

Содержание

1.Пояснительная записка.....	3
2.Учебный план (организация образовательной деятельности, режим тренировочной работы, планирование программного материала по месяцам).....	5
3.Содержание программы (цели, задачи, объем, содержание, планируемые результаты освоения образовательной программы).....	6
4.Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	9
5.Система контроля и зачетные требования	14
6.Литература.....	15

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013) «Об Образовании в Российской Федерации». Общеразвивающая программа хоккею реализуется только на спортивно-оздоровительном этапе. Разработана на основе приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Подготовка обучающихся по виду спорта «Эстетическая гимнастика» – сложный процесс, состоящий из нескольких различных качественных уровней

Высокий уровень современного спорта требует наряду с изменениями в методах и средствах тренировочного процесса более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении личностных особенностей, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких результатов в конкретном виде спорта. Характерным при этом является то, что по мере роста спортивных результатов, требования к индивидуализации тренировочного процесса резко повышаются.

Рост спортивного мастерства во многом зависит от степени развития физических качеств, функциональных возможностей организма юного спортсмена, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности занимающихся на всех этапах спортивной подготовки. Центральной проблемой в этом случае является определение ведущих и отстающих физических качеств. Основной стратегией в тренировке должно быть не сглаживание индивидуальности, а, напротив, развитие сильных сторон организма и личности спортсмена, как ведущего условия достижения им высокого результата.

Данный подход к спортивной подготовке соответствует ведущим целям и задачам системы дополнительного образования детей, согласно которым образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

В соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (п.2.4.) эстетическая гимнастика относится к сложнокоординационным видам спорта.

Данная программа имеет ярко выраженную интегративную направленность. В ней пластично соединены такие виды искусства, как танец и музыка, а также знания из области анатомии, физиологии, гигиены и медицины.

Программа адаптирована к условиям МБУ «ФОК» и рассчитана на 1 год обучения детей в возрасте 4–17 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Таким образом, в основу программы заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта и средствами гимнастики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является спортивно - оздоровительной программой для широкого круга обучающихся, а также может служить подготовительным этапом к определению перспективных обучающихся для освоения программ предпрофессиональной подготовки.

2. Учебный план

2.1. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 38 недель.

№ п.п.	Наименование материала	Часы	% соотношение
1.	Теория ФКи С	12	5
2.	Общефизическая подготовка	38	17
3.	Специальная физическая подготовка	14	6
4.	Техническая подготовка	80	35
5.	Психологическая подготовка	12	5
6.	Интегральная подготовка	64	28
7.	Система контроля и зачетные требования	8	4
Всего:		228	100

Планирование программного материала по месяцам

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретические занятия	12	2	2	2	2		2	1	1	
Общая физическая подготовка	34	3	4	4	4	4	3	4	4	4
Специальная физическая подготовка	57	4	6	6	6	8	8	7	6	6

Техническая подготовка	109	7	12	12	14	14	11	12	13	14
Тактическая подготовка	12	2	2	2			2	2	2	
Зачетные требования	4	2								2
Итого часов	228	20	26	26	26	26	26	26	26	26

3. Содержание программы

Образовательный процесс осуществляется на основе настоящей программы, расписания и норм СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Образовательный процесс осуществляется в течение 38 учебных недель, максимальный объем учебных часов составляет 6 часов в неделю. В годовом учебном плане 228 часов.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению тренера с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

При реализации программы возможно проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместного труда и (или) отдыха обучающихся, родителей (законных представителей).

Данная программа предназначена для тренеров МБУ «ФОК» города Дзержинска Нижегородской области и рекомендуется для занятий с детьми от 4 до 17 лет. Количество обучающихся в группе 15-20 человек.

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

3.1. Цели программы:

- содействие физическому развитию ребенка средствами гимнастики;
- создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание хороших манер поведения, развитие пластики движений.

Задачи программы:

обучающие:

- обучать основам гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;

воспитывающие:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

развивающие:

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формировать эстетический вкус, чувство гармонии.

3.2. Учет особенностей подготовки обучающихся

Вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой эстетической гимнастики при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием творческих отчетов с целью привития навыков публичных выступлений.

3.3. Планируемые результаты освоения программы

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям эстетической гимнастикой, развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

3.4. Организационно-педагогические условия реализации программы

С учетом специфики вида спорта, определяются следующие особенности организации образовательного процесса:

– комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются *в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;*

– образовательный процесс (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих программу.

Учащимся, их родителям (законным представителям) рекомендуется проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

3.5. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы

В спортивно - оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети в возрасте 4 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие

заниматься эстетической гимнастикой, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.

4. Методическая часть

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В возрасте 4–6 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются.

