

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО
(на научно-методическом совете)
№ 9 от «25» 05 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор Е.В. Худяков
«29» 05 2023



**Дополнительная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
по гимнастике «Ласточка»
ансамбля танца «Ералаш»**

Возраст детей: 7-12 лет
Уровень: базовый
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Сычева Ульяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Учебный план	9
1.4. Содержание программы	13
1.5. Планируемые результаты освоения программы	17
1.6. Воспитательный компонент	18
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	22
2.1. Календарно-учебный график	22
2.2. Условия реализации программы	22
2.3. Формы аттестации	21
2.4. Оценочные материалы	26
2.5. Методические материалы	28
2.6. Список литературы	31
Раздел 3. Приложения	33

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Ласточка» является программой базового уровня и относится к физкультурно-спортивной направленности, реализуется в рамках ансамбля танца «Ералаш».

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по гимнастике (в рамках хореографической направленности); развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Основополагающими документами при составлении общеобразовательной программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Постановление от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

- Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;

- Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска».

- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения.

Актуальность программы.

Программа развития дополнительного образования определяет миссию дополнительного образования как развитие мотивации подрастающего поколения к познанию, творчеству, труду и спорту. Программа «Ласточка» учит детей регулярно проводить свободное время в активной форме, приобщает к физической культуре, развивает физические качества и способности детей, способствует развитию трудолюбия.

Являясь модифицированной, образовательная программа по гимнастике «Ласточка» предназначена для проведения занятий как в системе дополнительного образования, так и в системе общего образования, способна охватить большое количество детей. Программа является частью подготовки танцоров.

Программа первого и второго года обучения направлена на продолжение обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ласточка», реализующей базовый уровень обучения после стартовой программы «Стрижонок»

Программа третьего года обучения - подготовка и переход к продвинутому уровню программы

Целью программы является развитие физических качеств обучающихся, необходимых для исполнения народных танцев. Гимнастическая подготовка как одна из сторон подготовки танцора создает «фундамент» мастерства исполнения, развивает гибкость (растяжка); скоростно-силовые качества (прыгучесть); координацию и т.п. Регулярные занятия гимнастикой способствуют формированию правильной осанки, повысят эффективность работы сердца, легких, активизируют деятельность внутренних органов.

Новизна программы.

При разработке программы были использованы опыт и знания, полученные в работе с гимнастками и практики йоги. Полученный опыт показал, что сочетание использования элементов гимнастики, йоги делают занятия интересными и разнообразными, обеспечивая выполнение всех поставленных задач базового уровня.

Содержание программы позволяет:

- интегрировать материал таких предметов, как «Музыка» (чувство ритма, умение слушать и распознавать эмоциональный характер музыки и т.д.); «Гимнастика» (формирование осанки, развитие физических качеств и т.д.); «Математика» (понятия круг, квадрат, диагональ, угол, построение, перестроение и т.д.)
- соединять «гимнастику» и «социальную коммуникацию», для формирования коммуникативных навыков, а также умение использовать приобретенные навыки работы в группе, умения двигаться, действовать и взаимодействовать.

Педагогическая целесообразность

Одной из главных задач учреждений культурно-досуговой деятельности является педагогическая целесообразность организации свободного времени подрастающего поколения. Ансамбль «Ералаш» предоставляет широкие возможности обучения. Программа поможет творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации с учетом возрастных особенностей обучающихся.

В основу разработки программы для успешного решения поставленных задач заложены такие принципы педагогики как:

- 1) Принцип доступности предусматривает учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- 2) Принцип систематичности предопределяет последовательность изложения материала, он заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, систематическое выполнение упражнений приучает детей к установленному оздоровительному режиму.
- 3) Принцип повторения позволяет сложиться здоровым двигательным, динамичным стереотипам. Вариативный характер упражнений в сочетании с новыми движениями создает условия для развития познавательного интереса и внимания.
- 4) Принцип наглядности осуществляется путем практического показа движений педагогом и отработки их с ребенком.

5) Принцип взаимосвязи эстетического воспитания с физической подготовкой

Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Отличительные особенности программы. При разработке программы были использованы опыт и знания, полученные в работе с гимнастками и практике йоги. Полученный опыт показал, что многие элементы гимнастики и йоги идентичны, но различаются динамичностью процесса. Объединение таких элементов позволяет адаптировать занятие к возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся и делает его более интересным и разнообразным.

Адресат программы. Программа адресована детям 7-12 лет со стартовым уровнем подготовки или дети без подготовки, но прошедшие тестирование, показавшие результаты соответствующие базовому уровню. Дети приступают к занятиям на базовом уровне с предоставлением медицинской справки от педиатра о группе здоровья.

Возрастные особенности детей.

От 7 до 12 лет – это особый период в жизни ребенка. В этот период происходит активное анатомо-физиологическое созревание организма. Изменения нервной системы закладывают основу для нового этапа умственного развития ребенка.

Из особенностей анатомо-физиологического созревания заслуживают внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. А после 10 лет идет активное развитие мелкой моторики. Важно также иметь в виду неравномерность анатомо-физиологического созревания детей.

Взросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость. К 12 годам уровень выносливости и работоспособности заметно вырастает.

Мышление приобретает теоретический характер. Ребенок учится мыслить научными понятиями, которые в подростковом возрасте становятся основой мышления, сталкивается с музыкальными терминами и понятиями средств музыкальной выразительности. В области восприятия происходит переход от произвольного к целенаправленному произвольному наблюдению за музыкально-художественным объектом, подчиняющемуся определенной задаче. Память приобретает ярко выраженный характер. Идет интенсивное формирование приемов запоминания.

Срок реализации -3 года.

Объем программы — 216 часов – мужской состав (360 часов женский состав)

1 год обучения - 72 часа мужской состав и 144 часа женский состав

2 год обучения - 72 часа мужской состав и 144 часа женский состав

3 год обучения - 72 часа.

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Программа может реализовываться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Цифровое образовательное пространство позволяет решать задачи формирования информационно-коммуникационной культуры обучающихся, развивать их творческий потенциал.

Дистанционные образовательные технологии используются для обеспечения усвоения обучающимися содержания образовательных программ в случаях невозможности посещения занятий учащимися в связи с активированными днями и карантинными мероприятиями:

- по неблагоприятным погодным условиям;
- по болезни или в период карантина;
- находящихся на длительном лечении;
- не находящихся на спортивных сборах, соревнованиях, конкурсах и т.д;
- в период не рабочих дней учреждения.

В приложении размещен перечень тем в соответствии с общеобразовательной программой.

Уровень программы: базовый.

Организационные формы обучения: групповая, подгрупповая.

Во время практических занятий используются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно групповой, фронтальный и поточный. Деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит в заранее обусловленном составе движений, порядке их повторения, нормированной нагрузкой и отдыхом. С целью максимальной реализации программы широко применяется игровой способ проведения частей или целого занятия, используются соревновательные моменты. Занятие строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются классификация средств физического воспитания:

- упражнения общефизической направленности (строевые упражнения, ходьба и беговые упражнения, игры и эстафеты, йога);
- специальной направленности (физические упражнения на развитие ловкости и быстроты, амплитуды и гибкости, координации и равновесия, скоростно-силовых качеств и прыгучести, силы, выносливости);
- контрольно-тестовые упражнения, открытые занятия.

В тесной связи с уже перечисленными средствами и методами в физическом воспитании используются общепедагогические методы:

- вербального (речевого) воздействия (команды и распоряжения; описания и объяснения; беседы; пояснения и сравнения);
- методы идеомоторного упражнения (многократное мысленное воспроизведение)

- методы психорегулирующего упражнения (эмоциональная самонастройка)
- методы наглядности (показ педагога и воспитанника, графическое изображение)
- метод помощи (физическая помощь педагога, воспитанника, выполнение упражнений с помощью инвентаря).

В основе фундаментальных закономерностей построения системы занятий взяты следующие принципы: принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации; принцип систематичности и непрерывности.

