

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»
(МУ ДО «ЦДОД «Орбита»)

Принята:
Решением Педагогического совета
МУ ДО «ЦДОД «Орбита»
Протокол № 4
от «16» апреля 2025 г.



Утверждаю:
Директор МУ ДО «ЦДОД «Орбита»
О.Н. Смирнова
«16» апреля 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Юные грации»

Художественная гимнастика
Объединение «Золотой обруч»

Направленность:
Физкультурно-спортивная

Стартовый уровень

Для учащихся: 5-9 лет

3 года обучения

Составитель:
Мострова А.С.,
педагог дополнительного
образования

Сыктывкар,
2025 г.

Структура программы:

1. Комплекс основных характеристик Программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	31
2. Комплекс организационно - педагогических условий	34
2.1. Условия реализации программы	34
2.2. Информационно - методическое обеспечение	35
2.3. Методы и технологии обучения и воспитания	35
2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации	38
2.5. Список литературы	41
3. Приложения	45

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Юные Грации» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- приказ Министерства просвещения России приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс] – Режим доступа

https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvescheniya_Rossii_ot_27.07.pdf

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://docs.cntd.ru/document/566085656>

- Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа

<https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Программа «Юные грации» отвечает данному направлению, т.к. художественная гимнастика является одним из высокоэффективных средств физического и эстетического воспитания. Занятия художественной гимнастикой способствуют укреплению здоровья, развитию ловкости и гибкости, силы и выносливости, подвижности и эластичности, прививают вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам и жестам.

Характеристика программы:

- по степени авторства – модифицированная;
- по уровню сложности содержания – стартовый уровень;
- по форме содержания и организации образовательного процесса – традиционная.

Уровень сложности программы: стартовый. На занятиях дошкольники и младшие школьники получают элементарные знания по художественной гимнастике, выполняют несложные упражнения с предметом и без предмета, общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа; осваивают школу движений художественной гимнастики, начальные навыки выразительности и артистизма в композиции.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы. В Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. планируется «...создание на базе

общеобразовательных организаций школьных спортивных клубов и школьных спортивных лиг по видам спорта для формирования здорового спортивного образа жизни учащихся...». Программа «Юные грации» соответствует данной задаче, т.к. в процессе реализации Программы учащиеся выполняют упражнения художественной гимнастики, которые способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, развивают не только силу и подвижность в суставах, но и координацию движений, формируют правильную осанку. Приобретённые на занятиях физические качества и навыки здоровьесбережения помогут им в дальнейшем быть успешными, как в художественной гимнастике или в любом другом виде спорта, так и в жизни.

Отличительные особенности Программы. Программа составлена на основе типовой программы по художественной гимнастике для ДЮСШ, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации (М., 2000 г.), учебника по художественной гимнастике Санкт-Петербургской Государственной Академии физической культуры имени П.Ф. Лесгафта (М., 2003г.).

К отличительным особенностям Программы можно отнести то, что в ней учтены задачи физического воспитания, уровни развития физической культуры девочек дошкольного и младшего школьного возраста; Программа является адаптационно-психологической ступенью для дальнейшего успешного обучения детей художественной гимнастике, танцам или другим видам спорта.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, направленных и на развитие двигательных качеств, и на укрепление организма учащихся.

Она не предусматривает первоначального отбора учащихся по физическому развитию: каждый ребенок, изъявивший желание заниматься художественной гимнастикой, имеет возможность овладеть основами данного вида спорта.

Этнокультурный компонент в программе реализуется при прохождении тем о развитии художественной гимнастики в Республике Коми, о ведущих спортсменах Республики Коми.

Гражданская идентичность проявляется во время соревнований различного уровня, где формируется и развивается чувство гордости за высокие достижения спортсменов РК и повышается мотивация учащихся на достойные выступления за Республику.

Адресат программы - программа предназначена для девочек в возрасте 5-9 лет, желающих заниматься художественной гимнастикой. В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки обязательно). Количество человек в группе – до 15 чел.

Общий объем программы – 216 часов.

Первый год обучения: 72 часа.

Второй год обучения: 72 часа.

Третий год обучения: 72 часа.

Срок освоения программы – 3 года.

Формы обучения: очная и очно-заочная с применением ЭО и ДОТ. Возможно обучение в дистанционной форме с использованием электронного обучения и дистанционных технологий при невозможности проведения образовательного процесса в очной форме.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная, в парах и подгруппах.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, выполнение самостоятельной работы, соревнования, занятие - игра.

Режим занятий составлен в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и наличия свободного времени в зале.

Год обучения	Количество	Количество занятий в	Продолжительность
--------------	------------	----------------------	-------------------

	часов	неделю	занятия
1 год (5-6 лет)	72	2	25 мин.
2 год (6-7 лет)	72	2	30 мин.
3 год (7-9 лет)	72	2	40 мин.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы: развитие физических и эстетических способностей учащихся средствами художественной гимнастики.

Задачи программы:

Обучающие:

- содействовать овладению «школой» движений художественной гимнастики, навыками работы с предметами (скакалка, обруч, мяч, булава, лента) и без предмета;
- формировать музыкальность, танцевальность, артистизм;
- дать представление об общем строении человека, режиме дня спортсмена, питании и личной гигиене гимнасток.

Развивающие:

- способствовать формированию опыта публичного выступления;
- развивать навыки коммуникации, умение договариваться, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- формировать умения анализировать приобретенный опыт тренировки;
- содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни посредством двигательной активности и эмоциональной устойчивости.

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям художественной гимнастикой;
- воспитывать личностные качества: трудолюбие, волю, терпение и самостоятельность, дисциплинированность и доброжелательность;
- формировать гражданскую идентичность.

1.3. Содержание программы Учебный план (сводный)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов 1 г.о.			Количество часов 2 г.о.			Количество часов 3 г.о.			Всего
		Всего	Т	П	Всего	Т	П	Всего	Т	П	
1	Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях, соревнованиях		1			1			1		3
2	Теоретическая подготовка		2			2			2		6
3	Базовая техническая подготовка			10			8			8	26
4	Специальная техническая подготовка			20			15			15	50
5	Упражнения с предметами			10			12			15	37
6	Упражнения классификационной программы			8			10			12	30
7	Развитие физических качеств			10			15			10	35
8	Постановка показательных выступлений			4			2			2	8
9	Воспитательная работа			2			2			2	6
10	Текущий контроль			2			2			2	6
11	Промежуточная аттестация		1	2		1	2		1	2	9
	Итого:	72	4	68	72	4	68	72	4	68	216

1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с правилами техники безопасности при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- дать представление о роли гимнастики в жизни человека;
- формировать начальные представления о правилах личной гигиены и режиме дня;
- обучить элементарным правилам гимнастической «школы» движений.

Развивающие:

- способствовать формированию опыта публичного выступления;
- развивать навыки коммуникации, умение договариваться, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- формировать умения анализировать приобретенный опыт тренировки;
- содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни посредством двигательной активности и эмоциональной устойчивости.

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям художественной гимнастикой;
- воспитывать личностные качества: трудолюбие, волю, терпение и самостоятельность, дисциплинированность и доброжелательность;
- формировать гражданскую идентичность.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях, соревнованиях	1		1	
2.	Теоретическая подготовка	2		2	
2.1.	Художественная гимнастика и ее роль в развитии человека	1		1	
2.2.	Режим дня спортсмена	1		1	
3.	Базовая техническая подготовка		10	10	
4.	Специальная техническая подготовка		22	22	Текущий контроль
5.	Упражнения с предметами		10	10	
6.	Упражнения классификационной программы		8	8	
7.	Развитие физических качеств	1	10	11	Промежуточная аттестация
8.	Постановка показательных выступлений		6	6	
9.	Воспитательная работа		2	2	
Итого:		4	72	68	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения, техники безопасности на занятиях и соревнованиях различного ранга.

2. Теоретические занятия.

2.1. Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Художественная гимнастика в России, ее роль в развитии человека. Характеристика художественной гимнастики как вида спорта, ее преимущества. Знаменитые гимнастки РК, РФ.

2.2. Режим дня и гигиена спортсмена. Понятие о режиме дня, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток.

3. Базовая техническая подготовка:

Практика:

- а) упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- б) упражнения для правильной постановки рук и ног; в) маховые упражнения; г) круговые упражнения; д) пружинящие упражнения; е) строевые упражнения; ж) упражнения для плечевого пояса и рук;
- з) упражнения для ног; и) упражнения для туловища; к) акробатические упражнения.

4. Специальная техническая подготовка.

Практика:

- а) виды шагов: на полупальцах, на пятках, в полуприседе, скрестный, скользящий, перекатный, галопа, польки, вальса;
- б) виды бега: на полупальцах, высокий, с захлестыванием голени;
- в) подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (180° и 360°); широкий, открытый; «чупа-чупс»;
- со сменой согнутых ног, «ножницы»; касаясь с разбега; «казачок»;
- г) упражнения в равновесии: равновесие «пассе» в стойке на левой, правой; переднее «арабеск»; боковое; «арабеск» на колене вперед;

д) волны: вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; вперед и назад;

е) вращения: вращение с переступанием; скрестное вращение; кувырок вперед, в сторону; «пассе» (180);

ж) наклоны: стоя вперед, в стороны, назад; на колене назад; лежа на полу;

5. Упражнения с предметами: техника с мячом: круги, выкруты; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно- и многократные, со сменой ритма; броски средние двумя руками; перекаты по рукам, по телу; работа в парах;

б) техника со скакалкой: круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад; броски средние в вертикальной и лицевой плоскостях; мелкие прыжки через двое сложенную; манипуляция вертикальная и горизонтальная; работа разными частями тела; мельница (лицевая); прыжок касаясь через скакалку;

в) техника с обручем: махи во всех направлениях; вращения, восьмерка вперед; кат по полу, с возвратом обруча; вертушки, проход в обруч; средние броски и ловли.

Текущий контроль. Сдача контрольных нормативов.

6. Упражнения классификационной программы.

Практика:

- элементы тела, волны, танцевальные движения и соединения для индивидуального упражнения;

- изучение соревновательной программы (согласно классификации): упражнения без предмета.

- совершенствование соревновательной программы (техничность, амплитудность исполнения);

- совершенствование качества их исполнения (многократное повторение связок, частей, прогонов);

- формирование выразительности и артистизма в композиции (создание музыкального образа).

Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы III юношеского разряда.

7. Развитие физических качеств.

Комбинации упражнений на разностороннее совершенствование двигательных качеств, необходимых как для физического развития и укрепления их здоровья, так и для достижения мастерства в художественной гимнастике. Различные подвижные игры для развития ловкости.

Основные средства: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, движения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

На ловкость: задания на способность быстрого осваивания новых движений; подвижные игры («Гуси-лебеди», «Бездомный заяц»).

На гибкость:

– упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах (партер на полу, упражнения на выворотность в трёх суставах, на подколенку, растяжка, упражнения на гимнастической стенке);

– упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника и плеч («выкрут», упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, пружинное растягивание);

– махи, растяжка;

– расслабление (во время растяжки).

