

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

РАССМОТРЕНО

(на научно-методическом совете)

№ 2 от «04» 09 2025



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Е.В. Худяков

«04» 09 2025

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Грация. Мастерство»**

Возраст детей: 10-18 лет

Уровень: продвинутый

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Фадеева Мария Константиновна,
педагог дополнительного образования;

СОДЕРЖАНИЕ:	
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Учебный (тематический) план	10
1.4. Содержание программы	11
1.5. Планируемые результаты	18
1.6. Воспитательная работа	19
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	22
2.1. Календарный учебный график	22
2.2. Условия реализации программы	22
2.3. Формы аттестации	23
2.4. Оценочные материалы	25
2.5. Методическое обеспечение программы	25
2.6. Список литературы	26
Раздел 3. Приложение	29

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Художественная гимнастика – вид спорта, в котором спортсменки используют различные танцевальные и гимнастические упражнения под музыку с предметом (обруч, мяч, булава, скалка, лента) либо без предмета. В групповых упражнениях спортсменки могут одновременно использовать два предмета, например, мячи и обручи. В последние годы на мировых первенствах проводятся соревнования только с предметами. Все упражнения в художественной гимнастике выполняются под музыку, которую подбирают сами спортсменки и их тренер.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача тренера состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнения придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами. Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

В художественной гимнастике широко используется художественное движение – система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развиваются способности к импровизации.

В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающие с определенной музыкой. Выступления оцениваются по бальной шкале. Судьи ставят оценки за сложность, хореографию, артистизм и технику выполнения упражнений. Стоит отметить, что оценки в художественной гимнастике бывают крайне субъективными. Чтобы снизить субъективность оценок, международная федерация гимнастики каждые несколько лет меняют систему оценки выступления.

Специфика организации тренировочного процесса. Основными формами тренировочной работы по художественной гимнастике являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Правовыми основами реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Грация. Спортивное совершенство» (далее – программа) 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 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 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 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 13.03.2019 г. № 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 программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения».

Направленность – физкультурно-спортивная.

Актуальность

Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического развития и воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Художественная гимнастика формирует у обучающихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Художественная гимнастика лучшее средство формирования правильной осанки ребенка.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями современной дидактики, в этом качестве она обеспечивает реализацию следующих принципов:

1) **принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

2) **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные);

3) **принцип систематичности**, который предусматривает изучение учебного материала, регулярное совершенствование полученных знаний, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся;

4) **принцип гуманистической направленности обучения**, поддерживающий субъектно-субъектный характер в отношении взаимодействия, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

5) **принцип личностной самооценности и опережающего обучения**, который рассматривает каждого субъекта образовательного процесса как индивидуальность;

6) **принцип индивидуальности** – учет возрастных особенностей и индивидуальных особенностей каждого ребенка;

7) **принцип постепенного повышения требований** – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности учебной нагрузки;

8) **принцип креативности** предполагает развитие и активизацию творческих способностей каждого ребенка;

9) **принцип вариативности и свободы выбора** необходим для самореализации личности;

10) **принцип эмоциональной насыщенности**: занятия дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию;

11) **принцип интеграции** основан на взаимопроникновении специфических знаний на уровне общего и дополнительного образования.

Новизна.

1. Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсменов; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических способностей и техники движений.

2. Постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.

3. Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

4. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

5. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного совершенствования в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

Отличительная особенность программы.

1. Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

2. Большой раздел посвящен спортивному отбору – с целью определения предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному виду спорта;

3. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

4. Динамичность движений и упражнений способствуют оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности. Программа является действенным средством интеграции усилий всех взаимодействующих субъектов (тренеров, обучающихся, родителей).

Адресаты программы.

Программа рассчитана на занятия с обучающимися 10-18 лет.

Принимаются дети с 10 лет по желанию, не на конкурсной основе, имеющие разрешение врача и прошедшие обучение по другим образовательным программам учреждения.

Программа не адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в связи с отсутствием соответствующего уровня квалификации у педагога, реализующего программу.