Активно используются методы воспитания: создание воспитательных моментов, беседы, похвала и поощрение, анализ результатов наблюдений, метод личного примера, анализ выполненной работы.

Режим занятий

Режим занятий в объединении определен Уставом МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». Учащиеся занимаются в объединении по группам, подгруппам согласно расписанию.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся организацией, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся.

Количество учащихся на занятиях в группе не менее 15 человек (исходя из площади кабинета, в соответствии с СанПиН).

Первый и второй год обучения:

женский состав занимается 2 раза в неделю по 2 академических часа, нагрузка составляет 144 часа в год;

мужской состав занимается 1 раз в неделю по 2 академических часа, нагрузка составляет 72 часа в год.

Третий год обучения оба состава занимаются 1 раз в неделю по 2 академических часа, нагрузка составляет 72 часа в год.

Возможен вариант занятий по одному академическому часу в неделю и нагрузка составляет 36 часа в год. Эта нагрузка меньше рекомендованной СанПиН так как гимнастика является сопутствующим модулем в подготовке танцоров и рекомендованная базовая нагрузка направлена на основные предметы. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Продолжительность занятия для обучающихся старше 8 лет - не более 45 минут, перерыв не менее 10 минут.

Язык обучения – русский.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: развитие физических качеств обучающихся, необходимых для исполнения народных танцев.

Задачи:

Предметные:

- научить применять полученные знания, умения и навыки в хореографической деятельности и в дальнейшей жизни;
- развить физические качества (ловкость и быстрота, гибкость, координация и равновесие, прыгучесть, выносливость, сила);
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Метапредметные:

- сформировать здоровый образ жизни и умение использовать физические упражнения для оздоровления организма
- Развить навыки межличностного общения и сотрудничества;
- расширить познавательный интерес;
- развить творческие способности детей;

Личностные:

- совершенствовать коммуникативные навыки;
- воспитывать активность, целеустремленность, трудолюбие и честность.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (72 ЧАСА)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические часы	Практические часы	
I	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ				
1	Вводное занятие	2	2		опрос
2	ОРУ и строевые упражнения на месте			4	Наблюдение, тестирование
3	Бег и ходьба			4	наблюдение
4	Эстафетный бег			4	Наблюдение Опрос
5	Развитие ловкости и быстроты			8	Наблюдение, тестирование
6	Йога			8	Наблюдение, тестирование
7	Развитие координации			8	Наблюдение, тестирование
8	Развитие прыгучести			6	Наблюдение, тестирование
9	Развитие силы	10	2	8	Наблюдение, тестирование
10	Развитие гибкости	10		10	Опрос
11	Акробатические упражнения	4		4	тестирование

12	Контрольно-тестовые упражнения	4		4	Наблюдение, тестирование
	ИТОГО:	72	4	68	
II	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ				
1	Строение тела человека		2	4	Тестирование Опрос
2	Как работает тело		2	4	Тестирование Опрос
3	Физические качества человека и как их тренировать			4	Тестирование Наблюдение Опрос Дискуссия
	ИТОГО:	16	4	12	

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (72 ЧАСА)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теоретические часы	Практические часы	
I	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ				
1	Вводное занятие	2	2		опрос
2	ОРУ и строевые упражнения на месте	4		4	Наблюдение, тестирование
3	Бег и ходьба	4		4	наблюдение
4	Эстафетный бег	4		4	Наблюдение Опрос
5	Развитие ловкости и быстроты	6		6	Наблюдение, тестирование
6	Йога	8		8	Наблюдение, тестирование
7	Развитие координации	10	2	8	Наблюдение, тестирование
8	Развитие прыгучести	8		8	Наблюдение, тестирование
9	Развитие силы	8		8	Наблюдение, тестирование
10	Развитие гибкости	8		8	Опрос
11	Акробатические упражнения	6		6	тестирование
12	Контрольно-тестовые упражнения	4		4	Наблюдение, тестирование
	ИТОГО:	72	4	68	
II	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ				

1	Эмоции	8	2	6	Тестирование Опрос
2	Физические качества человека и как их тренировать	8		8	Тестирование Наблюдение Опрос Дискуссия
	ИТОГО:	16	2	14	

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (144 ЧАСА)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теоретические часы	Практические часы	
I	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ				
1	Вводное занятие	2	2		опрос
2	ОРУ и строевые упражнения на месте	8		8	Наблюдение, тестирование
3	Бег и ходьба	8		8	наблюдение
4	Эстафетный бег	8		8	Наблюдение Опрос
5	Развитие ловкости и быстроты	16		16	Наблюдение, тестирование
6	Йога	16		16	Наблюдение, тестирование
7	Развитие координации	18		18	Наблюдение, тестирование
8	Развитие прыгучести	12		12	Наблюдение, тестирование
9	Развитие силы	20	2	18	Наблюдение, тестирование
10	Развитие гибкости	20		20	Опрос
11	Акробатические упражнения	8		8	тестирование
12	Контрольно-тестовые упражнения	8		8	Наблюдение, тестирование
	ИТОГО:	144	4	140	
II	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ				
1	Строение тела человека		2	4	Тестирование Опрос
2	Как работает тело		2	4	Тестирование Опрос
3	Физические качества человека и как их тренировать			4	Тестирование Наблюдение Опрос Дискуссия
	ИТОГО:	16	4	12	

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (144 ЧАСА)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические часы	Практические часы	
I	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ				
1	Вводное занятие	2	2		опрос
2	ОРУ и строевые упражнения на месте	8		8	Наблюдение, тестирование
3	Бег и ходьба	8		8	наблюдение
4	Эстафетный бег	8		8	Наблюдение Опрос
5	Развитие ловкости и быстроты	12		12	Наблюдение, тестирование
6	Йога	16		16	Наблюдение, тестирование
7	Развитие координации	20	2	18	Наблюдение, тестирование
8	Развитие прыгучести	16		16	Наблюдение, тестирование
9	Развитие силы	16		16	Наблюдение, тестирование
10	Развитие гибкости	18		18	Опрос
11	Акробатические упражнения	12		12	тестирование
12	Контрольно-тестовые упражнения	8		8	Наблюдение, тестирование
	ИТОГО:	144	4	140	
II	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ				
1	Эмоции	8	2	6	Тестирование Опрос
2	Физические качества человека и как их тренировать	8		8	Тестирование Наблюдение Опрос Дискуссия
	ИТОГО:	16	2	14	

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические часы	Практические часы	

I	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ				
1	Вводное занятие	2	2		опрос
2	ОРУ и строевые упражнения на месте	4	2	2	Наблюдение, тестирование
3	Бег и ходьба	4		4	наблюдение
4	Эстафетный бег	4		4	Наблюдение Опрос
5	Развитие ловкости и быстроты	6		6	Наблюдение, тестирование
6	Йога	8		8	Наблюдение, тестирование
7	Развитие координации	8		8	Наблюдение, тестирование
8	Развитие прыгучести	8		8	Наблюдение, тестирование
9	Развитие силы	8		8	Наблюдение, тестирование
10	Развитие гибкости	8		8	Опрос
11	Акробатические упражнения	8		8	тестирование
12	Контрольно-тестовые упражнения	4		4	Наблюдение, тестирование
	ИТОГО:	72	4	68	
II	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ				
1	Эмоции	8	2	6	Тестирование Опрос
2	Физические качества человека и как их тренировать	8		8	Тестирование Наблюдение Опрос Дискуссия
	ИТОГО:	16	2	14	

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (72ч/144ч)

РАЗДЕЛ № I Основная часть

Тема 1. Вводное занятие(2ч)/(2ч)

Теория 1.1. Вводный инструктаж. Требования к форме.

Тема 2. ОРУ и строевые упражнения в движении (4ч)/(8ч)

Практика. 2.1. Приседы и выпады.

Практика. 2.2. Строевые упражнения в движении (Перестроение колонны по одному в колонну по два, по три).

Тема 3. Бег и ходьба (4ч)/(8ч)

Практика 3.1. Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприсяде, приседе).