На силу:

– упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях, отведение и приведение);

– упражнения на силу мышц ног и туловища (бег, прыжки с двух ног, прыжки на скакалке, выпады, приседы, комплекс упражнений на полу);

– упражнения на силу мышц ног и тазового пояса (комплекс упражнений на пресс, на силу ног и спины, сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения).

На быстроту:

– упражнения на развитие скорости и частоты движений (бег, вращение скакалки, обруча, упражнения на пресс и спину, игровые и соревновательные задания по типу «кто больше»).

На прыгучесть:

– упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра (комплекс прыжков, бег, подвижные игры).

На равновесие:

– упражнения на сохранение устойчивого положения на полу (на носках, носке одной ноги).

На выносливость:

– выполнение различных заданий на фоне утомления (комплекс упражнений ОФП, комплекс упражнений на скакалке, комплекс прыжковых упражнений).

8. Постановка показательных выступлений.

Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация движений с композиционным построением. Танцевальные комбинации из элементов народных танцев.

Соревнования и показательные выступления.

Участие в школьных соревнованиях по программе III юношеского разряда и выполнение этого норматива. Участие в показательных выступлениях на различных спортивных праздниках.

Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов, викторина на темы: «Художественная гимнастика в России, ее роль в развитии человека» и «Режим дня и гигиена спортсмена». Проведение диагностики уровня воспитанности.

9. Воспитательная работа

Реализуется в соответствии с планом воспитательной работы педагога и центра (участие в конкурсах, новогоднее представление, беседы, дни здоровья и т.п.).

Планируемые результаты 1 года обучения

Задачи	Планируемые результаты
<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомить с правилами техники безопасности при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня; - дать представление о роли гимнастики в жизни человека; - формировать начальные представления о правилах личной гигиены и режиме дня; - обучить элементарным правилам гимнастической «школы» движений. 	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомлены с правилами техники безопасности при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня; - имеют представление о роли гимнастики в жизни человека; - знают правила личной гигиены и режиме дня; - владеют элементарными правилами гимнастической «школы» движений.
<p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать формированию опыта публичного выступления; - развивать навыки коммуникации, умение договариваться, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; - формировать умения анализировать приобретенный опыт тренировки; - содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни посредством двигательной активности и эмоциональной устойчивости. 	<p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - получили первичный опыт публичного выступления; - развиты навыки коммуникации, стремятся договариваться, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; - проявляют на элементарном уровне самоанализ результатов тренировки; - проявляют готовность к двигательной активности и эмоциональной устойчивости.
<p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать интерес к занятиям художественной гимнастикой; - воспитывать личностные качества: трудолюбие, волю, терпение и самостоятельность, дисциплинированность и доброжелательность; - формировать гражданскую идентичность. 	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрируют интерес к занятиям художественной гимнастикой; - проявляют личностные качества: трудолюбие, волю, терпение и самостоятельность, дисциплинированность и доброжелательность; - знают о своей принадлежности к г. Сыктывкар и РК.

2 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- содействовать освоению основ личной гигиены, гигиены одежды и обуви, правильного питания для сохранения и укрепления здоровья;
- обучить правильному выполнению упражнений базовой и технической подготовки;
- формировать навыки создания музыкального образа.

Развивающие:

- способствовать формированию опыта публичного выступления;
- развивать навыки коммуникации, умение договариваться, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- формировать умения анализировать приобретенный опыт тренировки;
- содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни посредством двигательной активности и эмоциональной устойчивости.

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям художественной гимнастикой;
- воспитывать личностные качества: трудолюбие, волю, терпение и самостоятельность, дисциплинированность и доброжелательность;
- формировать гражданскую идентичность.

Учебный план для групп 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях, соревнованиях	1		1	
2.	Теоретическая подготовка				
2.1.	Художественная гимнастика и система физвоспитания школьников	1		1	
2.2.	Режим, питание и гигиена гимнасток	1		1	
3.	Базовая техническая подготовка		8	8	
4.	Специальная техническая подготовка		17	17	Текущий контроль
5.	Упражнения с предметами		12	12	
6.	Упражнения классификационной программы		10	10	
7.	Развитие физических качеств	1	17	18	Промежуточная аттестация
8.	Постановка показательных выступлений		2	2	
9.	Воспитательная работа		2	2	
Итого:		4	72	68	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения, техники безопасности на занятиях и соревнованиях различного ранга.

2. Теоретические занятия.

2.1. Художественная гимнастика в России, Республике Коми, городе Сыктывкаре. Система физического воспитания школьников. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания.

2.2. Режим, питание и гигиена гимнасток. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Рекомендации по питанию гимнасток. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

3. Базовая техническая подготовка: а) упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; б) упражнения для правильной постановки рук и ног; в) маховые упражнения; г) круговые упражнения; д) пружинящие упражнения; е) строевые упражнения; ж) упражнения для плечевого пояса и рук; з) упражнения для ног; и) упражнения для туловища; к) акробатические упражнения.

4. Специальная техническая подготовка:

а) виды шагов: на полупальцах, на пятках, в полуприседе, скрестный, скользящий, перекатный, галопа, польки, вальса;

б) виды бега: на полупальцах, высокий, с захлестыванием голени;

в) подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (180° и 360°); широкий, открытый; касаясь с разбега и с двух ног; козлик; казачок; олень; «ножницы»; касаясь в кольцо; боковой касаясь;

г) упражнения в равновесии: равновесие «пассе» в стойке на левой, правой; равновесие «казачок» в полуприседе на левой, правой ноге; «арабеск» вперёд, назад; боковое равновесие в шпагат;

д) волны: вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; вперед и назад;

е) вращения: «пассе» (360); арабск вперед; кувырок вперед, назад; в шпагате на полу;

ж) наклоны: стоя, вперед, в стороны, назад; на коленях назад; лежа на полу назад;

Текущий контроль. Сдача контрольных нормативов.

5. Упражнения с предметами:

а) техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно- и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски средние двумя руками и одной; перекаты по рукам и по телу;

б) техника со скакалкой: круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад; «болгарские прыжки» бросок и ловля (руками, без рук); бросок одной рукой прямую; манипуляция горизонтальная, вертикальная; работа разными частями тела; мельница (лицевая); прыжки большие со скакалкой; повороты со скакалкой; равновесия со скакалкой; наклоны со скакалкой;

в) техника с обручем: махи во всех направлениях; вращения, восьмерки вперед, в сторону; перекат по телу лежа на полу, кат по полу с возвратом; вертушки на полу, на руке, над головой; средний бросок и ловля одной рукой во вращение (правой, левой); прыжки мелкие и большие с обручем; повороты с обручем; равновесия с обручем; наклоны с обручем; средний бросок вертушкой; ловля обруча без рук.

6. Упражнения классификационной программы.

Включают в себя:

- поиск элементов тела и соединений для составления индивидуальных и групповых упражнений;

- подбор элементов с предметом (риски и мастерство предмета) для составления индивидуальных и групповых упражнений;

- работа с музыкальным материалом для составления композиций;
- изучение соревновательных программ (согласно классификации):
упражнения без предмета, со скакалкой, с обручем.
- совершенствование соревновательных программ (техничность, амплитудность исполнения);
- совершенствование качества их исполнения (многократное повторение связок, частей, прогонов);
- формирование выразительности и артистизма в композиции (создание музыкального образа).

Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы II юношеского разряда.

7. Развитие физических качеств.

Комбинации упражнений на разностороннее совершенствование двигательных качеств, необходимых как для физического развития и укрепления их здоровья, так и для достижения мастерства в художественной гимнастике.

Основные средства: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, движения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

На ловкость: задания на способность быстрого осваивания новых движений; подвижные игры («Бездомный заяц», «Кот и мышки»); эстафеты, включающие действия с предметами (скакалка, обруч, мяч);

На гибкость: упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах (партер на полу, упражнения на выворотность в трёх суставах, на подколенку, растяжка со скамейки, упражнения на гимнастической стенке, игровой и соревновательный метод); упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника и плеч («выкрут», упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, пружинное растягивание); махи, растяжка; расслабление (во время растяжки).

На силу:

- упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса (ходьба на двух руках в парах в эстафетах, стойка на руках, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, отведение и приведение);
- упражнения на силу мышц ног и туловища (бег, прыжки с двух ног, прыжки на скакалке, выпады, приседы, комплекс упражнений на полу);
- упражнения на силу мышц ног и тазового пояса (комплекс упражнений на пресс, на силу ног и спины, сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения).

На быстроту:

- упражнения на развитие скорости реакции (упражнения, которые выполняются во время полёта предмета, игровые и соревновательные задания по типу «кто быстрее»);
- упражнения на развитие скорости и частоты движений (бег, вращение скакалки, обруча, упражнения на пресс и спину, игровые и соревновательные задания по типу «кто больше»).

На прыгучесть:

- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра (комплекс прыжков, бег, подвижные игры);
- упражнения на развитие скорости и высоты отталкивания (бег, прыжки через скакалку);
- упражнения на развитие прыжковой выносливости (прыжки через скакалку, со скамейки, через преграду).

На равновесие:

- упражнения на сохранение устойчивого положения в усложнённых условиях после динамических движений (поворотов, прыжков, волн);
- упражнения на сохранение устойчивого положения в усложнённых условиях после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением (наклоны, повороты, кувырки, колёса, перевороты);
- упражнения на сохранение устойчивого положения на полу (на носках, носке одной ноги).

На выносливость:

– выполнение различных заданий на фоне утомления (комплекс упражнений ОФП, комплекс упражнений на скакалке, комплекс прыжковых упражнений).

Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов, викторина на темы: «Место художественной гимнастики в общей системе физического воспитания», «Питание гимнасток». «Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви». Проведение диагностики уровня воспитанности.

8. Постановка показательных выступлений.

Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация элементов и связок с предметом (обручи). Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением.

Соревнования и показательные выступления.

Участие во внутриучрежденческих и городских соревнованиях по программе II юношеского разряда и выполнение этого норматива. Участие в показательных выступлениях на различных соревнованиях, спортивных праздниках.

9. Воспитательная работа.

Реализуются в соответствии с планом воспитательной работы педагога и центра (участие в конкурсах, новогоднее представление, беседы, дни здоровья и т.п.).