Психолого-возрастные особенности детей.

Возрастные особенности детей 10-14 лет

В среднем школьном возрасте определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая.

В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Эта социальная активность подростка обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующих во взрослых отношениях.

В этот период подросток старается действовать соответственно собственным соображениям о добре и зле. Он противится командному стилю взаимоотношений, т. е. воздействию, которое не учитывает его субъективные переживания и мысли, и требует к себе уважения. Это объясняет острое реагирование на прямые воздействия и то упрямство, которое возникает в его характере.

Эти факторы существенно осложняют процесс дисциплинирования школьников среднего возраста. Здесь очень важно принимать во внимание появляющиеся у подростков довольно стабильные интересы к различным видам деятельности, представителям другого пола и общению с ними, обостренное чувство собственного достоинства, а также чувства симпатии и антипатии. Наряду с этим нужно достигать четкого понимания детьми целей их деятельности, а также активизировать психологические механизмы стимулирования.

Как субъект учебной деятельности подросток склонен утверждать позицию своей исключительности, что может усиливать познавательную мотивацию.

Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Поэтому важность заключается в реализации всех принципов обучения, инициирующих умственную деятельность подростка.

Задания, предлагаемые каждой возрастной группе, в зависимости от ситуации можно варьировать, переставлять местами, уменьшая или увеличивая время на их выполнение. Педагог вправе предлагать другие аналогичные темы, органично входящие в русло программы. Программа не только не должна ограничивать педагога в его творческих поисках, но, наоборот, служить определённым стимулом к ним.

Возрастные особенности детей 15-18 лет

Юношеский возраст – время активного формирования личности, преломления социального опыта через собственную активную деятельность индивида по преобразованию своей личности, становление своего «Я». Центральным новообразованием личности подростка, в этот период, является формирование чувств взрослости, развитие самосознания.

Таким образом, данный период является очень ответственным, потому что он зачастую определяет дальнейшую жизнь человека. Утверждение независимости, формирование личности, выработка планов на будущее – все это формируется именно в этом возрасте.

Форма обучения - очная.

Основные принципы построения занятия:

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания обучающихся.

Тренировочный процесс в художественной гимнастике

- направлен на физическое воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсменки к достижению наивысших результатов;

- ориентирован на достижение максимально возможного для спортсменки уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности;

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;

- выстраивается на основе системы упражнений;

- подлежит планированию;

- базируется на общих педагогических принципах: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и других, а также общих принципах тренировки;

- обладает специфическими особенностями и отличительными чертами.

Спортивная подготовка гимнасток строится на основе следующих методических положений:

- учет принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;

- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- формирование целевой направленности к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменов в процессе многолетней тренировки;
- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении подготовки;
- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок (всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсменки).

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

1. Демонстрационные (показ; пример; видео-иллюстрация);
2. Вербальные (объяснение; рассказ; анализ; инструктаж);
3. Практические (упражнение; игра; творческая импровизация; взаимоконтроль; самоконтроль);
4. Стимулирующие (соревнование; конкурс; поощрение; показательные выступления).

Срок реализации и объем дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

На протяжении трех лет обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность занятия: до 45 минут (для детей старше 8 лет), перерыв между занятиями не менее 10 минут.

Всего на весь период обучения, необходимых для освоения программы требуется 648 часов.

1 год обучения: 216 часов в год,

2 год обучения: 216 часов в год,

3 год обучения: 216 часов в год.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: освоение и выполнение обучающимися разрядных требований по художественной гимнастике.

Основные задачи программы:

Предметные:

- сформировать понимание базовых спортивных терминов;

- сформировать умения и навыки для занятий художественной гимнастикой;
- научить самостоятельно приобретать необходимые знания в области физической культуры.

Личностные:

- развить физические качества, необходимые для занятий художественной гимнастикой;
- способствовать совершенствованию и развитию физических качеств с преимущественной направленностью на ловкость, выносливость, гибкость, координацию движений, артистичность.

Метапредметные:

- привить любовь и интерес к художественной гимнастике как к творческому виду спорта и искусству;
- способствовать гармоничному развитию личности.

