

Пояснительная записка

Все виды гимнастики направлены на решение задачи общего физического развития человека и совершенствование его двигательных способностей. Частная направленность отдельных видов гимнастики обусловлена их исторически сложившимся содержанием и некоторыми методическими особенностями, послужила основанием для подразделения их на три основные группы – общеразвивающие виды, спортивные и прикладные. Сложность упражнений требует разносторонней подготовленности и высокого уровня двигательной координации.

Предметом оценки на соревнованиях по художественной гимнастике служит техника упражнений, критерием – совершенство их выполнения, оцениваемое баллами. В связи с этим на каждой ступени спортивного совершенствования (в каждом спортивном разряде) на соревнованиях исполняются различные, все более трудные и сложные упражнения.

Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности к выполнению мягких, плавных движений, танцевальных по характеру. Разнообразие, широкий диапазон трудности упражнений позволяют применять их в занятиях с группами различного возраста и разной подготовленности.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся детей, знакомят с народным творчеством; развивает любовь к искусству своего народа. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощённости, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся. Средства художественной гимнастики соответствует анатомо- физиологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте конституции тела.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказа Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 года N 675 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"»
- Приказа Минпросвещения РФ № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” от 09.11.18;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

- Устава школы.

Педагогическая направленность данной программы заключается в планировании результатов тренировочного процесса и формировании критериев и показателей физического и психического развития детей, необходимых для успешного освоения основ избранного вида спорта (художественной гимнастики).

Содержание программы ориентировано на психологическое и физическое развитие ребенка и укрепление физического и психического здоровья. Педагогическая целесообразность программы объясняется и развитием мотивационного фактора к систематическим занятиям физической культурой посредством выступлений на соревнованиях и различных мероприятиях.

Цель данной программы – развитие основных физических качеств и формирование культуры здоровья личности средствами художественной гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; базовую технику упражнений в художественной гимнастике;
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и навыки здорового образа жизни;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развить музыкальность и чувство ритма;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитывать у обучающихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность;

- воспитывать умения коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество детей в группах		Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке к концу учебного года
			Мин.	Макс.		
1. Группы спортивно-оздоровительного этапа						
Спортивно-оздоровительный этап	1 год стартовый	5 лет	16	20	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2 год базовый	6 лет	16	20	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	3 год базовый	7- 12 лет	16	20	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП

Занятия проводятся три раза в неделю. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки не может превышать 6 час/нед. Прием детей начинается с 5 лет. Основной отбор и соответственно более глубокая специализация проводится в конце второго года обучения. По результатам основного отбора, в зависимости от индивидуальных способностей ребенка, от степени освоения программы, способностей, одаренности ребенка, может быть осуществлен перевод обучающихся на базовый уровень данной программы 2-3 год обучения или в группу начальной подготовки по «Дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной предпрофессиональной программе: художественная гимнастика». В группы СОГ 3 года обучения могут быть переведены дети из групп НП, занимающиеся по «Дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной предпрофессиональной программе: художественная гимнастика», которые не справились с нормативами и не освоили программу в полном объеме.