Планируемые результаты 2 года обучения

Задачи	Планируемые результаты
<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содействовать освоению основ личной гигиены, гигиены одежды и обуви, правильного питания для сохранения и укрепления здоровья; - обучить правильному выполнению упражнений базовой и технической подготовки; - формировать навыки создания музыкального образа. 	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоили основы личной гигиены, гигиены одежды и обуви, правильного питания для сохранения и укрепления здоровья; - правильно выполняют упражнения базовой и технической подготовки; - владеют навыками создания музыкального образа.
<p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать формированию опыта публичного выступления; - развивать навыки коммуникации, умение договариваться, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; - формировать умения анализировать приобретенный опыт тренировки; - содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни посредством двигательной активности и эмоциональной устойчивости. 	<p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - получили первичный опыт публичного выступления; - развиты навыки коммуникации, стремятся договариваться, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; - анализируют на элементарном уровне приобретённый опыт тренировок; - проявляют готовность к двигательной активности и эмоциональной устойчивости.
<p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать интерес к занятиям художественной гимнастикой; - воспитывать личностные качества: трудолюбие, волю, терпение и самостоятельность, дисциплинированность и доброжелательность; - формировать гражданскую идентичность. 	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрируют интерес к занятиям художественной гимнастикой; - проявляют личностные качества: трудолюбие, волю, терпение и самостоятельность, дисциплинированность и доброжелательность; - знают о своей принадлежности к г. Сыктывкар и РК.

3 год обучения

Задачи:

обучающие:

- дать общие сведения об основных системах организма человека, о гигиене жилища, места учёбы и занятий спортом;
- научить составлению индивидуальных и групповых упражнений;
- обучить упражнениям без предмета и с предметом (мячи, скакалки, обручи, лента, булава).

Развивающие:

- способствовать формированию опыта публичного выступления;
- развивать навыки коммуникации, умение договариваться, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- формировать умения анализировать приобретенный опыт тренировки;
- содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни посредством двигательной активности и эмоциональной устойчивости.

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям художественной гимнастикой;
- воспитывать личностные качества: трудолюбие, волю, терпение и самостоятельность, дисциплинированность и доброжелательность;
- формировать гражданскую идентичность.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях, соревнованиях.	1		1	
2	Теоретическая подготовка:				
2.1.	История развития и современное состояние художественной гимнастики	1		1	
2.2.	Строение организма человека	0,5		0,5	
2.3.	Режим, питание и гигиена гимнасток.	0,5		0,5	
3	Базовая техническая подготовка		8	8	
4	Специальная техническая подготовка		15	15	
5	Упражнения с предметами		17	17	Текущий контроль
6	Упражнения классификационной программы		12	12	
7	Развитие физических качеств	1	12	13	Промежуточная аттестация
8	Постановка показательных выступлений		2	2	
9	Воспитательная работа		2	2	
Итого:		4	72	68	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения, техники безопасности на занятиях и соревнованиях различного ранга.

2. Теоретические занятия.

История развития и современное состояние художественной гимнастики. Истоки художественной гимнастики. История развития в нашей стране и на международной арене. Анализ результатов крупнейших, городских, республиканских, всероссийских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток.

Строение организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Режим, питание и гигиена гимнасток. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

3. Базовая техническая подготовка: а) упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; б) упражнения для правильной постановки рук и ног; в) маховые упражнения; г) круговые упражнения; д) пружинящие упражнения; е) строевые упражнения; ж) упражнения для плечевого пояса и рук; з) упражнения для ног; и) упражнения для туловища; к) акробатические упражнения.

4. Специальная техническая подготовка: а) виды шагов: на полупальцах, на пятках, галопа, польки, вальса; б) виды бега: на полупальцах, высокий, с захлестыванием голени;

в) подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (360^0); касаясь, шагом; касаясь в кольцо; «казачок»; «ножницы»; козлик; касаясь с поворотом;

г) упражнения в равновесии: равновесие «пассе» в стойке на левой, правой; «казачок» в полуприседе на левой, правой ноге; «арабеск» вперед, назад; «аттитюд»; «крокодил»; боковое в шпагат; в кольцо с помощью.

д) волны: вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; вперед и назад; боковая;

е) вращения: «пассе» (360^0 , 720^0); «арабеск» вперед, назад (360^0); кувырок вперед, назад; «аттитюд» (360^0); в шпагате на полу;

ж) наклоны: стоя вперед, в стороны, назад; стоя на одной ноге назад; лёжа на полу назад; боковой с наклоном корпуса с помощью руки;

5. Упражнения с предметами:

а) техника с мячом: круги, восьмерки, обволакивания, работа без рук; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно- и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски средние и ловли (без зрительного контроля, без рук); перекаты по двум и трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; полуакробатические элементы во время броска; большие прыжки с работой мяча.

б) техника со скакалкой: круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад; броски и ловли (без зрительного контроля, без рук); броски и ловли вдвое сложенную; бросок одной рукой прямую; «болгарские прыжки»; манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница (лицевая, поперечная); прыжки большие с работой скакалки; повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; полуакробатические элементы во время броска;

в) техника с обручем: махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекат по телу, по полу с возвратом; вертушки (на разных частях тела), проход в обруч; средние броски и различные ловли (без зрительного контроля, без рук); прыжки большие с обручем; повороты с обручем; равновесия с обручем; наклоны с обручем; полуакробатические элементы во время броска; мелкие прыжки через обруч, с вращением;

г) техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую;

д) техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница (вертикальная, горизонтальная); переброски на 1 оборот одной и двумя булавами; средние броски одной булавой, без рук; различные ловли (без зрительного контроля, без рук).

Текущий контроль. Сдача контрольных нормативов.

б. Упражнения классификационной программы.

Включают в себя:

- поиск элементов тела и соединений для составления индивидуальных и групповых упражнений;
- подбор элементов с предметом (риски и мастерство предмета) для составления индивидуальных и групповых упражнений;
- работа с музыкальным материалом для составления композиций;
- составление соревновательных программ (согласно классификации): упражнения без предмета, со скакалкой, с обручем, с мячом.
- совершенствование соревновательных программ (техничность, амплитудность исполнения);
- совершенствование качества их исполнения (многократное повторение связок, частей, прогонов);
- формирование стабильности исполнения композиции (многократное повторение связок, частей, прогонов);
- формирование виртуозности композиции (контрольные занятия, соревнования);
- формирование выразительности и артистизма в композиции (создание музыкального образа).

Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы I юношеского разряда.

7. Развитие физических качеств.

Комбинации упражнений на разностороннее совершенствование двигательных качеств, необходимых как для физического развития и укрепления их здоровья, так и для достижения мастерства в художественной гимнастике.

Основные средства: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, движения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

На ловкость:

- задания на способность быстрого осваивания новых движений;

- подвижные игры («Снайперы», «Салки с мячом»);
- эстафеты, включающие усложнённые действия с предметами (скакалка, обруч, мяч);
- жонглирование двумя предметами.

На гибкость:

- упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах (партер на полу, упражнения на выворотность в трёх суставах, на подколенку, растяжка с двух поверхностей, упражнения на гимнастической стенке, игровой и соревновательный метод);
- упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника и плеч («выкрут», упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, пружинное растягивание);
- махи с резиной, растяжка с резиной;
- расслабление (во время растяжки).

На силу:

- упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса (ходьба на двух руках, стойка на руках, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, отведение и приведение);
- упражнения на силу мышц ног и туловища (бег, прыжки с двух ног, прыжки на скакалке, выпады, приседы, комплекс упражнений на полу);
- упражнения на силу мышц ног и тазового пояса (комплекс упражнений на пресс, на силу ног и спины, сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения).

На быстроту:

- упражнения на развитие скорости реакции (упражнения, которые выполняются во время полёта предмета, игровые и соревновательные задания по типу «кто быстрее»);
- упражнения на развитие скорости и частоты движений (бег, вращение скакалки, обруча, упражнения на пресс и спину, игровые и соревновательные задания по типу «кто больше»).

На прыгучесть:

- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра (комплекс прыжков, бег, прыжки с отягощением, подвижные игры);
- упражнения на развитие скорости и высоты отталкивания (бег, прыжки с отягощением через скакалку, через скамейку, через преграду);
- упражнения на развитие прыжковой выносливости (прыжки через скакалку, через скамейку, через преграду).

На равновесие:

- упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях после динамических движений (поворотов, прыжков, волн);
- упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением (повороты, кувырки, колёса, перевороты);
- упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях на уменьшенной и повышенной опоре (на носках, носке одной ноги, на скамейке).

На выносливость:

- выполнение различных заданий на фоне утомления (комплекс упражнений ОФП, комплекс упражнений на скакалке, комплекс прыжковых упражнений, кросс).

8. Постановка показательных выступлений.

Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация элементов и связок с предметом (скакалки). Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением.

Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов, викторина на темы: «История развития художественной гимнастики». «Строение человека». «Гигиена гимнасток». Проведение диагностики уровня воспитанности.

Соревнования и показательные выступления.

Участие во внутриучрежденческих, городских и республиканских соревнованиях по программе I юношеского разряда и выполнение этих нормативов. Участие в показательных выступлениях на различных соревнованиях, спортивных праздниках.

9. Воспитательная работа.

Реализуется в соответствии с планом воспитательной работы педагога и Центра (участие в конкурсах, новогоднее представление, беседы, дни здоровья и т.п.).

Планируемые результаты 3 года обучения

Задачи	Планируемые результаты
<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дать общие сведения об основных системах организма человека, о гигиене жилища, места учёбы и занятий спортом; - научить составлению индивидуальных и групповых упражнений; - обучить упражнениям без предмета и с предметом (мячи, скакалки, обручи, лента, булава). 	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - имеют общие сведения об основных системах организма человека, о гигиене жилища, места учёбы и занятий спортом; - умеют составлять индивидуальные и групповые упражнения; - освоили упражнения без предмета и с предметом (мячи, скакалки, обручи, лента, булава).
<p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать формированию опыта публичного выступления; - развивать навыки коммуникации, умение договариваться, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; - формировать умения анализировать приобретенный опыт тренировки; - содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни посредством двигательной активности и эмоциональной устойчивости. 	<p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - получили первичный опыт публичного выступления; - развиты навыки коммуникации, стремятся договариваться, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; - проводят на элементарном уровне анализ приобретённого на тренировках опыта; - проявляют готовность к двигательной активности и эмоциональной устойчивости.
<p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать интерес к занятиям художественной гимнастикой; - воспитывать личностные качества: трудолюбие, волю, терпение и самостоятельность, дисциплинированность и доброжелательность; - формировать гражданскую идентичность. 	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрируют интерес к занятиям художественной гимнастикой; - проявляют личностные качества: трудолюбие, волю, терпение и самостоятельность, дисциплинированность и доброжелательность; - знают о своей принадлежности к г. Сыктывкар и РК.