1.3. Учебный план 1 год обучения

№п/ п	Наименование разделов	Кол-во часов	Из них:		
			теория	практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа, опрос
2	ОФП	40		40	Тестирование, наблюдение
3	СФП	50		50	Тестирование, наблюдение
4	Технико-тактическое мастерство (хореография)	50		50	Тестирование, наблюдение
5	Специальная техническая подготовка программа 1 разряда (предметы)	50		50	Тестирование, наблюдение
6	Акробатика	14		14	Тестирование, наблюдение
7	Итоговое занятие	10	-	10	Тестирование, соревнование
	Итого:	216	2	214	

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов ДООП	Кол-во часов	Из них:		
			теория	практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа, опрос
2	ОФП	30		30	Тестирование, наблюдение

3	СФП (Пассивная гибкость, активная гибкость)	50		50	Тестирование, наблюдение
4	Технико-тактическое мастерство (хореография)	50		50	Тестирование, наблюдение
5	Специальная техническая подготовка программа 1 разряда (предметы)	60		60	Тестирование, наблюдение
6	Акробатика	14		14	Тестирование, наблюдение
7	Итоговое занятие	10	-	10	Тестирование, соревнование
	Итого:	216	2	214	

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов ДООП	Кол-во часов	Из них:		
			теория	практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	3	1	-	Беседа, опрос
2	ОФП	31		31	Тестирование, наблюдение
3	СФП (Пассивная гибкость, активная гибкость)	40		50	Тестирование, наблюдение
4	Технико-тактическое мастерство (хореография)	30		50	Тестирование, наблюдение
5	Специальная техническая подготовка программа 1 разряда(предметы)	60		60	Тестирование, наблюдение
6	Акробатика	14		14	Тестирование, наблюдение
7	Контрольное занятие	8	-	8	Тестирование, соревнование
	Итого:	216	1	215	

1.4. Содержание программы 1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа):

- инструктаж по технике безопасности
- о художественной гимнастике;
- правила поведения на тренировке;
- основы личной гигиены;
- режим дня, учёбы и отдыха гимнастки;
- основы рационального питания спортсмена;
- общая и специальная физическая подготовка;

- инструктаж по технике безопасности;
- предупреждение травматизма;
- строение и функции организма;
- требование к форме и внешнему виду;
- основы музыкальной грамоты.

Раздел 2. ОФП (40 часов):

- разновидности ходьбы и бега;
- ОРУ для всех групп мышц;
- ходьба и бег в различных направлениях;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения на боковые мышцы;
- упражнения на развитие скорости;
- упражнения для мышц рук и кистей;
- упражнения для мышц ног и стоп;
- комплексы на развитие ловкости и подвижные игры.

Раздел 3. СФП (50 часов):

Пассивная гибкость:

- складка вперёд,
- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки;
- выкрут назад и вперёд, кисти рук прямые;
- шпагат с возвышенности (правой и левой ногой);
- шпагат с возвышенности(поперечный);
- шпагат, стоя спиной к опоре;
- шпагат, лицом к опоре.

Активная гибкость:

- удержание ноги вперёд;
- удержание ноги в сторону;
- удержание ноги назад;
- поднимание ноги вперёд,
- перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.

Раздел 4. Техничко-тактическое мастерство (хореография) (50 часов):

Хореография:

- деми плие и гран плие по 1, 2,3 и 5 позициям (лицом к опоре);
- батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях;
- батманы фондю в сторону;
- гран батман жете из 1 и 3 позиций (крестом);
- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами;
- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов;
- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям;
- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк);
- партерная хореография; -основы движения классического танца;

- движения на «середине»;
- изучение комплекса на «середине».

Раздел 5. Специальная техническая подготовка программа 1 разряда (предметы) (50 часов):

Без предмета:

- упражнения на гибкость на полу;
- элементы наклонной группы;
- равновесия: кольцо с захватом;
- повороты в кольцо, в «ласточке»;
- прыжки: подбивной с поворотом, шагом в кольцо, кольцо двумя, шагом с поворотом;
- упражнение без предмета.