Практика 3.2. Разновидности бега (семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени с изменением исходного положения рук, темпа и амплитуды)

Тема 4. Эстафетный бег (4ч)/(8ч)

Практика 4.1. Эстафеты с предметом

Практика 4.2. Беговые эстафеты

Тема 5. Развитие ловкости и быстроты (8ч)/(16ч)

Практика 5.1. Прыжки со скакалкой на месте

Практика 5.2. Прыжки со скакалкой с продвижением

Практика 5.2. Челночный бег

Тема 6. Йога (8ч)/(16ч)

Практика 6.1. Асаны на развитие гибкости

Практика 6.1. Асаны на формирование осанки

Тема 7. Развитие координации (8ч)/(18ч)

Практика 7.1. Упражнения с блоками.

Практика 7.2. Упражнения на равновесия

Тема 8. Развитие прыгучести (6ч)/(12ч)

Практика 8.1. «Мелкие» прыжки (на одной, двух ногах)

Практика 8.2. Прыжки через предметы

Тема 9. Развитие силы (2ч/8ч)/(2ч/18ч)

Теория 9.1. Как сформировать и сберечь правильную осанку.

Практика 9.2. Спец упражнения на стопы

Практика 9.3. Мышечный корсет

Практика 9.4. Упражнения на шведской стенке

Тема 10. Развитие гибкости (10ч)/(20ч)

Практика 6.1. Мосты

Практика 6.2. Складки и шпагаты

Практика 6.3. Упражнения с блоками

Тема 11. Акробатические упражнения (4ч)/(8ч)

Практика 11.1. Стойки (на руках, лопатках)

Практика 11.2. Боковые перевороты.

Практика 11.3. Кувырки

Тема № 12. Контрольно-тестовые упражнения (4ч)/(8ч)

Практика 12.1. Упражнения на гибкость, силу, прыгучесть.

РАЗДЕЛ № II Вариативная часть

Тема № 1. Строение тела человека (6ч)/(6ч)

Теория 1.1. Внешнее и внутреннее строение тела человека

Тема № 2. Как работает тело (2ч/4ч)/(2ч/4ч)

Теория 2.1. Скелет и мышцы человека

Практика 2.3. Упражнения на развитие силы мышц

Тема № 3. Физические качества человека (4ч)/(4ч)

Практика 3.1. Тренировка физических качеств

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (72ч/144ч)

РАЗДЕЛ № I Основная часть

Тема 1. Вводное занятие (2ч)/(2ч)

Теория 1.1. Вводный инструктаж. Требования к форме.

Тема 2. ОРУ и строевые упражнения в движении (4ч)/(8ч)

Практика. 2.1. Сгибания и разгибания.

Практика. 2.2. Строевые упражнения в движении (Перестроение колонны по одному в колонну по четыре, противоход).

Тема 3. Бег и ходьба (4ч)/(8ч)

Практика 3.1. Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, полуприседе, приседе).

Практика 3.2. Разновидности бега (семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с изменением исходного положения рук, темпа и амплитуды)

Тема 4. Эстафетный бег (4ч)/(8ч)

Практика 4.1. Эстафеты с предметом

Практика 4.2. Беговые эстафеты

Тема 5. Развитие ловкости и быстроты (6ч)/(12ч)

Практика 5.1. Упражнения со скакалкой

Практика 5.4. Челночный бег

Тема 6. Йога (8ч)/(16ч)

Практика 6.1. Асаны на развитие гибкости

Практика 6.1. Асаны на формирование осанки

Тема 7. Развитие координации (2ч/8ч)/(2ч/18ч)

Практика 7.1. Упражнения с блоками.

Практика 7.2. Упражнения на равновесия

Тема 8. Развитие прыгучести (8ч)/(16ч)

Практика 8.1. Специальные прыжки

Практика 8.2. Прыжки через предметы

Тема 9. Развитие силы (8ч)/(16ч)

Практика 9.2. Спец упражнения на стопы

Практика 9.3. Упражнения в парах

Практика 9.4. Упражнения на шведской стенке

Тема 10. Развитие гибкости (8ч)/(18ч)

Практика 6.1. Мосты

Практика 6.2. Складки и шпагаты

Практика 6.3. Упражнения с блоками

Практика 6.4. Волны

Тема 11. Акробатические упражнения (6ч)/(12ч)

Практика 11.1. Стойки

Практика 11.2. Боковые перевороты.

Практика 11.3. Перекаты

Тема № 12. Контрольно-тестовые упражнения (4ч)/(8ч)

Практика 11.1. Упражнения на гибкость, силу, прыгучесть.

РАЗДЕЛ № II Вариативная часть

Тема № 1 Эмоции (2ч/6ч)/(2ч/6ч)

Практика 1.1. Мимические эмоции

Практика 2.2. Пантомимические эмоции

Теория 5.3 Просмотр и анализ хореографических номеров ВХА «Ералаша»

Тема № 2. Физические качества человека (8ч)/(8ч)

Практика 3.1. Тренировка физических качеств

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ № I Основная часть

Тема 1. Вводное занятие (2ч)

Теория 1.1. Вводный инструктаж. Требования к форме.

Тема 2. ОРУ и строевые упражнения в движении (2ч/2ч)

Практика. 2.1 Вращения и наклоны.

Практика. 2.2. Сгибания и разгибания.

Практика. 2.3. Приседы и выпады.

Практика. 2.4. Фигурная маршировка

Тема 3. Бег и ходьба (4ч)

Практика 3.1. Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, полуприседе, приседе).

Практика 3.2. Разновидности бега (с изменением исходного положения рук, темпа и амплитуды, спиной вперед)

Тема 5. Развитие ловкости и быстроты (4ч)

Практика 5.1. Упражнения со скакалкой

Практика 5.4. Челночный бег

Тема 6. Йога (8ч)

Практика 6.1. Асаны на развитие гибкости

Практика 6.1. Асаны на развитие силы

Тема 7. Развитие координации (8ч)

Практика 7.1. Упражнения с блоками.

Практика 7.2. Упражнения на равновесия без контроля зрения

Практика 7.3. Упражнение с гимнастической лентой

Тема 8. Развитие прыгучести (8ч)

Практика 8.1. «Широкие» прыжки

Практика 8.2. Прыжки через предметы

Тема 9. Развитие силы (8ч)

Практика 9.2. Спец упражнения на стопы

Практика 9.3. Упражнения в парах

Практика 9.4. Упражнения на шведской стенке

Тема 10. Развитие гибкости (8ч)

Практика 6.1. Мосты

Практика 6.2. Складки и шпагаты

Практика 6.3. Упражнения с блоками

Практика 6.4. Волны

Тема 11. Акробатические упражнения (8ч)

Практика 11.1. Стойки

Практика 11.2. Боковые перевороты.

Практика 11.3. Перекаты и перевороты

Тема 12. Контрольно-тестовые упражнения (4ч)

Практика 12.1. Упражнения на гибкость, силу, прыгучесть.

РАЗДЕЛ № II Вариативная часть

Тема № 1 Эмоции (2ч/6ч)

Практика 1.1. Мимические и пантомимические эмоции

Теория 1.2. Просмотр соревнований по гимнастике, акробатике и отчетного концерта Ералаша

Тема № 2. Физические качества человека (8ч)

Практика 2.1. Тренировка физических качеств

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Обучающиеся будут:

Предметные:

- уметь применять полученные знания, умения и навыки в хореографической деятельности и в дальнейшей жизни;
- обладать физическими качествами (ловкостью и быстротой, гибкостью, координацией и равновесием, прыгучестью, выносливостью, силой);
- уметь ориентироваться в пространстве;
- знать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Метапредметные:

- сформированы здоровый образ жизни и умение использовать физические упражнения для оздоровления организма
- развиты навыки межличностного общения и сотрудничества;
- расширен познавательный интерес;
- развиты творческие способности детей;

Личностные:

- усовершенствованы коммуникативные навыки;
- воспитаны активность, целеустремленность, трудолюбие и честность.