1.4. Планируемые результаты

Задачи	Планируемые результаты
<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содействовать овладению «школой» движений художественной гимнастики, навыками работы с предметами (скакалка, обруч, мяч, булава, лента) и без предметов; - формировать музыкальность, танцевальность, артистизм; - дать представление об общем строении человека, режиме дня спортсмена, питании и личной гигиене гимнасток. 	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладели «школой» движений художественной гимнастики, навыками работы с предметами (скакалка, обруч, мяч, булава, лента) и без предметов; - сформирована музыкальность, танцевальность, артистизм; - имеют представление об общем строении человека, режиме дня спортсмена, питании и личной гигиене гимнасток.
<p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать формированию опыта публичного выступления; - развивать навыки коммуникации, умение договариваться, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; - формировать умения анализировать приобретенный опыт тренировки; - содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни посредством двигательной активности и эмоциональной устойчивости. 	<p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - получили первичный опыт публичного выступления; - развиты навыки коммуникации, стремятся договариваться, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; - проводят на элементарном уровне анализ приобретённого на тренировках опыта; - проявляют готовность к двигательной активности и эмоциональной устойчивости.
<p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать интерес к занятиям художественной гимнастикой; - воспитывать личностные качества: трудолюбие, волю, терпение и самостоятельность, дисциплинированность и доброжелательность; - формировать гражданскую идентичность. 	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрируют интерес к занятиям художественной гимнастикой; - проявляют личностные качества: трудолюбие, волю, терпение и самостоятельность, дисциплинированность и доброжелательность; - знают о своей принадлежности к г. Сыктывкар и РК.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечения процесса обучения (спортивная база, спортивное оборудование и инвентарь):

Высота помещения — 7,5 метров.

Размеры спортивного зала — 24 x 12 метров.

Необходимый инвентарь:

Скакалки — 50 штук;

Обручи маленькие — 20 штук;

Обручи средние — 20 штук;

Мячи маленькие — 20 штук;

Мячи средние — 20 штук;

Булавы маленькие — 20 пар;

Всё оборудование, инвентарь и специальные приспособления должны соответствовать требованиям техники безопасности.

Педагогические кадры:

Педагог дополнительного образования, владеющий следующими профессиональными качествами:

- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

2.2. Информационно - методическое обеспечение

При освоении программы используются видеофильмы и презентации, фотографии, отражающие историю развития гимнастики в мире и в России.

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, метод помощи, идеомоторный, музыкальный

Метод тренировки - в основе, которого лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают *показ и объяснение* педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Современные технологии

№ п/п	Название технологии	Цель применения	Место применения в образовательном процессе
1	Информационно-коммуникационная	Сделать преподавание теоретической части программы более увлекательным, мотивация познавательной деятельности учащихся.	Теоретическая часть программы. Например: наглядное представление влияния физических нагрузок на организм человека, просмотр соревнований, моделирование будущего упражнения, подбор и монтаж музыкального сопровождения.
2	Дифференцированного обучения	Учёт индивидуальных особенностей учащихся в процессе обучения с целью активного управления процессом развития и создания ситуации успеха.	Реализуется на всех этапах образовательного процесса: разработка разноуровневых заданий, сложности квалификационных упражнений в зависимости

			от уровня подготовленности учащегося. Учитывается не только достигнутый результат, но и динамика развития учащегося.
3	Метод проектов	Развитие личностных компетенций учащегося. Обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность учащегося, соотносясь с его личным интересом.	Применяется постоянно: самостоятельный сбор учащимися материала (чаще всего это упражнение классификационной программы), теоретическое обоснование необходимости выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств. Отработка упражнения. Представление его широкой общественности. Рефлексия. Информация, самостоятельно добытая учащимися для собственных проектов, позволит осознать жизненную необходимость приобретаемых на занятиях двигательных умений. Учащиеся, таким образом, станут компетентными и в теории предмета, что необходимо как условие грамотного исполнения физических упражнений.
4	Личностно-ориентированное обучение	Для улучшения эффективности образовательного процесса, поддержки и развитие одарённых и талантливых детей, создания ситуации успеха каждому учащемуся.	Применяется постоянно, и является основой организации образовательного процесса. Развивает интерес к спорту не только у одарённых детей, но и у тех, кто не отличается особыми способностями. Создаёт благоприятные условия для всех учащихся.
5	Коллективное творческое дело	Для улучшения качества образовательного процесса, повышения воспитательного	Реализация воспитательного потенциала программы, плана работы с родителями.

		потенциала программы, разностороннего развития личности учащегося, сплочения детско-родительского-педагогического коллектива, создание коллектива единомышленников.	
6	Портфолио учащихся	Стимуляция мотивации учащихся, создание ситуации успеха, формирование и развитие объективной оценочной деятельности.	Учащиеся постоянно пополняют своё портфолио. Ежегодно (в конце учебного года) они предоставляют его педагогу с анализом прошедшего учебного года и планами на следующий.

Кроме того применяются игровые технологии (особенно с учащимися младшего возраста), элементы технологии критического мышления (каждая гимнастка хочет быть лучшей), проблемного обучения, исследовательской технологии.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающие гуманистическую направленность и деятельностный подход: педагогика сотрудничества, игровая, проблемный диалог, оценивание достижений.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации

Порядок аттестации учащихся включает в себя:

- текущий контроль (в том числе и входящую диагностику) освоения программы;
- промежуточную аттестацию после освоения отдельной части или всего объема учебного предмета после каждого года обучения по программам, а также после освоения всего объема дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы.

Мониторинг воспитательных результатов осуществляется на основании диагностики по определению уровня воспитанности учащихся (автор - Н.П. Капустин).

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид контроля/ аттестации
1 год обучения						
1.	Выявить уровень физического развития	Выполнение нормативов	Выполнять задания контрольных нормативов.	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	Текущий контроль/
2.	Проследить усвоение теоретического материала программы	Беседа по темам: «Художественная гимнастика в России, ее роль в развитии человека» и «Режим дня спортсмена»	Дать ответы на вопросы теста, участвовать в беседе.	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	промежуточная аттестация
3.	Проверить динамику уровня воспитанности	Проведение диагностики (приложение №)	Оценить себя (с помощью родителей) по показателям	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	Промежуточная аттестация

		Проследить усвоение практического материала программы.	Участие в соревнованиях учрежденческого и муниципального уровня	Выполнить упражнения классификационной программы III юношеского разряда.		Присвоение спортивного разряда.
2 год обучения						
	Выявить уровень физического развития	Выполнение контрольных нормативов.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	Текущий контроль
	Проследить усвоение теоретического материала программы.	Беседа по темам: «Место художественной гимнастики в общей системе физического воспитания», «Питание гимнасток», «Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви»	Дать ответы на вопросы викторины, участвовать в беседе.	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	Промежуточная аттестация
	Проверить динамику уровня воспитанности	Проведение диагностики	Оценить себя (с помощью родителей) по показателям	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	Промежуточная аттестация
	Проследить усвоение практического материала программы.	Участие в соревнованиях учрежденческого и муниципального уровня	Выполнить упражнения классификационной программы II юношеского разряда.		Присвоение спортивного разряда.	
3 год обучения						
	Выявить уровень физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	Текущий контроль

	Проверить динамику уровня воспитанности	Проведение диагностики (приложение №)	Оценить себя (с помощью родителей) по показателям	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	Промежуточная аттестация
	Проследить усвоение теоретического материала программы.	Викторина по темам: «История развития и современное состояние художественной гимнастики», «Строение организма человека», «Режим, питание и гигиена гимнасток».	Дать ответы на вопросы викторины, участвовать в беседе.	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	Промежуточная аттестация
	Проследить усвоение практического материала программы.	Участие в соревнованиях внутриучрежденческих, городских и республиканских. Участие в показательных выступлениях	Выполнить упражнения классификационной программы II юношеского разряда.		Присвоение спортивного разряда.	

Оценочные материалы находятся в приложениях № 2-4.

2.5. Список литературы

Нормативное обеспечение деятельности

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.: Просвещение, 2009г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TqJRH>
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
- приказ Министерства просвещения России приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»[Электронный ресурс] – Режим доступа https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvescheniya_Rossii_ot_27.07.pdf
- ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/>

- ПРИКАЗ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>
- ПРИКАЗ Министерства Просвещения РФ о 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/561232576>
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>
- Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/438993064>
- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п. п [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.ddt-sosnogorsk.ru/2024/pfdo/prikaz-767-p_ot_15.12.2023_compressed-szhatyj.pdf
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в

Республике Коми» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://clck.ru/TqMbA>
- Устав МУДО «ЦДОД «Орбита»

Список литературы для педагогов

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. - М.: Изд-во ВНИИФК, 2009. - 17 с.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.- 24 с.
3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис... канд. пед. наук. - СПб., 2003. - 20 с.
4. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. Пособие. - М.: Всерос. фед. худ. гимн., 2001. - 50 с.
5. Карпенко Л.А. "Художественная гимнастика". Москва, 2003. – 357 с.
6. Крючек Е.С. Учебно-методическое пособие ГУФК им. П.Лесгафта 2010. – 39 с.
7. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике, ВФХГ, 2014. – 58 с.
8. Попова Е.Г. "Общеразвивающие упражнения». Москва, Терра-спорт, 2015. – 68 с.

Список литературы для учащихся

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. - М.: Изд-во ВНИИФК, 2009. - 17 с.
2. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 2006.- 49 с.

3. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007. – 133 с.
4. Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко. Художественная гимнастика. М.:2003. – 256 с.
5. Карпенко Л.А. Начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Изд-во ГДОФК, 2004. – 54 с.
6. Милюкова Е.Н. "Гимнастика для лентяек" Москва, Эксмо, 2003.- 86 с.

Интернет-ресурсы

1. Министерство физической культуры и спорта Республика Коми [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://sport.rkomi.ru/> свободный/
2. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.minsport.gov.ru/ свободный/
3. Министерство образования и науки РФ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/> свободный/
4. Всероссийская федерация художественной гимнастики [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://vfrg.ru/> свободный/

*Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»*

**Календарно-тематическое планирование
1 года обучения
Объединение – «Юные Грации»**

Педагог дополнительного образования _____

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения
Объединение – «Юные Грации»

№ п/п	Раздел программы Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведе ния (число, месяц, год)	Дата прове дения по факту
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях, соревнованиях. БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника с мячом. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.	0,5	1,5		
2	БТП. Прыжки. Равновесия. Стойки и полуакробатические элементы. Техника со скакалкой. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры.		2		
3	Художественная гимнастика и ее роль в развитии человека. БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие силы, гибкости. Подвижные игры.	0,5	1,5		
4	Художественная гимнастика и ее роль в развитии человека. БТП. Прыжки. Равновесия. Стойки и полуакробатические элементы. Техника с мячом. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.	0,5	1,5		
5	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие выносливости, гибкости. Подвижные игры.		2		
6	БТП. Прыжки. Равновесия. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры.		2		
7	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника с мячом. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.		2		
8	БТП. Прыжки. Равновесия. Стойки и полуакробатические элементы. Техника со скакалкой. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры.		2		
9	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие силы, гибкости. Подвижные игры.		2		
10	БТП. Прыжки. Равновесия. Стойки и		2		