Скакалка:

- броски из различных положений;
- движения раскрытой скакалкой;
- бонусы на элементах групп А, В;
- упражнение со скакалкой.

Обруч:

- броски в различных плоскостях;
- бонусы на элементах групп А, В;
- упражнение с обручем.

Раздел 6. Акробатика (14 часов):

- мост, мост с одной ноги;
- кувырки (вперёд, назад, боком);
- стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях;
- переворот вперёд на две ноги;
- переворот вперёд на одну ногу;
- переворот назад;
- перелёт с коленей в мост на две ноги.

Раздел 7. Итоговое занятие (10 часов):

Входная диагностика (2 часа)

Промежуточная аттестация (2 часа)

Соревнования (6 часов)

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа):

- история развития художественной гимнастики;
- режим дня, питание и личная гигиена гимнастки;
- общая и специальная физическая подготовка;
- инструктаж по технике безопасности;
- предупреждение травматизма;
- основы техники и методики обучения упражнениям художественной гимнастики;

- строение и функции организма человека;
- значение музыки в художественной гимнастике;
- методика проведения учебно-тренировочных занятий;
- методика составления произвольных композиций -подготовка к соревнованиям, психологическая готовность к стартам.

Раздел 2. ОФП (30 часов):

- ОРУ для всех групп мышц;
- ходьба и бег в различных направлениях;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения на боковые мышцы;
- комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств;
- упражнения для мышц рук и кистей (с предметами);
- упражнения для мышц ног и стоп;
- комплексы на развитие ловкости и подвижные игры;
- круговая тренировка (интервальным, безинтервальным методами);
- упражнения с отягощениями.

Раздел 3. СФП (50 часов):

Пассивная гибкость:

- складка вперёд, с возвышенности;
- наклоны вперёд, в сторону, наклоны из положения «бабочка», «лягушка»;
- медленные наклоны с фиксацией вперёд, в стороны из положения прямой шпагат;
- шпагат с наклоном вперёд (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад);
- у опоры (боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат;
- шпагат с большой возвышенности (левой, правой ногой), захват в наклоне назад;
- махи (вперёд, в сторону, назад) с тяжестью и резиновыми амортизаторами;
- растяжка с колена тренером преподавателем;
- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат тренером-преподавателем;
- лёжа на животе, складка назад в захват.

Активная гибкость:

- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперёд (5-8 серий по 2- 5 секунд);
- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек.);
- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперёд;

– удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону, поднятие ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.

Раздел 4. Техничко-тактическое мастерство(хореография) (50 часов):

Хореография:

- деми плие и гран плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра;
- батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом;
- ронд де жамб партер в сочетании с поворотами фуэтэ»;
- гран батман жете из 5 позиций (крестом) с полупальцев, с равновесиями, переводами ноги кругом по воздуху;
- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами;
- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов;
- средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики;
- народно-характерные и современные танцы (цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.)

Раздел 5. Специальная техническая подготовка программа 1 разряда(предметы) (60ч):

Без предмета:

- совершенствование элементов групп В, С;
- упражнение без предмета.

Скакалка:

- броски из различных положений;
- бонусы на элементах групп В, С;
- упражнение со скакалкой.

Обруч:

- броски в различных плоскостях;
- бонусы на элементах групп В, С;
- упражнение с обручем

Мяч:

- перекаты, броски;
- бонусы на элементах групп В, С;
- упражнение с мячом.

Булавы:

- броски из различных положений;
- бонусы на элементах групп В, С;
- Упражнение с булавами.

Лента:

- удержание, круги, рисунок, броски;
- бонусы на элементах групп В, С;
- Упражнение с лентой.

Групповые упражнения с предметами

- взаимодействия, переброски, индивидуальная работа;
- групповые упражнения с предметами.