В 4–6 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1	Введение	История развития гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила гимнастики. Формы проведения: беседа, игра-испытание
2	Гигиенические основы занятий	– Гигиена занятий; – одежда и обувь для занятий; – влияние занятий физической культурой на рост и развитие; – утренняя гимнастика	Формы проведения: беседа, рассказ
3	Общая и специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка <i>Строевые упражнения:</i> – построение; – выравнивание; – ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег и обратно	При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал
		<i>Общеразвивающие упражнения:</i> – для рук и плечевого пояса; – для шеи и туловища; – для ног; – для мышц голени и стопы; – для развития	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому

		быстроты, ловкости, общей выносливости	(одному ученику или группе)
		<p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры 	<p>Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила.</p> <p>После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил</p>
		<p>Специальная физическая подготовка</p> <p><i>Техническая подготовка</i></p> <p>1. Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – элементарные позы; – движения отдельными частями тела 	<p>Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме</p>
		<p>2. Специальные упражнения:</p> <p>а) упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стойка на носках; – переднее равновесие; 	<p>Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»»</p>
		<p>б) волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вертикальные и горизонтальные; – одновременные и последовательные; 	<p>При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением</p>
		<p>в) вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – переступанием; – скрестные 	<p>Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат</p>

4	Прыжковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> – Выпрямившись; – прогнувшись; – со сменой ног (спереди, сзади) 	При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды
5	Танцевальные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> – Шаг на полупальцах; – бег на полупальцах; – мягкий шаг; – высокий шаг; – пружинящий шаг; – приставной шаг 	Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»
6	Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> – Стойка на лопатках; – «мост» из положения лежа; – «корзиночка»; – полушпагат 	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей
7	Упражнения со скакалкой	<ul style="list-style-type: none"> – Перепрыгивания; – прыжок вперед; – прыжок назад; 	Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать
8	Упражнения с мячом	<ul style="list-style-type: none"> – Перекаты по полу; – бросок и ловля двумя руками; – бросок с отбивом о стену; – бросок одной рукой и ловля двумя; – отбивы о пол; – перекат по рукам; – переброски 	<p>Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально.</p> <p>Диаметр мяча – 12 см</p>
9	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях	

Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-поход (прогулка), показательные выступления, беседа, беседа-игра.

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы обучение по мере необходимости проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

Предполагаемые результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

Контроль результатов обучения

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

	Показатели	Методы определения
Первая стартовая диагностика	<ul style="list-style-type: none"> – Уровень физического развития; – уровень физической подготовки; – функциональное состояние систем организма; – уровень психического развития 	<ul style="list-style-type: none"> – Антропометрические данные; – тест «Еврофит»; – медицинское обследование;
Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)	<ul style="list-style-type: none"> – Уровень физической подготовленности; – уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями 	<ul style="list-style-type: none"> – Тесты; – тесты, наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка
Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)	<ul style="list-style-type: none"> – Уровень физической подготовленности; – уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; – уровень физического развития; – уровень психического развития, воспитанности 	<ul style="list-style-type: none"> – Тест «Еврофит» (сравнительный анализ); – тесты, показательные выступления, соревнования; – медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ); – тесты, анкеты, наблюдения педагога

5. Система контроля и зачетные требования

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
---------------------------------	--------------------------------

Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые
	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе
Силовые способности	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя, руки вдоль тела
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 с
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног.

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

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 6 лет и старше могут быть засчитаны в качестве приемных нормативов для перевода на обучение в группу начальной подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе.

6. Список литературы

1. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. М.: Издательство РУДН, 1999.
2. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989.

3. Лесникова Г.Н., Лепке З.А. Комплексная учебная программа по дисциплине «физическая культура». Ростов-на-Дону: Издательство СКАГС, 2006. 3/с.
4. Морозова Л.П., Писаренко Е.Г., Шишкова Н.Г. Формирование интереса сознательного отношения и потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом у студентов. Калининград: Издательство КГУ, 2002.
5. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике. Учебно-методическое пособие. М., 2006;
6. Международные правила соревнований по эстетической гимнастике. ВФЭГ 2006.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991;
8. Приказ Мин образования России « Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 1 декабря 1999 г. № 1025 /Бюллетень мин образования РФ. 2000 №2/.
9. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты), М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2006.
10. Плеханова М.Э., Ночевнова П.В. Оценка исполнительского мастерства спортсменок по соматическим, факторным и биохимическим показателям в эстетической гимнастике. Материалы международной практической конференции. Шуя, 2005.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. Киев.: Олимпийская литература. 1999.
12. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях. Учебное пособие. М.: 1999.