	полуакробатические элементы. Техника с мячом. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.				
11	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие выносливости, гибкости. Подвижные игры. Текущий контроль.		2		
12	БТП. Прыжки. Равновесия. Техника с обручем. Стойки и полуакробатические элементы. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры. Текущий контроль.		2		
13	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника с мячом. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры. Постановка показательных выступлений.		2		
14	БТП. Прыжки. Равновесия. Стойки и полуакробатические элементы. Техника со скакалкой. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры. Постановка показательных выступлений.		2		
15	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие силы, гибкости. Подвижные игры. Постановка показательных выступлений.		2		
16	БТП. Прыжки. Равновесия. Стойки и полуакробатические элементы. Техника с мячом. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры. Постановка показательных выступлений.		2		
17	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие выносливости, гибкости. Подвижные игры. Воспитательная работа.		2		
18 январь	Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях, соревнованиях. БТП. Прыжки. Равновесия. Техника с обручем. Стойки и полуакробатические элементы. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры.	0,5	1,5		
19	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника с мячом. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.		2		
20	БТП. Прыжки. Равновесия. Стойки и полуакробатические элементы. Техника со скакалкой. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры.		2		

21	Режим дня спортсмена. БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие силы, гибкости. Подвижные игры.	0,5	1,5		
22	Режим дня спортсмена. БТП. Прыжки. Равновесия. Стойки и полуакробатические элементы. Техника с мячом. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.	0,5	1,5		
23	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие выносливости, гибкости. Подвижные игры.		2		
24	БТП. Прыжки. Равновесия. Техника с обручем. Стойки и полуакробатические элементы. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры.		2		
25	БТП. Виды шагов и бега. Равновесия. Волны. Техника с мячом. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.		2		
26	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Вращения. Стойки и полуакробатические элементы. Техника со скакалкой. Упражнение КП со скакалкой. Развитие гибкости, выносливости.		2		
27	БТП. Равновесия. Волны. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, силы.		2		
28	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Вращения. Стойки и полуакробатические элементы. Техника с мячом. Упражнение КП со скакалкой. Развитие гибкости, ловкости.		2		
29	БТП. Равновесия. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры.		2		
30	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Вращения. Стойки и полуакробатические элементы. Техника с обручем. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры.	0,5	1,5		
31	БТП. Равновесия. Волны. Техника с мячом. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, ловкости.	0,5	1,5		
32	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Вращения. Стойки и полуакробатические элементы. Техника со скакалкой. Упражнение КП со скакалкой. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры.		2		
33	БТП. Равновесия. Волны. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, силы.		2		

34	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Вращения. Стойки и полуакробатические элементы. Техника с мячом. Упражнение КП со скакалкой. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.		2		
35	Режим, питание и гигиена гимнасток. БТП. Равновесия. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, выносливости.		2		
36	Режим, питание и гигиена гимнасток. БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Вращения. Стойки и полуакробатические элементы. Техника со скакалкой. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры. Подведение итогов работы за год.		2		

Программный материал рассчитан на 36 занятий (72 часа). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа.

*Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»*

**Календарно-тематическое планирование
2 года обучения
Объединение – «Юные Грации»**

Педагог дополнительного образования _____

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения
Объединение – «Юные Грации»

№ п/п	Раздел программы Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведе ния (число, месяц, год)	Дата прове дения по факту
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях, соревнованиях. БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника с мячом. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.	0,5	1,5		
2	БТП. Прыжки. Равновесия. Стойки и полуакробатические элементы. Техника со скакалкой. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры.		2		
3	Художественная гимнастика и система физвоспитания школьников. БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие силы, гибкости. Подвижные игры.	0,5	1,5		
4	Художественная гимнастика и система физвоспитания школьников. БТП. Прыжки. Равновесия. Стойки и полуакробатические элементы. Техника с мячом. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.	0,5	1,5		
5	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие выносливости, гибкости. Подвижные игры.		2		
6	БТП. Прыжки. Равновесия. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры.		2		
7	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника с мячом. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.		2		
8	БТП. Прыжки. Равновесия. Стойки и полуакробатические элементы. Техника со скакалкой. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры.		2		
9	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие силы, гибкости. Подвижные игры.		2		
10	БТП. Прыжки. Равновесия. Стойки и		2		

	полуакробатические элементы. Техника с мячом. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.				
11	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие выносливости, гибкости. Подвижные игры. Текущий контроль.		2		
12	БТП. Прыжки. Равновесия. Техника с обручем. Стойки и полуакробатические элементы. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры. Текущий контроль.		2		
13	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника с мячом. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры. Постановка показательных выступлений.		2		
14	БТП. Прыжки. Равновесия. Стойки и полуакробатические элементы. Техника со скакалкой. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры. Постановка показательных выступлений.		2		
15	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие силы, гибкости. Подвижные игры. Постановка показательных выступлений.		2		
16	БТП. Прыжки. Равновесия. Стойки и полуакробатические элементы. Техника с мячом. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры. Постановка показательных выступлений.		2		
17	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие выносливости, гибкости. Подвижные игры. Воспитательная работа.		2		
18 январь	Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях, соревнованиях. БТП. Прыжки. Равновесия. Техника с обручем. Стойки и полуакробатические элементы. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры.	0,5	1,5		
19	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника с мячом. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.		2		
20	БТП. Прыжки. Равновесия. Стойки и полуакробатические элементы. Техника со скакалкой. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры.		2		

21	Режим, питание и гигиена гимнасток. БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие силы, гибкости. Подвижные игры.	0,5	1,5		
22	Режим, питание и гигиена гимнасток. БТП. Прыжки. Равновесия. Стойки и полуакробатические элементы. Техника с мячом. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.	0,5	1,5		
23	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие выносливости, гибкости. Подвижные игры.		2		
24	БТП. Прыжки. Равновесия. Техника с обручем. Стойки и полуакробатические элементы. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры.		2		
25	БТП. Виды шагов и бега. Равновесия. Волны. Техника с мячом. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.		2		
26	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Вращения. Стойки и полуакробатические элементы. Техника со скакалкой. Упражнение КП со скакалкой. Развитие гибкости, выносливости.		2		
27	БТП. Равновесия. Волны. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, силы.		2		
28	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Вращения. Стойки и полуакробатические элементы. Техника с мячом. Упражнение КП со скакалкой. Развитие гибкости, ловкости.		2		
29	БТП. Равновесия. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры.		2		
30	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Вращения. Стойки и полуакробатические элементы. Техника с обручем. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры.	0,5	1,5		
31	БТП. Равновесия. Волны. Техника с мячом. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, ловкости.	0,5	1,5		
32	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Вращения. Стойки и полуакробатические элементы. Техника со скакалкой. Упражнение КП со скакалкой. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры.		2		
33	БТП. Равновесия. Волны. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, силы.		2		

34	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Вращения. Стойки и полуакробатические элементы. Техника с мячом. Упражнение КП со скакалкой. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.		2		
35	Режим, питание и гигиена гимнасток. БТП. Равновесия. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, выносливости.		2		
36	Режим, питание и гигиена гимнасток. БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Вращения. Стойки и полуакробатические элементы. Техника со скакалкой. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры. Подведение итогов работы за год.		2		

Программный материал рассчитан на 36 занятий (72 часа). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа.

*Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»*

**Календарно-тематическое планирование
3 года обучения
Объединение – «Юные Грации»**

Педагог дополнительного образования _____

Календарно-тематическое планирование 3 года обучения
Объединение – «Юные Грации»

№ п/п	Раздел программы Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведе ния (число, месяц, год)	Дата прове дения по факту
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях. Базовая техническая подготовка. Виды шагов и бега. Прыжки. Волны. Вращения. Техника со скакалкой. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры.	0,5	1,5		
2	Базовая техническая подготовка. Равновесия. Волны. Стойки и полу акробатические элементы. Техника с обручем. Развитие гибкости, силы.		2		
3	История развития и современное состояние ХГ. Истоки ХГ. История развития в нашей стране и на международной арене. Достижения российских гимнасток на последних международных соревнованиях. Базовая техническая подготовка. Техника с мячом. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.	1	1		
4	БТП. Равновесия. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, выносливости.		2		
5	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Волны. Вращения. Стойки и полу акробатические элементы. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры.		2		
6	БТП. Равновесия. Волны. Техника с мячом. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, ловкости.		2		
7	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Волны. Вращения. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры.		2		
8	БТП. Равновесия. Волны. Стойки и полу акробатические элементы. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, силы.		2		

9	Строение организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Волны. Вращения. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.	1	1		
10	БТП. Равновесия. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, выносливости.		2		
11	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Волны. Вращения. Стойки и полу акробатические элементы. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры. Текущий контроль.		2		
12	БТП. Равновесия. Волны. Техника с мячом. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, ловкости. Текущий контроль.		2		
13	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Волны. Вращения. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры. Постановка показательных выступлений.		2		
14	БТП. Равновесия. Волны. Стойки и полу акробатические элементы. Техника с обручем. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, силы. Постановка показательных выступлений.		2		
15	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Волны. Вращения. Техника с мячом. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры. Постановка показательных выступлений.		2		
16	БТП. Равновесия. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, выносливости. Постановка показательных выступлений.		2		
17	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Волны. Вращения. Стойки и полу акробатические элементы. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры. Воспитательная работа.		2		
18 январь	Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях. БТП. Равновесия. Волны. Техника с мячом. Развитие гибкости, ловкости.	0,5	1,5		
19	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Волны. Вращения. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры.		2		

20	БТП. Равновесия. Волны. Стойки и полу акробатические элементы. Техника с обручем. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, силы.		2		
21	Режим, питание и гигиена гимнасток. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена жилища, места учёбы и занятий спортом. БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Волны. Вращения. Техника с мячом. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.	1	1		
22	БТП. Равновесия. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, выносливости.		2		
23	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Волны. Вращения. Стойки и полу акробатические элементы. Техника с обручем. Упражнение КП без предмета. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры.		2		
24	БТП. Равновесия. Волны. Техника с мячом. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, ловкости.		2		
25	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Волны. Вращения. Техника со скакалкой. Упражнение КП без предмета и с обручем. Развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры.		2		
26	БТП. Равновесия. Волны. Стойки и полу акробатические элементы. Техника с обручем. Упражнение КП со скакалкой. Развитие гибкости, силы.		2		
27	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Волны. Вращения. Техника с мячом. Упражнение КП без предмета и с обручем. Развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.		2		
28	БТП. Равновесия. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП со скакалкой. Развитие гибкости, выносливости.		2		
29	БТП. Виды шагов и бега. Волны. Стойки и полу акробатические элементы. Техника с обручем. Упражнение КП с обручем. Развитие гибкости, силы.		2		
30	БТП. Промежуточная аттестация.	0,5	1,5		
31	БТП. Промежуточная аттестация.	0,5	1,5		
32	БТП. Равновесия. Волны. Стойки и полу акробатические элементы. Техника с обручем. Упражнение КП со скакалкой. Развитие гибкости, силы.		2		

33	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Волны. Вращения. Развитие гибкости, ловкости.		2		
34	БТП. Равновесия. Волны. Техника со скакалкой. Упражнение КП со скакалкой. Развитие гибкости, выносливости.		2		
35	БТП. Виды шагов и бега. Прыжки. Волны. Вращения. Стойки и полу акробатические элементы. Техника с обручем. Развитие гибкости, силы. Подвижные игры.		2		
36	БТП. Равновесия. Волны. Техника с мячом. Упражнение КП со скакалкой. Развитие гибкости, ловкости. Подведение итогов работы за год.		2		

Программный материал рассчитан на 36 занятий (72 часа). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа.