Раздел 6. Акробатика (14 часов):

- переворот назад толчком 2-мя ногами;
- перелёт с коленей в мост и на одну ногу;
- переворот вперёд на полупальцах, нога вперёд в шпагат и обратно;
- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперёд-вверх в шпагат;
- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу;
- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачок»;
- различные перелёты из седа на полу.

Раздел 7. Итоговое занятие (10 часов):

- Промежуточная аттестация (2 часа);
- Соревнования (8 часов).

3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (3 часа):

- история развития и современное состояние художественной гимнастики;
- инструктаж по технике безопасности;
- предупреждение травматизма;
- основы композиции и методика составления произвольных комбинаций -строение и функции организма человека;
- методика проведения учебно-тренировочных занятий;
- правила судейства, организация и проведение соревнований;
- периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки;
- планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе;
- изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла);
- психологическая подготовка.

Раздел 2. ОФП (31 час):

- комплексы для развития скоростно-силовых качеств;
- комплексы для развития силы;
- общая выносливость;
- специальная выносливость;
- комплексы на развитие ловкости;
- комплексы ОФП с отягощениями.

Раздел 3. СФП (40 часов):

Пассивная гибкость:

- растяжка в парах с партнёром (вперёд, в сторону, назад), оказывая сопротивление;

- махи после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом – 10-20 раз;
- махи с утяжелением (во всех направлениях) – 10 раз;
- растяжка силой по 1 мин. Между 2-х стульев.

Активная гибкость:

- удержание ноги вперёд, в сторону, назад, стоя на полупальце – 10 сек. ХЗ;
- поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек. ХЗ;
- равновесие с прямой ногой назад – 5 сек. ХЗ;
- на носке тур лян, нога в сторону на 360* (нога в аттитюд, в кольцо, вперёд).

Раздел 4. Техничко-тактическое мастерство (хореография) (30 часов):

Хореография:

- деми плие и гран плие во всех позициях в сочетании с пор де бра и другими движениями рук;
- батманы тандю и тандю-жете, по 1,5 позициям во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях;
- ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики;
- батман фондю и фрапе во всех направлениях, разных вариантах и сочетаниях;
- релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях и вариантах;
- пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями и наклонами;
- гран батман жете из 1 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях;
- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений;
- маленькие хореографические прыжки: шанжман – де-пье, жете, ассамблее;
- большие прыжки из художественной гимнастики: шагом прогнувшись, жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо и шпагат;
- народно-характерные и современные танцы из танца народов мира – 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачётного урока;
- «партерная хореография».

Раздел 5. Специальная техническая подготовка программа 1 разряда(предметы) (60 часов):

Без предмета

- совершенствование элементов групп Д, Е;
- совершенствование связок групп Д, Е

Скакалка

- бросковые элементы;
- прыжки;
- элементы, связки, соединения групп Д, Е;
- упражнения со скакалкой (прогоны)

Обруч -бросковые элементы;

- элементы, связки, соединения групп Д, Е;
- упражнения с обручем (прогоны)

Мяч

- бросковые элементы;
- перекаты;
- элементы, связки, соединения групп Д, Е;
- упражнения с мячом (прогоны)

Булавы

- бросковые элементы;
- «мельницы»;
- элементы, связки, соединения групп Д, Е;
- упражнения с булавами (прогоны)

Лента

- бросковые элементы;
- отработка рисунков («восьмёрки», «змейки», «спирали»);
- работа отяжелённой лентой;
- элементы, связки, соединения групп Д, Е;
- упражнения с лентой (прогоны)

Групповые упражнения с предметами

- взаимодействия, переброски, индивидуальная работа;
- групповые упражнения с предметами (прогоны).

Раздел 6. Акробатика (14 часов):

- подъём с пола с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4);
- переворот вперёд с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4);
- переворот назад в позицию заднего шпагата – нога в сторону (0,4);
- перелёт с коленей в задний шпагат (0,4).

Раздел 7. Контрольное занятие (8 часов):

- Промежуточная аттестация (2 часа)
- Соревнования (6 часов).

