30				Комбинированное занятие	1	Мосты	Гимнастический зал	Текущий контроль
31				Комбинированное занятие	1	Мосты	Гимнастический зал	Текущий контроль
32				Комбинированное занятие	1	Шпагаты	Гимнастический зал	Текущий контроль
33				Комбинированное занятие	1	Шпагаты	Гимнастический зал	Текущий контроль
34				Комбинированное занятие	1	Комбинации из элементов и танцевальных движений	Гимнастический зал	Текущий контроль
35				Комбинированное занятие	1	Комбинации из элементов и танцевальных движений	Гимнастический зал	Текущий контроль
36				Комбинированное занятие	1	Комбинации из элементов и танцевальных движений	Гимнастический зал	Текущий контроль

Раздел 4. Специальная физическая подготовка гимнасток (20 часов)

37				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития быстроты, движений и прыгучести	Гимнастический зал	Текущий контроль/ демонстрация самостоятельных составленных комбинаций
38				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	Гимнастический зал	Текущий контроль
39				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	Гимнастический зал	Текущий контроль
40				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	Гимнастический зал	Текущий контроль
41				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	Гимнастический зал	Текущий контроль
42				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	Гимнастический зал	Текущий контроль
43				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	Гимнастический зал	Текущий контроль
44				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития общей координации движений и равновесия	Гимнастический зал	Текущий контроль
45				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития общей координации движений и равновесия	Гимнастический зал	Текущий контроль

46				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития общей координации движений и равновесия	Гимнастический зал	Текущий контроль/ демонстрация самостоятельных составленных комбинаций
47				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития общей координации движений и равновесия	Гимнастический зал	Текущий контроль
48				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития общей координации движений и равновесия	Гимнастический зал	Текущий контроль
49				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития общей координации движений и равновесия	Гимнастический зал	Текущий контроль
50				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития гибкости	Гимнастический зал	Текущий контроль
51				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития гибкости	Гимнастический зал	Текущий контроль
52				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития гибкости	Гимнастический зал	Текущий контроль
53				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития гибкости	Гимнастический зал	Текущий контроль
54				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития гибкости	Гимнастический зал	Текущий контроль

55				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития гибкости	Гимнастический зал	Текущий контроль
56				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития гибкости	Гимнастический зал	Текущий контроль
Раздел 5. Основы техники гимнастических упражнений (14 часов)								
57				Комбинированное занятие	1	Техника упражнения без предмета	Гимнастический зал	Текущий контроль
58				Комбинированное занятие	1	Техника упражнения без предмета	Гимнастический зал	Текущий контроль
59				Комбинированное занятие	1	Техника упражнения без предмета	Гимнастический зал	Текущий контроль
60				Комбинированное занятие	1	Техника упражнения без предмета	Гимнастический зал	Текущий контроль
61				Комбинированное занятие	1	Техника упражнений с предметом	Гимнастический зал	Текущий контроль
62				Комбинированное занятие	1	Техника упражнений с предметами	Гимнастический зал	Текущий контроль
63				Комбинированное занятие	1	Техника упражнений с предметами	Гимнастический зал	Текущий контроль
64				Комбинированное занятие	1	Техника развития равновесия	Гимнастический зал	Текущий контроль

65				Комбинированное занятие	1	Техника развития равновесия	Гимнастический зал	Текущий контроль
66				Комбинированное занятие	1	Техника развития равновесия	Гимнастический зал	Текущий контроль/ демонстрация самостоятельных составленных комбинаций
67				Комбинированное занятие	1	Техника акробатических упражнений	Гимнастический зал	Текущий контроль
68				Комбинированное занятие	1	Техника акробатических упражнений	Гимнастический зал	Текущий контроль
69				Комбинированное занятие	1	Техника акробатических упражнений	Гимнастический зал	Текущий контроль
70				Комбинированное занятие	1	Судейская практика	Гимнастический зал	Текущий контроль
Раздел 6. Итоговое занятие «Фестиваль спортивных достижений»								
71				Комбинированное занятие	1	Итоговое занятие «Фестиваль спортивных достижений»	Гимнастический зал	Промежуточный контроль
72				Комбинированное занятие	1	Итоговое занятие «Фестиваль спортивных достижений»	Гимнастический зал	Промежуточный контроль

