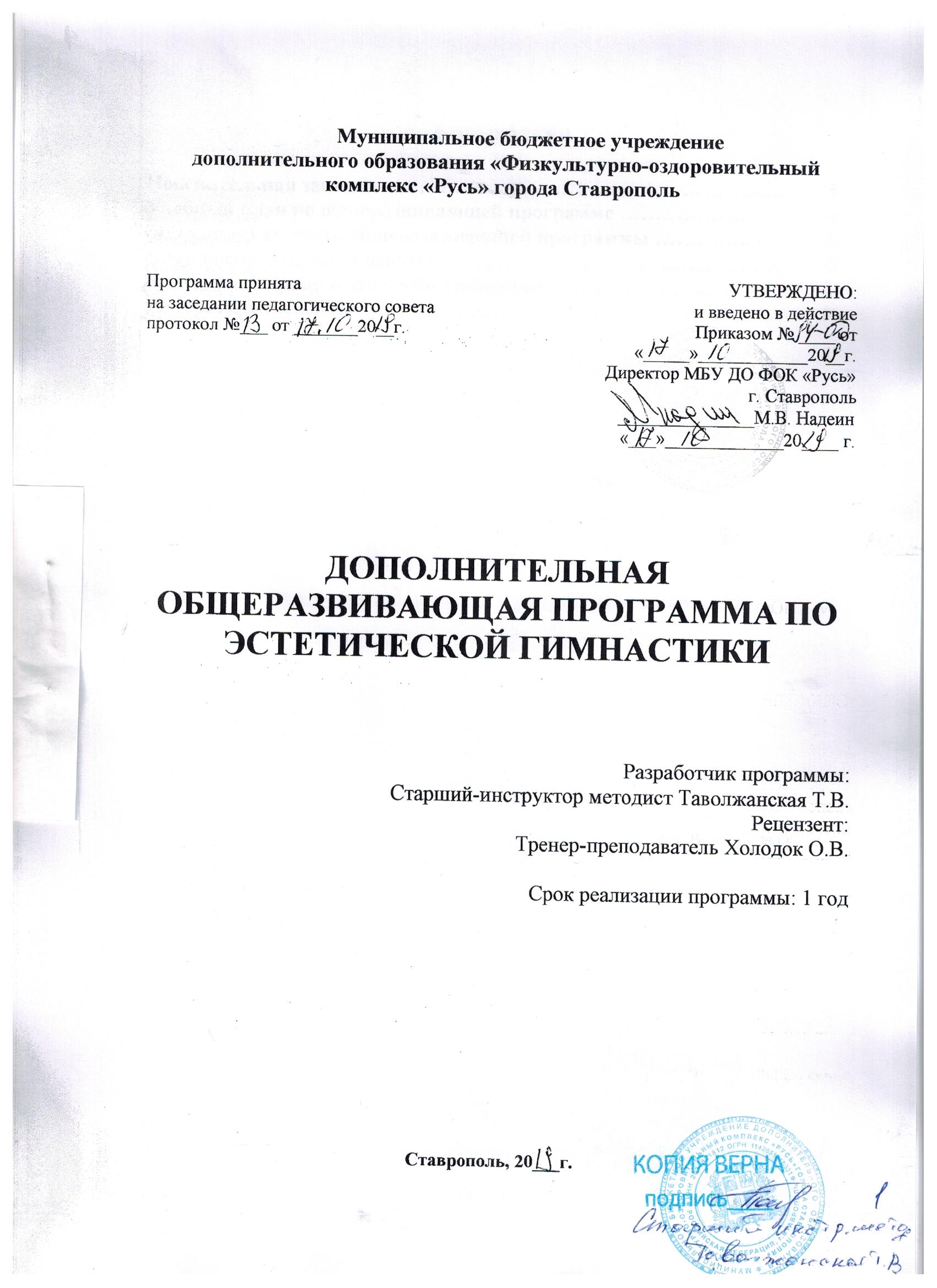
****

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа для детей занимающихся «Эстетической гимнастикой» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу по подготовке учащихся к соревнованиям, а также стремлению учащихся к овладению правил спортивной игры в бадминтон и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Нормативно-правовые документы:**

программа написана руководствуясь нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242 «О направлении информации»);

- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);

**Цель программы:** - создание условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через формирование здорового образа жизни;

- формирование культуры здорового образа жизни занимающихся

- личностное развитие занимающихся;

- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

**Задачи:**

**образовательные:**

• обучение основным умениям и навыкам эстетической гимнастики;

• приобретение необходимых знаний в области эстетической гимнастики, правил личной гигиены;

**развивающие:**

• содействие более эффективному физическому развитию;

• развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; воспитательные:

• укрепление здоровья;

• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься эстетической гимнастикой;

• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности обучающихся.