Планируемые результаты 1 базового года обучения

Знать:

- Правила поведения в зале и на дорогах города
- Как сформировать и сбросить правильную осанку.
- Технику выполнения упражнений направленных на развитие гибкости

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения в движении (Перестроение колонны по одному в колонну по два, по три).
- Работать с блоками
- Применять упражнения на развитие физических качеств

Планируемые результаты 2 года обучения

Знать:

- Правила поведения в зале и на дорогах города
- Технику выполнения акробатических элементов
- Физические качества необходимые танцору

Уметь:

- Выполнять фигурное перестроение
- Выполнять комплексы специальных упражнений

- Выполнять простые акробатические упражнения

Планируемые результаты 3 года обучения

Знать:

- Правила поведения в зале и на дорогах города
- Техника безопасности при выполнении упражнений
- Влияние вредных привычек на здоровье человека

Уметь:

- Выполнять фигурную маршировку
- Самостоятельно выполнять комплексы упражнений
- Выполнять сложные акробатические упражнения (перекаты, перевороты)
- Работать с гимнастической лентой
- Выполнять «Широкие» прыжки

1.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДООП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют цель **воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована

на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;
- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;
- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;
- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы,

хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МЦДТ. На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных (особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, концертно-фестивальной деятельности, в свободное время.

Воспитательная работа вне занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий в музей МЦДТ и загородных (во время выездов на конкурсы и фестивали), коллективных посещениях, театров, кино.

Одной из форм воспитательной работы, способствующих интеллектуальному и духовному развитию детей, является организация и проведение культурно-развлекательных программ в коллективе «Ералаш».

В рамках подготовки к проведению в Челябинске Года культурной столицы (2027) и в соответствии с задачами воспитания, определёнными в данной программе, разработан план конкретных воспитательных мероприятий, ориентированных на формирование у обучающихся ценностного отношения к культурному наследию региона, развитие чувства сопричастности к событиям города и укрепление коллективных традиций. Мероприятия носят локальный характер, органично интегрируются в учебный процесс и реализуются в течение учебного года. Детальный план представлен в Приложении к разделу 1.6.

Календарный план воспитательной работы

№	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г.	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото-видеоотчеты об участии в акциях, проектах)

		Челябинска)		
2.	«Здравствуй»	сентябрь	Праздник -знакомство	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	«Познаю мир»	декабрь	Кульпаход	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
5.	Новогодний праздник «Новый год!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
6.	«Познаю мир»	январь	Кульпаход	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
7.	«Вместе весело шагать»	январь	Культурно- познавательное выездное мероприятие	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
8.	«Масленица годовая — наша гостя дорогая»	21 февраля	Праздник на Адресе	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
9.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвящённый Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
10.	«Вместе весело шагать»	май	Культурно- познавательное выездное мероприятие	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
11.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебных занятий для обучающихся- 02.09. 2024

Окончание -31.05.2025

Продолжительность учебного года- 36 недель

Количество часов в год – 72 ч.

Программа реализуется в течение 3-х календарных лет, включая каникулярное время.

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Занятия проводятся по группам, продолжительность занятий 1 раз в неделю по 2 академических часа, нагрузка составляет 72 часов в год.

Продолжительность занятия для обучающихся младше 8 лет - не более 30 минут, перерыв не менее 10 минут.

Продолжительность занятия для обучающихся старше 8 лет - не более 45 минут, перерыв не менее 10 минут.

Промежуточная аттестация- по завершению 1-п/г текущего года;

май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

5 Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 216 часов

Срок освоения программы: 3 года

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются:

– соблюдение гигиенических норм и требований к режиму занятий (рациональное распределение нагрузки и отдыха, разнообразие средств и методов, использование упражнений на расслабление, благоприятные отношения);

- гигиенические требования к помещению для проведения занятия (режим проветривания помещения, уборки, освещения, температурный режим)
- форма одежды занимающихся (чистые спортивный купальник и шорты, желательно из хлопчатобумажной ткани черного цвета, белые носки, балетки, гладко прибранные волосы в шишку).

Материально-техническое обеспечение

Для оснащения учебно-образовательного процесса используется следующее оборудование и инвентарь:

- будо-маты;
- гимнастические маты;
- зеркала;
- гимнастическая скамейка;
- музыкальный центр;
- блоки для гимнастики и йоги
- секундомер;
- тренировочные костюмы (купальники, балетки, носки)
- компьютер
- гимнастические ленты

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона N 273-ФЗ).

Информационное обеспечение:

Специальные компьютерные программы: «Сферум».

Электронные образовательные ресурсы:

– [https:// nsportal.ru/](https://nsportal.ru/);

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контрольно-тестовые упражнения для определения уровня развития физических качеств (приложение № 3.4)

№	Тест	Требования	Способ Измерения
1	«Мост»	Ноги на ширине тазовых костей, руки на ширине плеч	Расстояние от пяток до среднего пальца рук (см)
2	«Складка»	Ноги вместе, наклон вперед – вниз	Расстояние от плоскости стула до среднего пальца (см)
3	«Шпагат поперечный»	Пятки и таз на одной линии, ноги прямые, стопы натянуты	Расстояние от плоскости до таза (выше плоскости – «-см», ниже плоскости – «+см»)
4	«Шпагат на правую, продольный»	Пятки и таз на одной линии, ноги прямые, стопы натянуты	Расстояние от плоскости до таза (выше плоскости – «-см», ниже плоскости – «+см»)
5	Шпагат на левую, продольный»	Пятки и таз на одной линии, ноги прямые, стопы натянуты	Расстояние от плоскости до таза (выше плоскости – «-см», ниже плоскости – «+см»)
6	«Отжимание»	Упор лежа, руки на ширине плеч, таз и ягодицы втянуты	Кол-во сгибаний и разгибаний рук
7	«Уголок»	Сед углом, ноги вместе подняты на 135*, руки вытянуты вперед	Время удержания (сек)
8	«Прыжок в длину с места»	Из стойки – ноги на ширине плеч, прыжок в длину с места толчком двумя, приземление на две	Расстояние от носков исходного положения до пяток после приземления (см)
9	«Челночный бег»	Бег с касанием рукой ограничительной линии, 3 раза по 5 метров	Время, затраченное на преодоление дистанции

Формы отслеживания и фиксации результатов

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (*ФЗ гл.6ст.57 п.1*).

Формы промежуточной и итоговой аттестации, указанные в учебном плане, соответствуют локальному акту учреждения в системе дополнительного

образования, регулирующие вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля). Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

Оценка качества образования осуществляется посредством внутренней системы оценки качества, которая включает:

1. стартовая диагностика 1 года обучения и входная диагностика 2-4 года обучения - в начале учебного года.

Цель: определение уровня подготовки учащихся к работе в ансамбле.

2. текущий контроль - в середине учебного года.

Цель: определение уровня освоения получаемых знаний и их практического применения.

3. Промежуточный контроль - проводится в конце учебного года для 1-3 года обучения.

4. Итоговый контроль - 4 год обучения – итоговый контроль по результатам освоения программы.

Цель: определение уровня освоения учащимися программы обучения.

Формы контроля: наблюдение, опрос, открытые уроки, фестивали, конкурсы, отчетные концерты, творческие проекты.

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты (заявления от родителей или законных представителей)	Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3. Начало обучения с более высокого уровня.
Промежуточная аттестация	Проверка уровня знаний и умений в форме тестовых заданий или в иных формах, в т.ч. участие в соревнованиях	1. Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3. Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
Итоговый	Отчетный концерт	1. Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающиеся;
- дифференцированный подход.

Для определения результатов успешного освоения учащимися ДООП используются следующие формы и методы отслеживания результативности:

- Педагогическое наблюдение, в процессе которого, каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в мероприятиях и конкурсах различного уровня.
- Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях (конкурсах, открытых уроках, контрольных уроках), активности обучающихся на занятиях и т.п.
- Мониторинг образовательной деятельности детей. Для отслеживания результативности используются следующие формы: «Портфолио» ученика, где он собирает грамоты, дипломы, сертификаты, полученные за достижения, самооценка обучающегося, фотоотчеты, видеозаписи с мероприятий с его участием.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений .

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение 3,4), при этом учитывается уровень освоения ДОП:

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт
менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития учащихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме творческого отчета.

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

1. Уровень освоения ДОП
2. Личностное развитие учащихся
3. Реализация творческого потенциала учащихся

Для оценивания образовательных результатов учащихся, используются опросы, анкеты, тестовые задания, которые демонстрируют динамику хореографического развития учащихся.

Например,

1. *Практический тест* на ориентировку в пространстве: точки зала, колона, линия, «лучик», круг, полукруг, пары (тройки, четверки).

2. *Постановочная практика* выученных движений:

- «Ковырялочка»;
- «Топотушки»;
- «Пружинка с поворотом»;
- «Классический стретчинг».

3. *Постановочная практика* «Творческое начало»:

- «Закончи движение»,
- «Повтори движение»,
- танцевальные импровизации под музыку.

Уровень и оценка результатов

Критерии	Уровень и оценка результатов		
	Достаточный (Д)	Средний (С)	Высокий (В)
Сформированность знаний	Недостаточное знание теории вопроса, правил поведения на занятиях.	Минимум терминологического словаря.	Достаточное знание слов, обозначающих понятия, связанные с работой на сцене.
Сформированность умений	Неумение взаимодействовать в группе.	Минимальные навыки овладения пластикой Выполнение упражнений по подражанию.	Достаточное владение техникой танца, навыками жестовой речи. Навыки выступления перед аудиторией.

Критерии оценивания учащихся по подготовке концертных номеров

По итогам исполнения программы на просмотре, концерте, конкурсе выставляется оценка по уровням:

Оценка	Критерии оценивания выступления
высокий	технически качественное и художественно-осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
достаточный	исполнение с большим количеством недочётов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы в хореографических постановках и т.д.,
Зачет (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

Педагогический контроль физической подготовки, занимающихся по программе «Ласточка», осуществляется, в начале и в конце учебного года, по следующим направлениям

- развитие гибкости,
- развитие ловкости и быстроты

Контрольно-тестовые упражнения были подобраны по следующим принципам:

1. Упражнения должны быть направлены на гибкость, быстроту, координацию, силу и прыгучесть (физические качества сензитивного периода)
2. Возможность сопоставить результаты
3. Упражнения должны быть простыми в измерении, наглядными по результатам, не требующие дополнительных специальных условий проведения.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Осуществляя и оценивая физическую подготовку важно использовать и учитывать благоприятные (сензитивные) возрастные периоды развития физических качеств:

Дошкольный и младший школьный возраст	6-10 лет	Координация и ловкость, гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11-14	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие

Гибкость и методика ее развития

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;

- температуры среды – чем выше, тем лучше;
- суточной периодики – утром она снижена;
- утомления – пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста – дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление – дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

Координация и ловкость. Методика их развития

Координация – это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость – это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

Быстрота и методика ее развития

Быстрота – это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

- время реакции;
- время одиночного движения;
- резкость - быстрое начало;
- частота (темп) движений.

1. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Выполнение заданий "за лидером".
2. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка.
3. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью.
4. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Сила и методика ее развития

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

- вес собственного тела или его частей;
- сопротивление партнера или самосопротивление;
- сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
 - а) выполнение упражнений определенное количество раз или;
 - б) предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
 1. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
 2. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Прыгучесть и методика ее развития

Прыгучесть – это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем – высота или длина отталкивания (прыжка). Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим **средствами развития прыгучести** являются:

- Упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание.
- Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра.
- Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений.

Методы развития прыгучести:

- повторный – повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий – на мягкой или сыпучей опоре
- игровой и соревновательный методы.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Биндусов Е.Е., Стеблецов Е.А. Развитие прыгучести в спортивной гимнастике – Лекция. – МОГИФК., Малаховка, 1988 – 28 с.
2. Васильев Т.Э. Начала Хатха Йоги – Мир йоги. – М.: Прометей, 1990. 232с.
3. Верхошанский Ю.В. Прыгучесть спортсмена, ее скоростно- силовая структура и специфичность // Теория и практика физической культуры – 1970 - № 10 – с.2-4.
4. Детская йога [Электронный ресурс]: e-reading.mobi
5. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001, - 448 с.
6. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики. – Уч. Пособие., С-Петербург, ГАФК, 2002, - 40 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры, - М., Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать// ООО «Издательство АСТ», - М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 863с.
9. Сибгатулина Ф.Р. Характеристика параметров прыжковой подготовленности спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой // Приложение «Соискатель» к журналу «Мир транспорта» - М., 2004 – с.15-19.
10. Смит Д., Хол Д., Гиббс Б. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия, пер. И. Крупичевой. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 256 с.
11. Художественная гимнастика. Учебник под общ. Ред. Л.А. Карпенко: М., ВФХГ, 2003

Список литературы для обучающихся

1. Гарбузов В. И. Человек – жизнь – здоровье. СПб. 1995.
2. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя. М.: Просвещение. 1986.
3. Сейффарт Х. Мышцы: жизнь в движении. М.: «Знание». 1980.
4. Сухарев В.А. Мир здоровья. Ростов н/Д: «Феникс».1996.
5. Шаповалов С.А. Записки учителя физкультуры. М. : Физкультура и спорт

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Работа с родителями

Методические рекомендации по организации работы с родителями

Организация и проведение родительских собраний

От того, насколько тщательно и продумано готовилось собрание, зависит его результативность. В подготовке и проведении родительских собраний рекомендуется учитывать следующие моменты.

За две недели до проведения родительского собрания следует объявить о нём родителям, подчеркнув необходимость посещения родителями этого собрания, сообщив тему. Такой срок позволит родителям решить вопрос об освобождении этого вечера и создаст психологический настрой на обязательное посещение. За три дня необходимо сделать повторное объявление-напоминание; приглашение может быть специально напечатанным, что предусматривает уважительное отношение педагога к родителям воспитанника. Но объявление необходимо лично проконтролировать – позвонить родителям.

К подготовке собрания, как правило, привлекаются члены родительского комитета или актив родителей. Необходимо продумать, кто из родителей сможет выступить по теме собрания. С каждым выступающим нужно поговорить, отметив, положительные моменты в воспитании детей и подчеркнув основные направления сообщения.

К собранию желательно подготовить выставку работ детей, отражающую их внеучебную деятельность (рисунки, поделки, рефераты, сообщения, стенгазеты и т.д.). К итоговому собранию можно подготовить концертную программу ребят. До начала собрания родители могут ознакомиться с выставкой педагогической литературы по теме собрания.

Выступление педагога на собрании должно быть хорошо подготовленным, эмоциональным, доброжелательным. Начинать нужно о положительных фактах в жизни ребят, содержать анализ отрицательных явлений и включать такие реальные предложения, которые создали бы у родителей установку на возможность исправления настоящего неблагоприятного положения. Ни в коем случае, не должно быть высказано сомнение в неисправности положения в детском коллективе в целом и у отдельных воспитанников. Задача педагога состоит в том, чтобы поддержать интерес каждого родителя к общей работе в процессе самого собрания. Это возможно тогда, когда родители на фоне общих дел видят деятельность своих детей. Недопустимо «отчитывать» родителя за промахи ребёнка в поведении, в отсутствии у него желаемых результатов общения. Это может привести к нежеланию со стороны родителя посещать родительские собрания. Тем не менее, необходимо сообщать родителям о недочётах в работе детей (без указаний фамилий), подсказывать пути их преодоления.

Каждому родителю рекомендуется дать сложенный лист бумаги, на внутренней стороне которого сделаны записи только для этого родителя. Это может быть и

похвала, и просьба прийти на консультацию в назначенный день и час, и просьба остаться после собрания для беседы.

Чем больше родителей будет участвовать в подготовке родительского собрания, тем активнее они будут вести себя на самом собрании. На собрании следует поблагодарить и тех родителей, кто его готовил, и тех, кто оказывал помощь в организации учебного процесса детей.