**Контрольные нормативы
по специально-физической и общей физической подготовке.
1 года обучения**

	Нормативы	Требование к использованию	Сбавка	Уровень
СФП	Наклон вперед, обхватив руками голени, сидя на полу держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые.	Грудь плотно касается бедер. Грудь не касается бедер. Между ногами и грудью большое расстояние.	высокий средний низкий
	Упражнение «Корзиночка», лежа на животе, держать 3 секунды.	Ноги вместе, бедра лежат на полу, пятки касаются лба.	Все требования выполнены. Носки касаются лба. Носки касаются головы или между головой и ногами небольшое расстояние.	высокий средний низкий
	Маленький мост.	Стоя на коленях, прогнуться назад, руки ставим на пол и подняться, руки прямые.	Все требования выполнены. Прогнуться назад до касания пола, без подъема. Прогнуться без касания пола и подняться.	высокий средний низкий
	Большой мост, держать 3 секунды.	Выполняется с пола, руки прямые.	Расстояние между рук и ног: 10-15 см. 20-25 см. более 25 см.	высокий средний низкий
	Шпагат правый, левый, поперечный на полу.	Бедро плотно касается пола, колени и стопы вытянуты, плечи и таз смотрят вперед.	Все требования выполнены. Небольшое расстояние до пола. Большое расстояние до пола, ноги согнуты или таз и плечи не ровно	высокий средний низкий
	Стопы из И.П. сидя на полу, ноги вместе.	Колени прямые, спина ровная, руки на поясе.	Пальцы близко к полу. Пальцы чуть выше. Пальцы высоко от пола.	высокий средний низкий
	Стойка на полупальцах в 1 позиции, руки в стороны.	Стойка на двух ногах, на высоких полупальцах, ноги выворотные, руки в стороны, правильная осанка.	Все требования выполнены, стоит уверенно и долго. Низкие полупальцы или недостаточно прямая спина. Не может долго и уверенно стоять в этом положении.	высокий средний низкий
ОФП	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	8 раз, до 90 ⁰ с прямыми ногами, без остановок.	Все требования выполнены. Ноги ниже 90 ⁰ . Ноги ниже 90 ⁰ , согнуты колени.	высокий средний низкий
	Прыжки через скакалку с вращением вперед и назад.	10 раз с хорошей осанкой, с вытянутыми носками, руки прямые.	10 раз. 8-9 раз. Менее 8 раз..	высокий средний низкий
	Прогибание назад	15 раз подряд с хорошей скоростью и амплитудой, руки прямые в замок.	Прогиб на 150 ⁰ и больше. Прогиб не менее 90 ⁰ . Прогиб менее 90 ⁰ .	высокий средний низкий

**Контрольные нормативы по специально-физической,
технической и общей физической подготовке для групп
2 года обучения**

	Норматив	Требования	Сбавки	Баллы
СФП	Прогибание назад , лёжа на животе за 25 секунд.	15 раз, руки прямые, без остановок, с опусканием на грудь.	За каждый недостающий раз – минус 1.0 балл Спина 160 – Спина 135 – Спина 90 и менее	5 4 3
	Переворот вперёд	Выполнять через стойку, переход в мост. Ноги в стойке соединены, пальцы вытянуты.	Все требования выполнены – Не выполнено 1 требование – Не выполнено 2 требования – Не выполнено 3 требования –	5 4 3 2
	Стойка на полупальцах в 1 позиции, руки в стороны.	Стоять крепко, уверенно. Полупальцы высокие, ноги прямые. Хорошая осанка, плечи опущены, подбородок поднят, руки вытянуты.	Все требования выполнены - Не выполнено 1 требования - Не выполнено 2 требования - Не выполнено 3 требования -	5 4 3 2
	Наклон вперёд , обхватив руками голени, стоя ноги на ширине плеч, держать 3 секунды.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые	Грудь плотно касается бёдер, голова выглядывает - Грудь касается бёдер, колени согнуты - Грудь не касается бёдер -	5 4 3
ТП	Упражнение “большая корзиночка” , лёжа на животе, держать 3 секунды.	Полный прогиб назад, бёдра лежат на полу, руки прямые.	Полный прогиб назад, руки прямые - Полный прогиб назад, руки согнутые - Прогиба нет, руки прямые -	5 4 3
	Мост , держать 3	Выполняется опускание	Расстояние между	

	секунды.	из И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые.	рук и ног: 15-20 см. 21-25 см. 26-30 см и более Не выполнение 1-го требования – минус 1.0 балл.	5 4 3 2
	Шпагат со скамейки (правый, левый и поперечный).	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогиба, плечи и таз прямые.	Все требования выполнены - Нет касания 5 см от пола - Нет касания 10 см от пола и более -	5 4 3
	Стопы из И.П. сидя на полу, ноги вместе.	Колени прямые, спина ровная, руки на полу.	Пальцы близко к полу - Пальцы чуть выше - Пальцы высоко от пола -	5 4 3
ОФП	Бег, вращая скакалку вперёд в максимальном темпе за 10 секунд.	20 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания.	20 вращений – 19 вращений – 18 вращений и менее –	5 4 3
	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	До 90 без разгибания с прямыми ногами, вытянутыми носками, без остановок.	10 раз. 9 раз. 8 раз и менее .	5 4 3

**Контрольные нормативы по специальной физической,
технической и общей физической подготовке для групп
3 года обучения**

	Норматив	Требования	Сбавки	Баллы
СФП	Удержание ног в висе на гимнастической лестнице, держать 6 секунд.	Положение ног не ниже параллели пола (90), колени и стопы вытянуты.	6 секунд –	5
			5 секунд –	4
			4 секунды –	3
	Прогибание назад , лёжа на животе за 25 секунд.	15 раз, руки прямые, без остановок, с опусканием на грудь.	За каждый недостающий раз – минус 1.0 балл. Спина 150 – Спина 130– Спина 90 –	5 4 3
Двойные прыжки через скакалку, вращая вперёд за 30 секунд	15 раз с хорошей осанкой, с вытянутыми носками.	15 раз.	5	
		14 раз.	4	
		13 раз.	3	
		12 раз.	2	
Переворот вперёд.	Выполнять махом одной ноги через шпагат, колени и пальцы вытянуты.	Все требования выполнены –	5	
		Не выполнено 1 требование –	4	
		Не выполнено 2 требования –	3	
Наклон вперёд , обхватив руками голени, стоя ноги на ширине плеч, держать 3 секунды.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые.	Грудь плотно касается бёдер, голова выглядывает –	5	
		Грудь касается бедер, колени согнуты –	4	
		Грудь не касается бёдер –	3	
ТП	Мост , держать 3 секунды.	Выполняется опускание из И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые. Поднимание с моста без схождения с места.	Расстояние между рук и ног:	
			05-10 см.	5
			11-15 см.	4
			16-20 см и более	3

			Не выполнение 1-го требования – минус 1.0 балл.	
	Шпагат со стула (правый, левый и поперечный).	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогиба, плечи и таз прямые.	Все требования выполнены. Нет касания 5 см от пола. Нет касания 10 см от пола и более.	5 4 3
ОФП	Бег, вращая скакалку вперёд в максимальном темпе за 10 секунд.	25 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания.	25 вращений – 24 вращений – 23 вращений – и менее	5 4 3
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	10 раз, полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямо.	10 раз. 9 раз. 8 раз и менее	5 4 3
	Подъём ног на гимнастической лестнице за 12 секунд	До 90 без разгибания с прямыми ногами, вытянутыми носками, без остановок.	10 раз. 9 раз. 8 раз и менее	5 4 3

Промежуточная аттестация

**1 год обучения
«Художественная гимнастика в России»
«Режим дня спортсмена»**

1. Художественная гимнастика - это ... _____
2. Какие предметы вы знаете в художественной гимнастике?
 - 1) _____
 - 2) _____
 - 3) _____
 - 4) _____
 - 5) _____
3. Где вы еще выполняете физические упражнения?
 - 1) _____
 - 2) _____
 - 3) _____
 - 4) _____
4. Сколько часов нужно спать человеку? _____
5. Можно ли есть перед сном? Почему? _____

Правильный ответ – 1 балл.
5 баллов – высокий уровень
3-4 балла – средний уровень
2 балла и ниже – низкий уровень

2 год обучения

Викторина.

«Место художественной гимнастики в общей системе физического воспитания. Питание гимнасток.

Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви».

I. Чему учит художественная гимнастика, её преимущества?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

II. Как правильно должна питаться гимнастка?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

III. Личная гигиена – это уход за чем?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

IV. Как правильно ухаживать за зубами?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

V. Как ты соблюдаешь гигиену своей одежды и обуви?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Правильный ответ – 1 балл.

16-18 баллов – высокий уровень

12-15 баллов – средний уровень

11 баллов и ниже – низкий уровень

3 год обучения
Викторина.
«История развития художественной гимнастики»
«Строение человека». « Гигиена гимнасток».

I. Назовите части тела человека:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

II. На голове человека расположены:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

III. Назовите части туловища человека:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

IV. Из каких частей состоят верхние конечности:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

V. Из каких частей состоят нижние конечности:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

VI. В каком городе родилась художественная гимнастика?
В каком году?

1. _____
2. _____

VII. Как ты соблюдаешь гигиену жилища, места учёбы и занятий спортом?

1. _____



2. _____
3. _____

Правильный ответ – 1 балл.

25-30 баллов – высокий уровень

15-24 балла – средний уровень

14 баллов и ниже – низкий уровень

Диагностика по определению уровня воспитанности учащихся (автор - Н.П. Капустин).

Инструкция: необходимо заполнить таблицу №1 по представленным показателям в соответствии со шкалой от 1 до 5. Первый столбец заполняет ребенок вместе с родителем, второй столбец – педагог (оценка педагога проводится при обработке данных в соответствии с представленной ниже шкалой).