Эстетическая гимнастика – очень зрелищный вид гимнастики. Является синтетическим видом спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Эстетическая гимнастика – новое направление гимнастики. Это очень молодой вид спорта, который за короткий промежуток времени уже отстоял свое право на существование.

Эстетическая гимнастика – вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения выполняются плавно, значительно изменяясь и в динамике и в скорости. Композиции содержат универсальные и разнообразные движения тела, как, например, тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Для этого необходимы гибкость, скорость, сила, координация и способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток. Гимнастика эстетическая не зря получила такое название. В ней действительно чувствуется настоящая эстетика и изящество!

**Условия реализации программы:**

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска врача к занятиям.

По норме наполняемости: 1-ый год обучения – не менее 25 человек;

В течение учебного года состав учащихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 240 часа (2 час 3 раза в неделю) в год,

срок реализации – 1 год.

**Планируемые результаты освоения программы:**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

• овладеют теоретическими знаниями и умениями правил проведения тренировок по эстетической гимнастике;

• овладеют специальными знаниями, навыками и умениями (освоят технику эстетической гимнастки, технику равновесий различной сложности; акробатики: перевороты вперед и назад, перекаты различного уровня сложности, базовые навыки поддержек.);

• овладеют навыками тренировки физической, технической, тактической;

• овладеют навыками самоконтроля, разовьют личностные качества спортсмена.

• Участие в соревнованиях различного уровня сложности (городские, краевые и т.д.)

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Количество часов** |
| Теоретическая подготовка | 36 |
| ОФП и СФП | 72 |
| Избранный вид спорта | 72 |
| Развитие творческого мышление | 12 |
| Хореография и пластика | 36 |
| Самостоятельная работа | 12 |
| **Общее количество часов** | 240 |

**Примерный годовой план-график по общеразвивающей программе (ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Месяцы** | | | | | | | | | | |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **Общее количество часов** |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 36(15%) |
| ОФП и СФП | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 10 | 10 | 72 (30%) |
| Избранный вид спорта | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 11 | 11 | 72(30%) |
| Развитие творческого мышление | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12(5%) |
| Хореография и пластика | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 36(15%) |
| Самостоятельная работа | - | 2 | - | - | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | - | 12(5%) |
| **Общее количество часов** | 18 | 20 | 19 | 21 | 28 | 27 | 27 | 23 | 29 | 28 | **240** |
| **Количество занятий** | **9** | **13** | **11** | **13** | **10** | **12** | **13** | **14** | **12** | **13** | **120** |

**Расписание учебных занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** |
|  | 16:00-18:00 |  | 16:00-18:00 |  | 16:00-18:00 |
| 18:00-20:00 |  | 18:00-20:00 |  | 18:00-20:00 |  |
|  | 18:00-20:00 |  | 18:00-20:00 |  | 18:00-20:00 |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История возникновения и развития эстетической гимнастики . Порядок и содержание работы спортивной школы. Физическая культура и спорт в России. Краткий исторический обзор развития эстетической гимнастики как вида спорта. Характеристика современного состояния эстетической гимнастики. Особенности эстетической гимнастики. Крупнейшие международные соревнования. Массовые международные соревнования юных гимнасток.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение гимнастки. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебнотренировочном занятии. Техника безопасности во время занятий и соревнований. Тренировочная форма гимнасток. Предметы. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Краткая характеристика техники эстетической гимнастики. Понятие о технике эстетической гимнастики. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Технико-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники эстетической гимнастики.

Основные положения правил соревнований по эстетической гимнастике. Правила соревнований. Виды соревнований по эстетической гимнастике. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. 2. Практическая подготовка.

**ОФП И СФП**

Общая физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в эстетической гимнастике. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений эстетической гимнастики.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

1. Классификация, систематизация и терминология в эстетической гимнастике.
2. Правила соревнований.
3. Организация и проведение соревнований по эстетической гимнастике.
4. Спортивные инвентарь.

Развития гибкости

• Упражнения для развития гибкости плечевого пояса.

• Упражнения для развития гибкости поясницы.

• Упражнения на растяжку ног (наклоны, шпагаты).

• Махи с использованием опора и без использования опоры

• Упражнения для развития активной гибкости

• Упражнения для развития пассивной гибкости

• Прыжки в шпагат, жетэ шагом, кольцо, касаясь прогнувшись

• Формы занятий: тренировка.

• Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.

• Формы и объект контроля освоения: сдача контрольных нормативов по гибкости.

Акробатические упражнения

• Беседа по технике безопасности при занятиях акробатикой.

• Акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырки назад, колесо, переворот)

• Акробатические упражнения (подъем разгибом, переворот через мост)

• Формы занятий: тренировка.

• Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.

**РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

***Упражнения на расслабление***

Движения, включающие потряхивание кисте, предплечий, рук, плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

***Акробатические упражнения***

Выполняются со страховкой. перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шагам; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине.

Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырок назад или вперед в группировке. Кувырок через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединение нескольких кувырков подряд.

Перекаты в сторону, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руках.

***Подвижные игры и эстафеты***

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноски, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих и гимнастических упражнений, бег, прыжков, метаний, а также: « Борьба в квадратах», « Охрана перебежек», « Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», « Эстафета со скакалками», « Перетягивание каната» и др.

***Спортивные игры***

Ручной мяч, баскетбол, футбол, настольный теннис, регби, волейбол (по упрощенным правилам).

***Упражнения на развитие ловкости***

1. Игра на счет левой рукой ( для правши).
2. Игра на счет, после каждого удара перекладывая ракетку в другую руку.
3. Игра в парах одной ракеткой, партнеры держаться за руки. При этом партнерам до окончания розыгрыша нельзя разжимать руки.
4. Игра в парах. При этом в начале и во время розыгрыша на площадке находится по одну сторону спортсмену от пары. Партнеры их находятся рядом с площадкой и после выполнения удара вбегают на площадку, и так с каждым ударом происходит смена.
5. Игра в парах одной ракеткой. После каждого удара идет передача ракетки партнеру.
6. Игра на счет в одиночке, стоя на одной ноге (для юных спортсменов можно играть на половине площадки).
7. Игра на счет одиночной категории, когда в центре площадки находится какой- либо предмет ( например, стул), который надо обегать.
8. Игра на счет двумя воланами. При этом необходимо требовать, чтобы подача производилась одновременно.
9. Игра на счет по ½ площадки без задней зоны, сидя на полу.
10. Игра на счет, когда после каждого удара необходимо сделать оборот на 360°.
11. Обмен высокими ударами двух команд, каждая состоит из 4-6 человек. При этом каждый, кто произвел удар пробегает под сеткой на другую сторону, и становится в конце команды противника. Игрок, совершивший ошибку, выпадает из игры. Игра прекращается, когда на площадке остается три человека.
12. Если в зале 2 площадки расположены рядом, то можно использовать игру двух команд из 4-5 человек каждая по обеим этим площадкам, как одной целой.

**ХОРЕОГРАФИЯ И ПЛАСТИКА**

Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой.

Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;

развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности;

совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой;

творческие задания и импровизация;

музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;

- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;

- музыкальные игры.

**САМОСТАЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: Прочное закрепление основных навыков гимнастической школы (осанка, стопы, высокие полупальцы, вытянутая шея). Освоение элементов средней трудности. Отработка и совершенствование элементов средней трудности. Выполнение индивидуальных упражнений. Повторений правил в избранном виде спорта.

**ОБЪЕМ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК**

Тренер-преподаватель использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает предъявление к организму обучающегося требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16, количество соревнований от 8 до 17.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. Гимнастический ковер

2. Гимнастическая шведская стенка

3. Станок

4. Скакалка

5. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

**МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ**

Отбор для занятий бадминтоном осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движения, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСТНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

***Общие требования безопасности на занятиях по эстетической гимнастике.***

**Общие требования безопасности**

• К занятиям допускаются Спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

• При проведении занятий необходимо соблюдать правила посещения и расписание учебных занятий Федерации.

• Во время проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: − травмы при выполнении упражнений на неисправном ковровом покрытии, а также при выполнении упражнений без страховки; − травмы при выполнении гимнастических упражнений не входящих в программу обучения и не соответствующих спортивно физической подготовке; − травмы при выполнении упражнений с гимнастическими предметами, а также травмы полученные при не исправности гимнастических предметов.

• В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств (для оказания первой помощи при травмах).

• При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

• При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации Федерации и учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

• В процессе занятий Спортсмены должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

• Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми Спортсменами и их Родителями проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

• Требования безопасности перед началом занятий

• Надеть рекомендованную Федерацией спортивную форму и полутапочки с нескользкой кожаной подошвой.

• Протереть гриф перекладины (хореографический станок) сухой ветошью, проветрить спортивный зал, обеспечить покрытие ковром рабочих зон. Требования безопасности во время занятий

• Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

• При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка, самостраховка и помощь.

• При изучении элементов и комбинаций тренер-преподаватель должен объяснить Спортсменам правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм

• При выполнении упражнений необходимо находится на ковровом покрытии.

• Не стоять близко при выполнении упражнений другим Спортсменам.

• При выполнении прыжков и акробатических элементов приземляться мягко на носки ступней.

• При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

• Не отвлекаться и не разговаривать во время выполнения заданий.

• Не висеть на перекладинах и хореографическом станке.

• Не спускаться в зал спрыгивая с трибун. Спускаться только по отведенным лестницам.

• Не бегать по возвышениям и трибунам.