В подготовке и проведении собраний очень помогает анкетирование родителей, подготовленное совместно с психологом. Анкеты помогают понять принцип воспитания в семье, выявить трудности воспитания со стороны родителей, узнать какие вопросы воспитания их волнуют, как развивать взаимоотношения в семье.

Родительские собрания могут проводиться в форме семинаров, конференции, лекций, увлекательных походов, в которых принимают участие педагог, дети и родители. На таком собрании по-иному звучит совет профессионального педагога родителям -не дежурной фразой, а свежо, необычно и от этого он будет вдвойне полезней. Тема собрания может быть предложена родителями, воспитанниками, психологом, администрацией и т.д.

Организация и работа родительского комитета

В начале учебного года педагогу необходимо провести первое родительское собрание, на котором будет выбран состав родительского комитета. Желательно, чтобы родительский комитет состоял от 3 до 10 человек.

Выбранный родительский комитет будет входить в общий родительский комитет образовательного учреждения. При составлении плана работы родительского комитета необходимо учитывать общие мероприятия и дела учреждения.

Заседания родительского комитета образовательного учреждения должны проводиться на регулярной основе при наличии всех представителей от каждого класса или объединения, и как обязательное условие – это наличие постоянных представителей.

Время проведения согласовывается с представителями родительских комитетов творческих объединений, участвующих в работе общего родительского комитета. Заседания родительского комитета проводятся в запланированные для этого дни. На заседании ведётся протокол, в него вносятся все выступления, предложения и замечания. Протокол является обязательным условием того, что если решение принято родительским комитетом, то оно обязательно выполняется родителями всего образовательного учреждения, и директор не вправе менять это решение по просьбе одного из родителей без согласования с комитетом. Члены родительских комитетов таким образом оповещаются о результатах обсуждения тех или иных вопросов на родительских собраниях. Эти собрания проводит педагог (руководитель) и представитель родительского комитета учреждения от класса.

Все родители оказываются в курсе событий; на родительских собраниях обсуждаются не только обычные вопросы успеваемости и поведения детей, но и более интересные, проблемные, касающиеся внутренней жизни учреждения и

семей. Поэтому у самих родителей возникает потребность постоянно присутствовать на собраниях.

Участие родителей в культурно - досуговой деятельности

Для реализации многих воспитательных задач, необходимо включать родителей в культурно - досуговую деятельность (КДД). Каждому взрослому иногда хочется погрузиться в мир детства, забыть о проблемах и получить заряд положительных эмоций.

Этого можно достичь с помощью КДД, проводимой совместно с детьми (коллективно-творческое дело) или для родителей отдельно, где дети выступают в качестве зрителей.

При подготовке мероприятия в форме коллективно-творческого дела (КТД), родители вместе с детьми составляют сценарий, помогают на репетициях, шьют костюмы, сочиняют стихи. В ходе работы у родителей появляется желание сделать праздник более красочным, интересным, они проявляют фантазию, выдумку, всё делают вместе с детьми, советуясь с ними, привлекая к совместной деятельности. Работа с родителями вселяет в детей уверенность, расширяет круг общения, так как ребята контактируют и с родителями одноклассников.

Ещё одна форма привлечения родителей – это концерты ребят для родителей, различные игры и конкурсы. В этих мероприятиях родители - активные участники и помощники. Они могут быть ведущими, актёрами, а так же выступать с концертными номерами. Это даст уверенность в себе и родителям и детям.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Мониторинг результатов обучения обучающегося по дополнительной общеобразовательной программе по гимнастике «Ласточка»

ПДО _____, группа/год обучения _____
за 20__ /20__ учебный год.

№	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Учебно-организационные умения и навыки		
		0-срез	1 полугодие	2 полугодие	0-срез	1 полугодие	2 полугодие	0-срез	1 полугодие	2 полугодие	0 - срез	1 полугодие	2 полугодие
1													
2													
3													
4													

Примечание: уровень оценивания – низкий, средний, высокий. Нулевой срез – только для групп первого года обучения.

Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе

Показатели (основные параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии со своей программой)
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребенок овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$) (В) высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	(Н) низкий уровень (знает не все термины) (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет) (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребенок овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков) (С) средний уровень (В) высокий уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	(Н) низкий уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием) (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога) (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный уровень развития креативности (ребенок выполняет простейшие практические задания педагога) (С) репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца) (В) творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)	Контрольное задание
Общеучебные умения и навыки			
1. Учебно-интеллектуальные умения анализировать специальную	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с источниками информации, нуждается в помощи и контроле педагога)	Анализ исследовательской работы

литературу		(С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей) (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	
2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерных источников	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с источниками информации, нуждается в помощи и контроле педагога) (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей) (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ исследовательской работы
Учебно-организационные умения и навыки			
1. Умение организовать свое рабочее место	Способность готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с источниками информации, нуждается в помощи и контроле педагога) (С) средний уровень (В) высокий уровень (все делает сам)	Наблюдение
2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень (учащийся овладел менее, чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более 1/2) (В) высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	Наблюдение
3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы по гимнастике «Ласточка»

№	Ф.И. обучающег ося	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества			Поведенческие качества			Личностные достижения воспитанника		
		0- ср ез	1 полуго дие	2 полуго дие	0- ср ез	1 полуго дие	2 полуго дие	0- ср ез	1 полуго дие	2 полуго дие	0- ср ез	1 полуго дие	2 полуго дие
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

ПДО: -----за 20__ - 20__ учебный год

Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
Организационно-волевые качества				
1. Воля	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени	Терпения хватает менее, чем на половину занятия Терпения хватает более, чем на половину занятия Терпения хватает на все занятие	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
2. Целеустремленность	Способность активно побуждать себя к практическим действиям, ставить цель и добиваться ее	Достижение цели побуждается педагогом, родителями Достижение цели побуждается иногда самим ребенком Достижение цели побуждается всегда самим ребенком	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить их к должному действию)	Ребенок всегда действует под воздействием контроля родителей, педагога Периодически контролирует себя сам Постоянно контролирует себя сам	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Анкетирование
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	Интерес к занятиям продиктован извне Интерес периодически поддерживается самим учащимся Интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Тестирование
Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	Желание участвовать в конфликте (провоцировать конфликт) Сторонний наблюдатель Активное примирение	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
2. Тип сотрудничества	Умение ребенка сотрудничать	Нежелание сотрудничать (по принуждению) Желание сотрудничать (участие) Активное сотрудничество (проявляет инициативу)	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
Личностные достижения учащегося				
1. Участие в мероприятиях различного уровня	Степень и качество участия	Не принимает участия Принимает участие с помощью педагога или родителей Самостоятельно выполняет работу	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Выполнение работы

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Контроль реализации дополнительной общеобразовательной программы по гимнастике «ЛАСТОЧКА»

ФИО	мост		складка		шпагат попереч		шпагат на правую		шпагат на левую		отжимание		уголок		пр-жок в длину	челночный бег	
	декабрь	ма й	декабрь	ма й	декабрь	май	декабрь	ма й	декабрь	май	декабр ь	май	декабрь	ма й	декабрь	май	декабрь

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Ф.И.О. педагог: Сычева Ульяна Николаевна

Название программы Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по гимнастике «Ласточка» ансамбль танца «Ералаш» базовый уровень

Название коллектива АТ «Ералаш»

Календарно-тематический план

на 20__-20__ учебный год

(144 часа, группа 2Б3-1)

Даты		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
план	факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: 0-срез						
Сентябрь						
		2	2(45)	1. Вводное занятие	Вводный инструктаж. Требования к форме.	
		2	2(45)	2.ОРУ и строевые упражнения на месте	Сгибания и разгибания	
		2	2(45)			
		2	2(45)	2.ОРУ и строевые упражнения в движении	Строевые упражнения в движении	
		2	2(45)	3. Бег и ходьба	Разновидности ходьбы	
		2	2(45)			
Октябрь						
		2	2(45)	4. Эстафетный бег	Эстафеты с предметом	
		2	2(45)	5. Развитие ловкости и быстроты	Прыжки со скакалкой	
		2	2(45)			
		2	2(45)	4. Эстафетный бег	Беговые эстафеты	