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

- сформировано понимание базовых спортивных терминов;
- сформированы умения и навыки для занятий художественной гимнастикой;

- обучены самостоятельно приобретать необходимые знания в области физической культуры.

Личностные:

- развиты физические качества, необходимые для занятий художественной гимнастикой;

- усовершенствованы и развиты физические качества с преимущественной направленностью на ловкость, выносливость, гибкость, координацию движений, артистичность.

Метапредметные:

- привита любовь и интерес к художественной гимнастике как к творческому виду спорта и искусству;

- гармонично развита личность.

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.

Практические занятия детей (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию

позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в *проектах и исследованиях* способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В *коллективных играх* проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия (концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований и т.п.) способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на учебных занятиях, а также в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), состязательных мероприятиях различного уровня.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединенного (учебной группы) на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания:

1) осуществляется в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

2) не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур (опросов, интервью) используются только в виде усреднённых и анонимных данных с целью выявления уровня достижения планируемых результатов и определения перспектив воспитательной работы в будущем.

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.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во уч. недель	Кол-во уч. Часов в неделю	Кол-во уч. часов в год	Даты начала и окончания учебных занятий
1	36	6	216	с 1.09 по 31.05
2	36	6	216	с 1.09 по 31.05
3	36	6	216	с 1.09 по 31.05

Начало учебных занятий для обучающихся (в текущем учебном периоде): 1 сентября 2024г.

Окончание (в текущем учебном периоде): 31 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Количество часов в год: 216 часов.

Продолжительность и периодичность занятий: 3 раза в неделю по 3 часа.

Промежуточная аттестация: вводная аттестация – сентябрь 2024 г., промежуточная аттестация – декабрь 2024 г., итоговая аттестация – май 2025 г.

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: 648 часов.

Срок освоения программы: 3 года.

2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы требуется большой, специально оборудованный зал с ковровым покрытием, подходящим для занятий художественной гимнастикой. Он должен быть светлым и теплым. Помещение должно иметь вентиляцию или открывающиеся форточки.

А также: музыкальный центр – 1 шт.;

тренировочная форма – 8- 15 шт.,

концертные костюмы – 8-15 шт.;

спортивный инвентарь – 8-15 шт.

Техническое оснащение на учебном занятии:

1. Музыкальный центр – 1 шт.

2. СД – диски – 10 шт.

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 № 273-ФЗ).

Методическое обеспечение

Учебно-методический комплект:

- Методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- перечень игр и упражнений (по темам программы);
- конспекты занятий;
- набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств;
- тематический указатель литературы для педагогов, обучающихся и родителей.
- методические пособия.

2.3 Формы аттестации обучающихся

Формы промежуточного и итогового контроля:

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, регулирующему 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. Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида результатов:

текущие (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);

промежуточные (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за учебный год и возможность перевода на следующий год обучения: тестирование;

итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения) – контрольно-переводные нормативы.

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через механизм тестирования;
2. через результативность участия в соревнованиях разного уровня, контрольное занятие, открытое занятие.

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся. Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы (раздел «Контрольные занятия»).

Время	Цель проведения	формы
Промежуточная аттестация		
Декабрь	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление обучающихся отстающих и опережающих обучение.	тестирование
Итоговая аттестация		
Май	Определение результатов обучения за учебный год.	Контрольно-переводные нормативы

Формы отслеживания и фиксации результатов

Для отслеживания текущих результатов реализации программы применяются различные методы:

– *педагогическое наблюдение*, в процессе которого каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в соревнованиях различного уровня, начиная от участия в соревнованиях внутри объединения и заканчивая региональными и всероссийскими соревнованиями.

Формы представления результатов:

- тестирование;
- соревнования;
- конкурсы;

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения.

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 обучающихся;
- дифференцированный подход.

2.4. Оценочные материалы

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

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

% 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 - викторины, которые демонстрируют динамику развития обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме тестирования физических качеств, результатов соревнований, показательных выступлений и сдачей контрольно-переводных нормативов.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов.