• Не взбираться на шведскую стенку.

• Не подходить к музыкальной и электрической аппаратуре и кабелю.

• Не висеть на футбольных воротах.

• Не тянуть волейбольную сетку.

• Не приносить колющие и режущие предметы на тренировку.

• Не одевать металлических и пластиковых массивных заколок на голову.

• При выполнений упражнений акробатических, имеющих прямое приземление на коленные и локтевые суставы надевать наколенники и налокотники.

• Не оставлять гимнастические предметы в раздевалке – выносить их с собой сразу до начала тренировки.

• Не использовать сломанные гимнастические предметы и другой инвентарь.

• Не надевать крупных украшений цепей и бижутерии. Требования безопасности в аварийных ситуациях

• При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

• При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать Спортсменов из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации Федерации, администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

• При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Федерации и учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. Требования безопасности по окончании занятий

• Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

• Протереть гриф перекладины (хореографический станок) сухой ветошью, проветрить спортивный зал.

• Снять рекомендованную Федерацией спортивную форму и полутапочки.

• Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Цели:

Формирование личности, как гражданина и как целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта.

Задачи:

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и самосовершенствования в достижении максимальных спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями.

- воспитание моральных и волевых качеств, характера.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Группы** | **Сроки проведения** | **Ответственные** |
|  | Организация и проведение бесед. | Устав - права и обязанности участников образовательного процесса | Сентябрь-Октябрь | зам. директора по УВР  Тренеры-преподаватели |
| Дисциплина, форма одежды на занятиях. | Сентябрь (контроль в течение учебного года) | Тренеры-преподаватели |
| Правила внутреннего учебно-воспитательного распорядка для обучающихся | Сентябрь-Октябрь | Тренеры-преподаватели |
| «Что такое терроризм?» | Сентябрь | Тренеры-преподаватели |
| «День города» | Сентябрь | зам. директора по УВР  Тренеры-преподаватели |
| Правила поведения на тренировке. | Октябрь (контроль в течение учебного года) | Тренеры-преподаватели |
| «Для чего нужно знать и выполнять Правила дорожного движения» | Ноябрь | Тренеры-преподаватели |
| «Я и моя семья» | Декабрь | Тренеры-преподаватели |
| История избранного вида спорта. | На момент изучения | Тренеры-преподаватели |
| « И память на то дана, чтоб помнить!» | Май | Тренеры-преподаватели |
| «Безопасные каникулы» | Май | зам. директора по УВР |
|  | Проведение индивидуальных тематических консультаций:   * + с воспитанниками   + с родителями | В течение учебного года | | зам. директора по УВР  Тренеры-преподаватели |
|  | Проведение родительских собраний. | В течение учебного года | | Тренеры-преподаватели |

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Участие в течение года в 2-3 тестовых соревнованиях по ОФП и в соревнованиях по эстетической гимнастике согласно с календарным планом в своей возрастной группе.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Результат |
| Гибкость | И.П. – сед ноги вместе.  Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые  (фиксация не менее 5 с) | «5» - плотная складка, колени прямые  «4»-при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые  «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые |
| Упражнение «рыбка»:  И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках  со сгибанием ног, колени вместе  (расстояние между лбом и стопами не более 10 см) | «5» - касание стопами лба  «4»-до 5 см  «3» - 6-10 см  При выполнении движения колени обязательно вместе |
| И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад | «5» - 450  «4» - 300  «3» - 200 |
| Координационные способности | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Рисунок (не приводиться) | «5» - удержание положения в течении 6 секунд  «4» - 4 секунды  «3» - 2 секунды  Выполняется с обеих ног |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки толчком двух ног, ноги прямые | Оценивается по 5—бальной системе (легкость прыжка, толчок) |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся МБУ ДО ФОК «Русь» г. Ставрополя.

**Тестирование проводится:**

- один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) по нормативам текущего года (этапа) обучения.

- после проведения обязательной разминки.

**Зачисление осуществляется на основании:**

*-* по результатам тестов общей и специальной физической подготовки.

Средний балл

5,0-4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4-4,0 – выше среднего

3,9-3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4-3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

**ЛИТЕРАТУРА**

1 Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.

2 Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

3 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

4 Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

5 Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике, Санкт-Петербург 2012. – 86с.

6 Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.-76 с.

7 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

8 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.

9 Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.

10 Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.8.

Интерне ресурс: Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (http://www. <http://www.vfeg.ru/>).

**Содержания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пояснительная записка ………………………………………………...** | **3** |
| **Учебный план по общеразвивающей программе ……………….** | **4** |
| **Методическая часть общеразвивающей программы …………..** | **5** |
| **План воспитательной работы …………………………………………** | **12** |
| **Система контроля и зачетные требования …………………………..** | **14** |
| **Литература ……………………………………………………………….** | **16** |