		2	2(45)			
		2	2(45)	5. Развитие ловкости и быстроты	Челночный бег	
		2	2(45)			
Ноябрь						
		2	2(45)	7. Развитие координации	Упражнения с блоками	
		2	2(45)			
		2	2(45)	6. Развитие гибкости	Складки и шпагаты	
		2	2(45)			
		2	2(45)	9. Развитие силы	Спец упражнения на стопы	
		2	2(45)			
		2	2(45)	7. Развитие координации	Упражнения с блоками	
		2	2(45)	12. Контрольно- тестовые упражнения	Контрольные упражнения	
Декабрь						
		2	2(45)	11.Акробатические упражнения	Перекат	
		2	2(45)			
		2	2(45)	7. Развитие координации	Упражнения на равновесия	
		2	2(45)			
		2	2(45)	7. Развитие координации	Упражнения с блоками	
		2	2(45)			
		2	2(45)	8. Развитие прыгучести	«Мелкие» прыжки	
		2	2(45)			
		2	2(45)	11. Акробатические упражнения	Боковые перевороты	
Форма текущего контроля и аттестации: открытые занятия, мониторинг						
Январь						
		2	2(45)	Повторный инструктаж. 2. Бег и ходьба	Инструктаж по ТБ Разновидности бега	
		2	2(45)	8. Развитие прыгучести	Прыжки через предмет	
		2	2(45)			
		2	2(45)	9. Развитие силы	Упражнения в парах	

		2	2(45)			
		2	2(45)			
Февраль						
		2	2(45)	6. Йога	Асаны на развитие гибкости	
		2	2(45)			
		2	2(45)	6. Йога	Асаны на осанку	
		2	2(45)			
		2	2(45)	11. Акробатические упражнения	Стойки	
		2	2(45)			
		2	2(45)	11. Акробатические упражнения	Боковые перевороты	
		2	2(45)			
Март						
		2	2(45)	8. Развитие прыгучести	Прыжки через предметы	
		2	2(45)	10. Развитие гибкости	Мосты	
		2	2(45)			
		2	2(45)	5. Развитие ловкости и быстроты	Прыжки со скакалкой на месте	
		2	2(45)			
		2	2(45)	10. Развитие гибкости	Упражнения с блоками	
		2	2(45)			
		2	2(45)	6. Развитие гибкости	Упражнения с блоками	
		2	2(45)			
Апрель						
		2	2(45)	7. Развитие координации	Упражнения на равновесия	
		2	2(45)			
		2	2(45)	6. Йога	Асаны на развитие гибкости	
		2	2(45)			
		2	2(45)	6. Йога	Асаны на осанку	
		2	2(45)			
		2	2(45)	10. Развитие гибкости	Мосты	
		2	2(45)	6. Развитие гибкости	Упражнения с блоками	

Май						
		2	2(45)	7. Развитие координации	Упражнения с блоками	
		2	2(45)	8. Развитие прыгучесть	Прыжки через предметы	
		2	2(45)	7. Развитие координации	Упражнения с блоками	
		2	2(45)	6. Йога	Асаны на развитие гибкости	
		2	2(45)			
		2	2(45)	Итоговое занятие	Контрольные упражнения	
Форма текущего контроля и аттестации: мониторинг и отчетный концерт						

Ф.И.О. педагог: Сычева Ульяна Николаевна

Название программы Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по гимнастике «Ласточка» ансамбль танца «Ералаш» базовый уровень

Название коллектива АТ «Ералаш»

Календарно-тематический план
на 20__-20__ учебный год
(72 часа, группы ЗБЗ-1, ЗБЗ-2, ЗБЗ-3)

Даты		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
план	факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: 0-срез						
Сентябрь						
		2	2(45)	1. Вводное занятие	Вводный инструктаж. Требования к форме.	
		2	2(45)	2.ОРУ и строевые упражнения на месте	Сгибания и разгибания	
		2	2(45)	2.ОРУ и строевые упражнения в движении	Строевые упражнения в движении	
		2	2(45)	6. Развитие гибкости	Упражнения с блоками	
Октябрь						
		2	2(45)	4. Эстафетный бег	Эстафеты с предметом	
		2	2(45)	5. Развитие ловкости и быстроты	Прыжки со скакалкой с продвижением	
		2	2(45)	5. Развитие ловкости и быстроты	Челночный бег	
		2	2(45)	7. Развитие координации	Упражнения с блоками	
		2	2(45)			
Ноябрь						
		2	2(45)	6. Развитие гибкости	Складки и шпагаты	
		2	2(45)	9. Развитие силы	Спец упражнения на стопы	
		2	2(45)	7. Развитие координации	Упражнения с блоками	
		2	2(45)	12. Контрольно- тестовые упражнения	Контрольные упражнения	
Декабрь						

		2	2(45)	6. Развитие гибкости	Упражнения с блоками	
		2	2(45)	11. Акробатические упражнения	Перекаты и перевороты	
		2	2(45)	7. Развитие координации	Упражнения на равновесия	
		2	2(45)	11. Акробатические упражнения	Боковые перевороты	
Форма текущего контроля и аттестации: открытые занятия, мониторинг						
Январь						
		2	2(45)	Повторный инструктаж. 2. Бег и ходьба	Инструктаж по ТБ Разновидности бега	
		2	2(45)	9. Развитие силы	Упражнения в парах	
		2	2(45)	9. Развитие силы	Упражнения на шведской стенке	
		2	2(45)	8. Развитие прыгучести	«Мелкие» прыжки	
Февраль						
		2	2(45)	6. Йога	Асаны на развитие гибкости	
		2	2(45)	6. Йога	Асаны на формирование осанки	
		2	2(45)	11. Акробатические упражнения	Стойки	
		2	2(45)	11. Акробатические упражнения	Боковые перевороты	
Март						
		2	2(45)	8. Развитие прыгучести	Прыжки через предметы	
		2	2(45)	10. Развитие гибкости	Мосты	
		2	2(45)	5. Развитие ловкости и быстроты	Прыжки со скакалкой на месте	
		2	2(45)	10. Развитие гибкости	Упражнения с блоками	
Апрель						
		2	2(45)	7. Развитие координации	Упражнения на равновесия	
		2	2(45)	6. Йога	Асаны на развитие гибкости	
		2	2(45)	6. Йога	Асаны на формирование осанки	
		2	2(45)	10. Развитие гибкости	Волны	
Май						
		2	2(45)	7. Развитие координации	Упражнения с блоками	
		2	2(45)	8. Развитие прыгучести	Прыжки через предметы	
		2	2(45)	Итоговое занятие	Контрольные упражнения	
Форма текущего контроля и аттестации: мониторинг и отчетный концерт						

Перечень тем из дополнительной общеобразовательной программы «Ласточка» реализуемые педагогом дополнительного образования Сычевой У.Н. с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Базовый уровень					
№ п/п	Тема	Количество часов	Формы и методы подачи материала	Критерий контроля	Форма контроля
1	Строение тела человека	23	Наглядный (картинки, фотографии) Словесный. Игровой	посещаемость занятия учащимися, выполнение домашнего задания,	тестирование
2	Как работает тело	23	Практическая работа Метод наблюдения	посещаемость занятия учащимися, выполнение домашнего задания	тестирование
3	Физические качества человека и как их тренировать	46	Практическая работа Метод проблемного обучения	посещаемость занятия учащимися, выполнение домашнего задания	опрос, дискуссия
4	Просмотр соревнований по гимнастике, акробатике и отчетного концерта Ералаша	46	Метод наблюдения словесный	посещаемость занятия учащимися, выполнение домашнего задания, обмен мнениями	Анализ, сравнение
5	Просмотр Новогоднего балета «Щелкунчик»	46	Метод наблюдения словесный	посещаемость занятия учащимися, выполнение домашнего задания, обмен мнениями	Дискуссия, анализ

Образовательная среда

Описание картинке №1 (Мышцы) в контексте ритмики, гимнастики и хореографии

Это изображение – не просто строение тела, а **карта управления движением**. На занятиях оно помогает детям осознанно включать нужные группы мышц и избегать зажимов:

– **Жевательная мышца + Круговые мышцы глаз (мимика)**. В хореографии и гимнастике это важно для снятия **лицевых зажимов**. У детей часто от усердия сжимаются челюсти или шурются глаза. Упражнение: *«Улыбнулись глазками, расслабили щеки, сняли зажим с челюсти — и движение в корпусе стало свободнее»*. Особенно актуально для исполнения народных или современных танцев, где нужна эмоциональная открытость.