Методическое обеспечение программы регулярно пополняется:

- аудио материалами с фонограммами;
- DVD материалами с записями объединения;
- DVD и видео материалами с записями
- фотографиями с мероприятий объединения.

Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся

Общие правила техники безопасности:

- В объединение (ТО) допускаются обучающиеся, ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности;

- Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю ТО и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.
- До и после занятий необходимо проветривать помещение.
- Бережно относиться к имуществу.
- В помещении находиться в сменной обуви, без головного убора.

Техника безопасности во время работы:

- Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в занятии.
- На занятии находиться только в спортивной одежде с прибранными волосами, без украшений.
- Не включать и не выключать аппаратуру, не трогать розетки и выключатели
- Разрешается пить обычную негазированную воду из индивидуальной бутылки.

2.6. Список литературы

1. Аверкович Э.П., Плешкань А.В. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: метод. Рек. – М: Изд-во ВНИИФК, 1989. -30с.
2. Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Киев, 1991. -87 с.
3. Буц Л.М. Подвижные игры под музыку. – Киев. Муз. Украина, 1987. -96с.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореферат канд. педагогических наук. – СПб, 2003. -20 с.
5. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. – ВФХГ, 2001, 51 с.
6. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных композиций, формирование творческих умений и музыкально-двигательной подготовки. Метод. Рекомендации СПб. Издательство во СПб ГАФК, 1994 – 30 с.
7. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и особенности обучения упражнениям в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. СПб. Изд-во СПб ГАФК, 1991. – 40 с.
8. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами: метод. Рек. – Киев. Изд-во КИФК, 1991. – 34 с.
9. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Подготовка высококвалифицированных гимнасток. Отбор. Метод. рек. – Киев.: изд-во КГИФК, 1991, -24 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев. Олимпийская литература, 1997, -583 с.

11. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях, учебное пособие. М. Изд-во ВФХГ, 1998 – 70 с.

12. Плешкань А.В. Современные основы применения средств восстановления в художественной гимнастике.

13. Плотников А.И., Плешкань А.В., Полионова Т.Н., Падалка В.В. Информационно-оздоровительные технологии в системе подготовки высококвалифицированных акробатов и гимнасток, учебное пособие, Краснодар, 2003 – 75 с.

14. Правила соревнований по художественной гимнастике. Пособие.

15. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и её психологические причины: Метод. рек. – Смоленск: изд-во СИФК, 1988. – 24 с.

16. Художественная гимнастика. – учебник (под ред. Л.А. Карпенко), М, 2003 – 382 с.

17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Утверждён приказом Минспорта России от 5 февраля 2013 г. № 40.

Перечень Интернет-ресурсов

Для педагога	
Единый федеральный портал дополнительного профессионального педагогического образования	https://dppo.edu.ru/
Академия наставников	https://sk.ru/academy/p/online.ax
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	https://ru.khanacademy.org/
Платформа для публикации массовых открытых онлайн-курсов (МООК) - Лекториум	https://www.lektorium.tv/medialibrary
Официальный канал Группы компаний «Просвещение». Учебные материалы в помощь ученикам, учителям и их родителям	https://www.youtube.com/user/Drofapublishing
Обеспечение предметно-методической поддержки педагогов	https://1sept.ru/
Федеральный информационно-методический портал «Дополнительное образование»	http://dopedu.ru/
Образовательный ресурс о дистанционном обучении	http://study-home.online/
Информационно-методический портал о дополнительном образовании детей «Внешкольник»	http://dop-obrazovanie.com/
Образовательная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru/

Для обучающихся	
Маркетплейс – каталог электронных книг, курсов, интерактивных и видеоматериалов	https://elducation.ru/
Всероссийский открытый урок, проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОриЯ»	https://proektoria.online/
Билет в будущее — это проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов.	https://bilet.worldskills.moscow/
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	https://ru.khanacademy.org/
Онлайн-платформа по обучению soft skills. Развиваем надпрофессиональные навыки: креативность, скорочтение, память, эмоциональный интеллект, критическое мышление и многое другое.	https://4brain.ru/
Лекции по множеству предметов на платформе «Лекториум»	https://www.lektorium.tv/medialibrary
«Алые паруса» – проект для одарённых детей	http://nsportal.ru/ap
Учебно-тренировочный контент и методические материалы для поддержки образовательной деятельности на русском языке	https://pushkininstitute.ru/
Академия Ворлдскиллс Россия	https://50plus.worldskills.ru/competencies
Цифровые ресурсы для учебы	https://www.vse.онлайн/