Шкала:

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

Показатель	Я оцениваю себя (вместе с родителями)	Меня оценивает учитель	Итоговые оценки
1. Любознательность: мне интересно заниматься я люблю читать мне интересно находить ответы на непонятные вопросы я всегда выполняю дополнительное задание я стремлюсь получать похвалу			
2. Прилежание (трудолюбие): я старателен в своей деятельности я внимателен я самостоятелен я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью мне нравится дежурство в объединении и дома			
3. Бережное отношение к природе: я берегу то место, где я живу, свой дом, свой город, свою республику я берегу растения я берегу животных я берегу природу			
4. Я и Центр: я соблюдаю правила поведения я выполняю правила внутрицентровской жизни я добр в отношениях с людьми я участвую в делах объединения и Центра я справедлив в отношениях с людьми			

<p>5. Прекрасное в моей жизни: я аккуратен и опрятен я соблюдаю культуру поведения я забочусь о здоровье я умею правильно распределять время учебы и отдыха у меня нет вредных привычек (не капризничаю, слушаюсь и т.д.)</p>			
---	--	--	--

Обработка данных

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок. Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Средний балл

5 — 4,5 – высокий уровень (в)

4,4 – 4 – хороший уровень (х)

3,9 – 2,9 – средний уровень (с)

2,8 – 2 – низкий уровень (н)

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности учащихся объединения

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Любознательность		Прилежание (трудолюбие)		Бережное отношение к природе		Я и Центр		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
	ИТОГО														

_____ человек имеют высокий уровень воспитанности
 _____ человек имеют средний уровень воспитанности
 _____ человек имеют низкий уровень воспитанности

Схема экспертной оценки уровня воспитанности (оценивает педагог).

Схема включает для оценки 6 качеств личности, которые педагог оценивает в соответствии с представленной ниже шкалой:

1. Любознательность.
2. Прилежание..
3. Бережное отношение к природе.
4. Отношение к себе и к Центру.
5. Красивое в жизни школьника.

По каждому качеству ребенку ставится оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок, которые затем складываются и делятся на 5. Средний бал и является условным определением уровня воспитанности.

Нормы оценок:

5-4.5 – высокий уровень

4.4-4 – хороший уровень

3.9-2.9 – средний уровень

2.8-2 – низкий уровень

1 шкала. Любознательность.

5б. Занимается с интересом. Мечтательный. С интересом находит ответы на непонятные вопросы. Всегда выполняет дополнительное задание. Большое стремление получать похвалу.

4б. На занятии работает, положительные и отрицательные ответы чередуются. Дополнительное задание не всегда выполняется в полном объеме.

3б. Интерес к занятиям проявляет редко. Редко старается находить ответы на непонятные вопросы. Часто приходит с невыполненным дополнительным заданием.

2б. Интерес к занятиям не проявляет. Не пытается найти ответы на непонятные вопросы. Редко выполняет дополнительное задание. К оцениванию проявляет безразличие.

1б. Заниматься не хочет. Оцениванием не интересуется.

2 шкала. Прилежание (трудолюбие)

5б. Старателен в деятельности, внимателен. Помогает другим в делах и сам обращается за помощью. Ответственно относится к дежурству в объединении.

4б. Старается быть внимателен, часто помогает другим в делах. Иногда обращается за помощью. Чаще ответственно относится к дежурству в объединении.

3б. Редко проявляет старание к деятельности. На занятиях бывает не внимателен. На призыв о помощи откликается с трудом, сам за помощью

обращается лишь в экстренных случаях. Часто проявляет безответственное отношение к дежурству в объединении.

2б. Заниматься не старается, внимание на занятиях рассеянное. От общих дел отстраняется. Дежурства в объединении избегает.

1б. Заниматься не хочет. В общих делах не участвует. Дежурит в объединении только под присмотром педагога.

3 шкала. Бережное отношение к природе.

5б. С удовольствием ухаживает за комнатными растениями, интересуется природой, любит животных. Активен в походах на природу.

4б. Любит ухаживать за комнатными растениями и животными. Участвует в походах на природу.

3б. К растениям и животным подходит только по необходимости. В походы ходит редко. Природу не любит.

2б. За растениями и животными не ухаживает. В походы не ходит. Проявляет варварское отношение к природе.

1б. Проявляет негативное отношение ко всему живому.

4 шкала. Отношение к себе и к Центру.

5б. Полностью выполняет правила для учащихся. В отношении с людьми добр. Активно участвует в делах объединения и Центра.

4б. Правила для учащихся выполняет не всегда. В общении с людьми избирателен. Активность в делах объединения и Центра выражена в малой степени.

3б. Требования педагога выполняет частично. В отношениях с детьми не постоянен, переходит от одной группы детей к другой. В делах объединения и Центра участвует по настоянию педагога.

2б. Пассивен, часто нарушает правила для учащихся. С трудом устанавливает контакт с людьми, чаще избегает других. В делах объединения и Центра не участвует.

1б. Часто нарушает нормы поведения: мешает другим детям играть, не меняет своего поведения, когда делают замечания. В общественных делах отказывается принимать участие.

5 шкала. Прекрасное в моей жизни.

5б. Аккуратен в делах и опрятен в одежде. Ценит красивое вокруг себя. В отношениях с людьми вежлив. Хорошо управляет собой. Соблюдает санитарно-гигиенические правила ухода за собой. Нет вредных привычек.

4б. Чаще аккуратен в делах и опрятен в одежде. Может допустить небрежность вокруг себя. В отношениях с людьми бывает замкнут. Умеет управлять собой. Редко забывает о соблюдении правил ухода за собой (умыт, причесан). Нет вредных привычек.

3б. Чаще небрежен в делах, небрежен в одежде. Красивое вокруг себя не замечает. В отношениях с людьми старается быть не заметным, но держится рядом. Часто не следит за собой, не контролирует свои действия. Бывает не умыт, не причесан. Возможно отсутствие привычки мыть руки.

2б. Нет стремления к аккуратности и опрятности. Нарушает чистоту и порядок вокруг себя, не поддерживает уют. Замкнут, не стремится к установлению контактов. Редко управляет собой, несдержан. Часто приходит в школу не умытый и не причесанный. Необходим постоянный контроль за мытьем рук.

1б. Неряшлив в одежде, порядка на рабочем месте нет, работы грязные, небрежные, вокруг себя создает обстановку хауса. Проявляет негативизм по отношению к детям и взрослым. Не управляет собой. Не реагирует на требования соблюдения санитарно-гигиенических правил ухода за собой. Возможна привычка грызть ногти

Воспитательная работа

Целью организации воспитательной работы в объединении является: способствовать формированию у учащихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Задачами:

- способствовать активизации и ориентации интересов учащихся на интеллектуальное, физическое и духовное развитие;
- воспитывать в детях взаимоуважение (взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение друг к другу);
- развивать активную жизненную позицию учащегося.

Для этого необходимо:

1. Воздействие педагога на учащегося:

- изучение индивидуальных особенностей развития ребенка, его окружения, его интересов;
- программирование воспитательного воздействия;
- реализация комплекса методов и форм индивидуальной работы;
- анализ эффективности индивидуальных воздействий.

2. Создание воспитывающей среды:

- сплочение коллектива;
- формирование благотворной эмоциональной обстановки;
- включение учащихся в разнообразные виды деятельности.

3. Коррекция влияния различных субъектов социальных отношений:

- помощь семье;
- нейтрализация негативных воздействий социума;
- взаимодействие с другими субъектами образовательных отношений (педагог-психолог, учитель в школе и т.д.).

Воспитательная работа в объединении строится в соответствии с планом.

Планирование позволяет:

- четко осознать цель, стратегические и тактические задачи воспитания;
- предварительно изучить коллектив, отдельных учащихся, состояние учебно-воспитательного процесса в группе, окружающие условия;
- целенаправленно отобрать содержание и средства, организационные формы воспитательной работы;
- проектировать результаты своей деятельности, планируя и корректируя поступательное движение в развитии коллектива и личности каждого учащегося;
- видеть перспективы собственного самосовершенствования – общечеловеческого и педагогического.

При планировании работы учитываются традиционные, учрежденческие,

муниципальные, региональные мероприятия. Мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами.

Содержание воспитательной работы отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание гражданина своей Родины, патриота с активной жизненной позицией.

План воспитательной работы включает в себя три раздела:

- Работа в объединении.
- Работа в МУ ДО «ЦДОД «Орбита».
- Работа с родителями.

Содержание разделов плана следующее:

1) Работа в объединении:

- массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, календарные праздники, традиционные народные праздники, юбилейные мероприятия и др.);
- диагностика (психологический комфорт, отношение к педагогу, уровень воспитанности и др.);
- тематические беседы по ПДД, ППБ, ТБ и охране здоровья;
- индивидуальная работа с детьми (по мере необходимости);
- мероприятия, направленные на социальное воспитание (беседы о здоровье, о взаимоотношениях с другими людьми, толерантности);
- мероприятия, направленные на гражданско-патриотическое воспитание (беседы, диспуты);
- профориентационная работа.

2) Работа в МУ ДО «ЦДОД «Орбита» (строится в соответствии с планом Центра):

- участие в мероприятиях, социально значимых программах, акциях и проектах Центра;
- организация совместной работы с педагогом-психологом Центра.

Работа с родителями

Основными направлениями работы педагога с родителями являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей.

План работы с родителями включает в себя следующие разделы:

- планирование родительских собраний;
- оформление информационных стендов;

- индивидуальные встречи и консультации;
- посещение родительских собраний в школе;
- планирование совместных мероприятий (открытых уроков, совместных занятий, мероприятий и т.д.);
- работа по оценке деятельности педагога со стороны родителей (анкетирование, благодарности и др.)

Возрастные особенности обучения и тренировка на разных этапах многолетней подготовки.

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
5-9 лет.	Этот возраст интенсивного роста и развития всех двигательных функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.	
	1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
	2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно целенаправленное, но очень осторожное развитие гибкости.
	3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений. Крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.	При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо мелкими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам разгибателям и развитию координации движений.
	4. Регулярные механизмы сердечно-сосудистой системы, дыхательной, мышечной и нервной системы несовершенны.	Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер.
	5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 минут	Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.
	6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой.
	7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых.	Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров.

Гигиена спортсменов.

Режим дня.

Любые, даже самым совершенным образом построенные занятия спортом, могут оказаться безрезультатными из-за несоблюдения определенных гигиенических норм. Каковы же они? Прежде всего, необходимо установить четкий режим дня, в котором должны отразиться основные виды деятельности, активный отдых, развлечения и т.д., их длительность и чередование. Твердо установленный и строго соблюдаемый режим дня вырабатывает определенный ритм функционирования организма, что позволяет длительное время сохранять высокую работоспособность, противостоять утомлению, сохранять здоровье.

В связи с разными условиями жизни и трудовой деятельности режим дня каждого человека должен быть индивидуальным. Однако обязательными элементами в нем должны быть временные рамки таких этапов жизнедеятельности, как подъем, гигиеническая утренняя гимнастика, прием пищи, трудовая деятельность с физкультурными паузами, оздоровительные и спортивные занятия, гигиенические и закаливающие процедуры, культурные развлечения, сон.

При составлении режима дня следует помнить о необходимости обязательного чередования труда и отдыха как меры борьбы с преждевременным утомлением. Рекомендуется, например, во время работы, не требующей значительных физических усилий, однако сопровождающейся психоэмоциональным напряжением, делать более частые, но короткие 2-5-минутные физкультурные паузы, а при тяжелой работе, но с невысоким темпом — редкие и продолжительные перерывы (10-15 мин не более, чтобы не потребовалось нового вырабатывания). Возможны перемены ритма работы, что также является формой активного отдыха.