– **Грудино-ключично-сосцевидная мышца (шея)**. В ритмике и классическом танце – это основа **постановки корпуса и головы**. При поворотах (например, вальсовый поворот) или наклонах корпуса эта мышца должна работать мягко, без пережатия сосудов. Упражнение: *«Тянем макушку вверх, но шею не душим – голова поворачивается легко, как у цапли»*.

– **Дельтовидная мышца + Бицепс (руки)**. В хореографии руки должны «дышать» и вести за собой корпус. Дельтовидная мышца отвечает за подъем руки в сторону (в подготовке к вращениям), а бицепс – за мягкий сгиб локтя. Важно объяснить: *«Бицепс работает, когда мы подносим цветок к лицу, но в танце локти всегда чуть округлены – мы не пережимаем бицепс, рука течет от спины до кончиков пальцев»*.

– **Грудные мышцы**. В ритмике и гимнастике это ключ к **раскрытой грудной клетке**. При правильной певческой установке (из вашей первой презентации) и в классическом экзерсисе грудные мышцы мягко растянуты, плечи развернуты, но лопатки не сведены до боли.

– **Прямая мышца живота (пресс)**. Это **центр стабилизации** в хореографии. На этой картинке показаны «кубики», и детям легко объяснить: *«Это наш моторчик и щит – он держит спину в прыжках, помогает делать наклоны корпуса в стороны и защищает поясницу при перегибах назад (мостиках)»*.

– **Четырёхглавчатая мышца бедра (самая сильная)**. В гимнастике и хореографии – это **мышца прыжка и устойчивости**. Именно она отвечает за высокие прыжки (гранд-жете), за глубокое плие (приседание) и за то, чтобы колено выпрямлялось в опорной ноге красиво и сильно. Упражнение: *«Встали на полупальцы – почувствовали, как напряглась эта мышца? Она держит нас, как столб»*.

Описание картинка №2 (Скелет) в контексте ритмики, гимнастики и хореографии

Эта схема – это **геометрия тела и рычаги движения**. В хореографии знание костей помогает добиться правильной линии (выворотности, натянутости, четкости поз):

– **Череп и Позвоночник**. Центральная ось. В ритмике это **осевая линия**. Детям объясняют: *«Наш позвоночник – как струна или стебель цветка. Все наклоны идут от него, но голова (череп) всегда балансирует ровно над позвонками, чтобы не падать»*. При вращениях (пируэтах) важно объяснить, что позвонки выстраиваются строго вертикально.

– **Грудная клетка**. В гимнастике и хореографии – это **резонатор** и защита. При глубоких прогибах назад (мостик, волна) важно показать, что движение идет именно от грудного отдела позвоночника, а не от поясницы, чтобы ребра и грудина красиво раскрывались.

– **Плечевая + Локтевая + Лучевая кости (руки)**. Это «рычаги» длины рук. В классическом танце есть правило: *«Рука растет от лопатки до кончика пальца»*. На схеме видно, как сочленяются кости. Это помогает детям понять, почему в прыжке или в поклоне рука должна быть **натянутой и длинной**, а локоть не должен «ломаться» под тупым углом.

– **Тазовая кость**. Это основа **устойчивости** и центр тяжести. В хореографии очень важно положение таза – он не должен быть ни подкручен вперед, ни откинут назад. На схеме видна его ширина, и педагог объясняет: *«Таз – это наша чаша или площадка, от которой растут ноги. Если таз перекошен, всё тело перекашивается»*.

– **Бедренная кость + Коленная чашечка + Берцовые кости (голень)**. Это **амортизаторы** и толкатели.

1. *Бедренная кость* – отвечает за ширину шага и высоту маха (амплитуду).

2. *Коленная чашечка* – самый уязвимый элемент. В гимнастике и ритмике учат: *«Колено всегда смотрит в сторону носка»* (особенно в выворотных позициях). Недопустимо провисать колено назад (гиперекстензия) или выключать его в прыжке – это видно по схеме сочленения.

3. *Большая и малая берцовые кости* – дают опору для подъема стопы (релеве). Через них передается импульс от пола в бедро.

Пояснительная записка к пункту 1.6.

Воспитательная работа в коллективе строится также с учётом ключевых событий проекта «Челябинск — культурная столица 2027» и направлена на формирование у обучающихся чувства сопричастности к культурной жизни города, уважения к национальным традициям, интереса к локальной истории и гордости за родной край. Мероприятия носят локальный характер, органично вплетаются в учебный процесс и не требуют дополнительных ресурсов, реализуются в рамках плановых занятий воспитательной работы.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к культурному наследию Южного Урала и России в целом;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, населяющих Челябинскую область;
- развитие чувства гордости за свой город и осознания личной причастности к его культурному развитию;
- укрепление навыков коллективного взаимодействия, ответственности и взаимопомощи через участие в общих творческих делах.

Предлагаемые мероприятия являются локальными, не требуют дополнительных ресурсов и реализуются в рамках занятий, репетиций и концертной деятельности коллектива. Они учитывают возрастные особенности обучающихся и специфику программ, при этом сохраняют единую смысловую линию — знакомство с культурным многообразием региона и подготовку к событиям года культурной столицы.

Календарный план воспитательных мероприятий к году культурной столицы 2027

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
1	Экскурсия в Музей истории развития конькобежного спорта на Южном Урале	Сентябрь	Очно, Музей истории спорта (ул. Труда, 187а)	Педагог, экскурсовод	Знакомство со спортивными традициями Челябинска, известными спортсменами. Просмотр экспонатов. Воспитание гордости за спортивные достижения земляков и мотивация к занятиям спортом.
2	Показательное выступление	Октябрь	Очно, открытая	Педагог, педагог-	Демонстрация танцевально-

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
	«Спортсмены Урала»		площадка МЦДТ	организатор	гимнастических композиций для жителей микрорайона. Формирование гордости за свои достижения и популяризация здорового образа жизни.
3	Мастер-класс по хореографии от приглашённого балетмейстера	Ноябрь	Очно, хореографический зал МЦДТ	Педагог, приглашённый хореограф (из числа выпускников)	Разучивание новых танцевальных связок, работа над пластикой и выразительностью. Развитие художественного вкуса и расширение танцевального опыта.
4	Участие в фестивале национальных культур «Синегорье» (показательное выступление)	Январь	Очно – в рамках мероприятий учреждения	Педагог, педагог-организатор	Подготовка и показ номера, отражающего культуру народов Южного Урала. Воспитание межнационального уважения и чувства сопричастности к культурному событию.
5	Посещение городских соревнований по художественной гимнастике	Февраль	Очно -- спорткомплекс города	Педагог	Просмотр выступлений сверстников, анализ техники, поддержка участников. Профориентационный аспект и развитие мотивации к совершенствованию.
6	Экскурсия в театр оперы и балета «Театральное закулисье»	Март	Очно -- Челябинский театр оперы и балета им. М.И. Глинки (площадь	Педагог, экскурсовод театра	Рассказ о балете, посещение музея театра, просмотр репетиции. Воспитание эстетического вкуса.

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
			Искусств, 1)		
7	Спортивно-патриотический кросс «Память сердца» ко Дню Победы	Май	Очно, близлежащий парк или стадион	Педагог, педагог-организатор	Участие в городском мероприятии. Патриотическое воспитание и укрепление физического здоровья.