

## АННОТАЦИЯ

### к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Художественная гимнастика»

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – Программа) - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для детей, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Настоящая программа разработана с учётом:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 15.10.2022 г. № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава МАУ ДО «Спортивная школа» МР «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия).

**Актуальность и педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. Занятия несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у обучающихся личностных, общих и специальных физических качеств с использованием средств избранного вида спорта.

#### **Задачи:**

##### **1. Образовательные:**

- привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта;
- формирование основ знаний, умений на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта;
- овладение основными техниками и приемами избранного вида спорта;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;
- выявление, развитие и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

## 2. Воспитательные:

- воспитание гармоничной, социально – активной личности;
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

## 3. Развивающие:

- развить тактические навыки и умения на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов вида спорта с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. Система программы представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и учебно-тренировочной деятельности обучающихся по физической подготовке. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 5 лет.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, желающие заниматься избранным видом спорта.

Срок реализации Программы 42 недели.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по разделам по отношению к общему объему учебного плана по Программе (Таблица № 2).

Таблица № 1

### Режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Минимальная/максимальная наполняемость группы (чел)
1	6	3	252	10/25

Таблица № 2

### Процентное соотношение объемов обучения по разделам обучения по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование разделов обучения	Год обучения
		1
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	5 %
2.	Общая физическая подготовка	45 %
3.	Вид спорта	34 %
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	15 %
5.	Итоговая аттестация	1 %

Продолжительность одного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитывается в академических часах с учетом

возрастных особенностей и не может превышать в группах спортивно-оздоровительного этапа 2-х часов.

Форма обучения – очная и (или) с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### Планируемые результаты освоения программы

#### На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно- тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### Ожидаемые результаты:

##### В результате освоения программы, обучающиеся должны знать:

- Основные понятия, термины избранного вида спорта.
- Историю развития избранного вида спорта.
- Основы правил соревнований в избранном виде спорта.

##### В результате освоения программы, обучающиеся должны уметь:

- Применять правила безопасности на занятиях.
- Владеть основами гигиены.
- Соблюдать режим дня.
- Владеть основами техники избранного вида спорта.

#### Способы определения результативности.

Уровень освоения Программы определяется при прохождении итоговой аттестации, проводимой в конце учебного года. Основными критериями освоения, обучающимися Программы, являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Освоение дополнительной общеразвивающей Программы завершается итоговой аттестацией. Положительным прохождением итоговой аттестации считается, если обучающийся выполнил минимальные требования по контрольным нормативам в сумме баллов- 12 б.

### Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

#### Возраст 5-6 лет

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	"Колечко" в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стоп головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания.

1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4с; «4» - сохранение равновесия 3с; «3» - сохранение равновесия 2 с.
------	---	------	--

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 – 4,5 – высокий;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний;

3,4 – 3,0 – ниже среднего;

2,9 – 0,0 – низкий уровень.

Положительное прохождение итоговой аттестации по окончании освоения Программы дает основание для приема обучающегося на обучение по дополнительной программе спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Директор



Н.Е. Дементьев