Правильно построенный режим дня предусматривает регулярность тех или иных действий на протяжении суток. Значение определенного распорядка времени заключается в том, что он способствует закреплению динамического стереотипа, который обеспечивает протекание различных видов деятельности человека во всем их многообразии. Соблюдение режима дня, выполнение определенных видов деятельности в одни и те же часы обуславливает установление строгого чередования процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе - известное постоянство рабочего ритма в деятельности организма. Это имеет большое значение для общей работоспособности, приучает различные системы организма к работе или отдыху, приему пищи в определенные часы, экономит силы и т. д. Единого

режима дня для всех быть не может, так как многое зависит от возраста, профессии, состояния здоровья, климатогеографических и других условий, но при всех обстоятельствах должен соблюдаться по возможности постоянный режим дня. Следует учитывать суточный ритм физиологических функций организма и, приспособившись к нему, увеличивать или уменьшать величину трудовых нагрузок в отдельные периоды суток. Важное место в режиме дня занимает сон, обеспечивающий полноценный отдых, в особенности центральной нервной системы органов чувств и скелетной мускулатуры. Во время сна происходит торможение нервной деятельности, клетки коры большого мозга усваивают пищевые вещества, восстанавливают свой нормальный тонус и накапливают энергию для последующей работы. Скелетные мышцы расслабляются и отдыхают (И. П. Павлов). Основным гигиеническим требованием к ночному сну является его достаточная продолжительность, что связано с возрастом лиц и характером их работы. Чем моложе человек, тем продолжительнее должен быть сон, тем раньше он должен начинаться. При тяжелых физических нагрузках требуется более продолжительный сон. Систематическое недосыпание и недостаточно глубокий сон ведут к истощению нервной системы: появляются раздражительность, быстрая утомляемость, ухудшается аппетит, нарушается нормальная деятельность внутренних органов. Наиболее полезен сон, начинающийся не позднее 23-24 ч и оканчивающийся к 7-8 ч. Важна выработка условного рефлекса на сон - отход ко сну и пробуждение в одно и то же время. Перед сном целесообразна прогулка на свежем воздухе, ужинать следует за 1,5-2 ч до сна. Необходимо создание благоприятной обстановки для сна: тишина, темнота или полумрак, температура воздуха. Чистый воздух и удобная постель.

Гигиена тела и одежды

Гигиена тела — важнейшая мера сохранения здоровья. Выделяющиеся с потом (а при физической деятельности человек потеет обильно) некоторые шлаковые продукты обмена, оседающая пыль, проступающее кожное сало — все это загрязняет кожу, затрудняет ее защитную и дыхательную функции, процессы выведения. На загрязненной коже вольготно живет много гноеродным микроорганизмам, поэтому малейшее ее повреждение может привести к инфицированию, появлению гнойничков, фурункулов. Гигиенический теплый душ сразу после тренировочных занятий не только очищает кожу, но и снимает мышечное напряжение, стимулирует обменные процессы. Каждые 4-6 дней необходимо тщательное мытье всего тела с мочалкой и мылом. Это улучшает защитную функцию кожи.

Особого внимания требует кожа рук, в кожных складках которых и под ногтями скапливается большое количество различных микроорганизмов. Мыть

руки с мылом надо перед каждым приемом пищи и после посещения туалета. При сухой коже их смазывают специальными питательными кремами.

Ежедневный и внимательный уход необходим коже подмышечных впадин, паховых областей и промежности, где выделяющийся пот имеет более щелочную реакцию, благоприятную для развития бактерий и болезнетворных грибов.

Избыточная потливость ног зачастую приносит немало неприятностей в виде потертостей, воспалительных процессов, заразных грибковых заболеваний. Поэтому рекомендуется ежедневно тщательно мыть ноги с мылом, в том числе межпальцевые промежутки, вытирать их досуха. Хорошим профилактическим средством являются правильно и по сезону подобранные носки, гольфы. Они должны хорошо пропускать воздух, впитывать пот, быть мягкими и всегда чистыми.

Одежда при занятиях спортом должна быть легкой, воздухопроницаемой, не стесняющей движений и дыхания, подобранной по температуре помещения. Поскольку она также загрязняется кожными выделениями, оседающими частицами пыли и т.д., регулярная стирка ее обязательна. Чистая одежда облегчает функции организма и помогает избежать кожных болезней.

Влияние физических упражнений на организм.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний. Уже через 7-8 суток неподвижного лежания у нетренированных людей наблюдается функциональные расстройства. Появляется апатия, тревожность, забывчивость, невозможность сосредоточиться на серьезных занятиях, расстраивается сон. Резко падает мышечная сила, нарушается координация не только в сложных, но и простых движениях. Снижается устойчивость организма к перегреванию, охлаждению, недостатку кислорода.

Особенно пагубна гиподинамия для детей. При недостаточной двигательной активности дети не только отстают в развитии от своих сверстников, но и чаще болеют, имеют нарушения осанки и опорно-двигательной функции.

Занятия физическими упражнениями необходимы в любом возрасте. С юношеских лет до глубокой старости человек в состоянии выполнять упражнения, укрепляющие его организм, оказывающее самое разнообразное воздействие на все его системы. Они рождают чувство бодрости и особой радости, знакомое каждому, кто систематически занимается каким-либо видом спорта.

Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии. Энергетические затраты человеческого организма восполняются питанием. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (1МДж=240 ккал), что соответствует 2880-3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0-9,0 МДж (1200-1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т.д. (энергия основного обмена).

Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают мощный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса центральной нервной системы, облегчают движение венозной крови по сосудам

к сердцу (“мышечный насос”), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата. Если мышцы обречены на длительный покой, они начинают слабеть, становятся дряблыми, уменьшаются в объеме. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют их укреплению. При этом рост мышц происходит не за счет увеличения длины, а за счет утолщения мышечных волокон. Под влиянием упражнений мышцы не только лучше растягиваются, но и становятся более твердыми, это определяет состояние тонуса мышц. Тонус мышц у людей, занимающихся физическими упражнениями, несколько повышен и играет большую роль в сохранении правильной осанки.

Регуляция мышечного тонуса осуществляется центральной нервной системой, и понижение тонуса указывает на ее утомление, которое лучше всего снимается физическими упражнениями.

Занятия физическими упражнениями способствуют лучшему питанию и кровоснабжению мышц. Известно, что при физическом напряжении не только расширяется просвет капилляров, но и увеличивается их количество, а следовательно, улучшается кровообращение в тканях и головном мозге.

При выполнении физических упражнений резко возрастает потребность организма в кислороде, поэтому чем активнее функционирует мышечная система, тем энергичнее работают легкие и сердце.

Большое влияние физические упражнения оказывают на работу желудочно-кишечного тракта. Они устраняют запоры и застойные явления в тазовой полости, оказывают положительное влияние на все процессы обмена и работу органов выделения, усиливают функции кровеносной и лимфатической систем.

В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза (разрушению кости). Увеличивает приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоноквым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза.

Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость организма к простудным заболеваниям. Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения “пика” спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту -

угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Аналогичный отрицательный эффект может быть получен при занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки.

Специальный эффект от физической тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности.

Если в покое сердце нетренированного человека сокращается около 70 раз в 1 минуту, то у спортсменов и людей, занимающихся физической культурой, частота сердечных сокращений колеблется между 50-60 ударами в минуту, а у некоторых спортсменов - и до 40 ударов.

Таким образом, с ростом уровня тренированности потребность сердечной мышцы в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при максимальных нагрузках, что повышает уровень пороговой нагрузки для сердечной мышцы. Этим самым облегчает механическую работу сердца и увеличивает его производительность.

Не менее важное значение имеют физические упражнения и для дыхательных органов. Под влиянием физических упражнений увеличивается жизненная емкость легких, становятся более эластичными реберные хрящи, укрепляются дыхательные мышцы. Если человек в состоянии покоя вдыхает 6-7 литров в минуту, то при быстром беге или плавании это количество увеличивается почти в 20 раз, т.е. достигает 120-140 литров в минуту, тем самым способствуя повышению жизненной емкости легких.

Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием физической тренировки чрезвычайно важен также ее профилактический эффект. С ростом тренированности наблюдается отчетливое снижение факторов риска ишемической болезни сердца - содержание холестерина в крови, артериального давления и массы тела.

Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом.

Адекватная физическая тренировка способна в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий физической культурой на организм человека в целом.

Пирамида здорового питания



Термины художественной гимнастики.

- полуприседание — деми плие (demi plie);
 приседание — гран плие (grand plie);
 выставление ноги на носок — батман тандю (battement tendu);
 махи на высоту 45° — батман тандю жэтэ (battement tendu jete);
 полуприседание с выставлением ноги на носок — батман тандю сутеню (battement tendu soutenu);
 приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке — батман фондю (battement fondu);
 нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) — сюр ле ку де пье (sur le cou-de-pied);
 нога согнута, колено выворотом, носок у колена опорной ноги — пассэ (passe);
 резкое сгибание ноги в положении сюр ле ку де пье и разгибание на 45° — батман фраппэ (battement frappe);
 круги ногой по полу — рон де жамб пар терр (rond de jambe par terre);
 круги голенью из положения нога в сторону на высоте 45° — рон де жамб ан лэр (rond de jambe en l'air);
 медленно — адажио (adagio);
 подъем на полупальцы — релеве (releve);
 махи ногами на 90° и выше — гран батман жэтэ (grand battement jete);
 махи ногами вперед, назад — гран батман жэтэ балансэ (grand battement jete balance);
 двойной — дубль (double);
 движение ногой вперед, в сторону, назад — крестом вперед;
 движение ногой назад, в сторону, вперед — крестом назад;
 поднимание ноги вперед, в сторону, назад — батман девлоппэ (battement developpe).
 упражнения без предмета:
 - разнообразные виды передвижения — шаг (на носках, острый, перекатный, пружинный и т. п.);
 - бег (названия аналогичны видам ходьбы);
 - вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) — поворот;
 - свободный полет после отталкивания ногами — прыжок;
 - сохранение устойчивости тела в статическом положении — равновесие;

- последовательное сгибание и разгибание в суставах — волна;
 - последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением — взмах;
 - сгибание тела — наклон;
 - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) — перекаты; с переворачиванием через голову — кувырок;
 - вращательное движение тела с полным переворачиванием — переворот;
 - предельное разведение ног — шпагат.
- упражнения с предметами:
- движение, приводящее предмет в безопорное положение — бросок;
 - способ удержания предмета — хват;
 - прием предмета после свободного движения — ловля;
 - качение предмета — кат;
 - автономное перемещение предмета с рукой — мах;
 - по окружности не менее 360° — круг;
 - вращательное движение собственно предмета — вращение.

Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к занятиям.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, желателен дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов.
4. Сбалансированное 3-4 разовое питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед 40-45%, ужин - 20-30 % суточного рациона до 19.00.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные

смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная обувь и одежда.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