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный за выполнение
Ключевые дела			
1	Беседа «История ОДЮСШ и её традиции»	Сентябрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
2	Школа безопасности «Доверие»	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
3	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Октябрь-ноябрь	Зам. директора тренера-преподаватели
4	Новогодний утренник, Новогодний вечер	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
5	Конкурс плакатов «Моя зимняя сказка»	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
6	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений	В течение года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
7	Проведение мероприятий, посвященных 8 марта	Февраль-март	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
8	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
9	Благотворительная акция «Милосердие»	Апрель	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
11	«День открытых дверей»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
12	Организация выпускного вечера для обучающихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
13	Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной»	Июнь	Тренеры - преподаватели
14	Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
15	Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за посещаемостью учащихся	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
16	Экскурсии в музеи, картинную галерею и др..	По плану	Тренеры-преподаватели
17	Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику	Июнь-август	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Профориентационная деятельность			
18	Судейская практика	В течение	Тренеры - преподаватели

	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	года	
19	Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года	Тренеры - преподаватели
20	Профессиональное самоопределение Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.	В течение года	Тренеры - преподаватели

21	Посещение соревнований по видам спорта	В течение года	Тренеры - преподаватели
22	Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте	В течение года	Тренеры - преподаватели
23	Профориентационная работа «Чем привлекает профессия тренера – преподавателя».	Октябрь	Тренеры - преподаватели
24	Профориентация – когда, зачем, как?	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
25	Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»	Март	Тренеры - преподаватели
26	Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»	В течение года	Тренеры - преподаватели
Здоровьесбережение			
27	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	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
28.	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	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
29	Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
30	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	В течение года	Тренеры - преподаватели
Патриотическое воспитание обучающихся			
31.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	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.		
32	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 ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
33	Проведение занятий: - «Значение Государственной символики РФ»; - «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
34	Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
35	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
36	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Нравственное воспитание			

37	Проведение занятий: «Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия»	По плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
38	Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.	Декабрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
39	Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет»	Январь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
40	Антидопинговые мероприятия	В течении года согласно плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Развитие творческого мышления			
41	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	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Работа с родителями			
42	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
43	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
44	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
45	Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

**Диагностика уровня физической подготовленности
(Входной контроль)**

Баллы	Бег 10 м (с)	Уголок (кол.р)	Шпагат (баллы)	Мост (см)	Складка	Отжимание в упоре лежа с согнутыми коленями (кол. раз)	Поднимание ног до прямого угла (кол.сек)
10.0	3,9	8	10	30	10	10	20
9.5	4,0		9,5		9,5		19
9.0	4,1	7	9,0	35	9,0	9	18
8.5	4,2		8,5		8,5		17
8.0	4,3	6	8,0	40	8,0	8	16
7.5	4,4		7,5		7,5		15
7.0	4,5	5	7,0	45	7,0	7	14
6.5	4,6		6,5		6,5		13
6.0	4,7	4	6,0	50	6,0	6	12
5.5	4,8		5,5		5,5		11
5.0	4,9	3	5,0	55	5,0	5	10
4.5	5,0						9
4.0	5,1	2				4	8
3.5	5,2						7
3.0	5,3	1				3	6
2.5	5,4						5
2.0	5,5					2	4
1.5	5,6						3
1.0	5,7					1	2

Диагностика теоретической подготовленности

1. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Что за вид спорта?

- А) Легкая атлетика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Плавание
- Г) Спортивная гимнастика

2. В художественной гимнастике оценивают выступления?

- А) На снаряде
- Б) С предметом

3. С какими снарядами могут выступать гимнастки?

- А) скакалка, мяч, булавы
- Б) скакалка, гири, обруч
- В) булавы, шест, лента

4. Какова продолжительность индивидуального упражнения?

- А) 1 минута 50 секунд
- Б) 2 минуты
- В) 1 минута 30 секунд
- Г) 1 минута

5. Какова продолжительность группового упражнения?

- А) 1 минута 30 секунд
- Б) 2 минуты
- В) 3 минуты
- Г) 2 минуты 30 секунд

6. Сколько человек выступает на площадке в групповом упражнении?

- А) 5 человек
- Б) 3 человека
- В) 6 человек
- Г) 7 человек

7. Как зовут известную гимнастку?

- А) Юлия Ефимова
- Б) Алина Кабаева
- В) Мария Шарапова
- Г) Аделина Сотникова

8. С какого возраста можно заниматься гимнастикой?

- А) 2 года
- Б) 8 лет
- В) 3 года
- Г) 6 лет

9. В чём выступают гимнастки?

- А) в шортах и майке
- Б) в лосинах и футболке
- В) в купальнике и чешках
- Г) в платье

10. С какой причёской выступают гимнастки?

А) хвост

Б) пишка (пучок)

В) распущенные

Г) косички