Раздел 3. Приложения

Приложение 1
к ДООП «Грация. Мастерство»

**Мониторинговая карта
результативности освоения ДООП**
по итогам проведения промежуточной аттестации

Объединение: _____ Год обучения: _____

Название ДООП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: _____

	Ф.И.	3	2	1	0	
0						
1						
2						
3						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень, 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4-3 балла	100%	высокий	зачёт
2 балла	50-70%	средний	зачёт
1 балл	менее 50%	достаточный	зачёт
0 баллов	менее 20%	недостаточный	незачёт

**Мониторинговая карта
результативности освоения ДООП
по итогам проведения итоговой аттестации**

Объединение: _____ Год обучения: _____

Название ДООП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации:

	Ф.И.	3	2	1	0	
0						
1						
2						
3						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень, 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4	100%	высокий	зачёт
3	50-70%	средний	зачёт
2-1	менее 50%	достаточный	зачёт
0	менее 20%	недостаточный	незачёт

Протокол результатов промежуточной аттестации

Объединение: _____ год обучения: _____
 Название ДООП: _____
 ФИО педагога: _____
 Дата проведения: _____
 Форма промежуточной аттестации: _____

	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
0				

Всего аттестовано (зачёт): _____ обучающихся
Из них: высокий _____ чел., средний _____ чел., низкий _____ чел.
 Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Протокол результатов итоговой аттестации

Объединение: _____ год обучения: _____
 Название ДООП: _____
 ФИО педагога: _____
 Дата проведения: _____
 Форма промежуточной аттестации: _____

	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
0				

Всего аттестовано (зачёт): _____ обучающихся
Из них: высокий _____ чел., средний _____ чел., низкий _____ чел.
 Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Оценочные материалы

Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе освоения
ДООП _____

для _____ года обучения, группа № _____
объединение _____

Фамилия, имя воспитанника																		
Сроки диагностики Показатели	1-е п/годие	Окончание учебного года	1-е п/годие	Окончание учебного года	1-е п/годие	Окончание учебного года	1-е п/годие	Окончание учебного года	1-е п/годие	Окончание учебного года	1-е п/годие	Окончание учебного года	1-е п/годие	Окончание учебного года	1-е п/годие	Окончание учебного года	1-е п/годие	Окончание учебного года
Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а																		
Теоретические знания, предусмотренные программой																		
Владение специальной терминологией																		
П р а к т и ч е с к а я п о д г о т о в к а																		
Практические умения и навыки, предусмотренные программой																		
Владение специальным оборудованием и оснащением																		
Творческие навыки																		
О с н о в н ы е о б щ е у ч е б н ы е к о м п е т е н т н о с т и																		
Учебно- интеллектуальн ые																		
Подбирать и анализировать специальную литературу																		
Пользоваться компьютерными источниками информации																		
Осуществлять учебно- исследовательску ю работу																		
Коммуникативны е																		

Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей																		
Выступать перед аудиторией																		
Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения																		
Организационные																		
Организовывать свое рабочее (учебное) место																		
Соблюдения в процессе деятельности правила ТБ																		
Аккуратно, ответственно выполнять работу																		

Педагогическое наблюдение на учебном занятии

Объединение _____

Дата _____

Конкретное задание на занятии по теме _____

Индивидуальное задание для обучающегося (при необходимости): _____

Педагог _____

Ф.И. обучающегося	Включенность в занятие			Готов творить		Прибегает к частой помощи		Интерес к выполнению задания		Работает в своем темпе			Проявляет отношение к коллективу	
	предлагает свои способы	активен	пассивен	с педагогом	сам	педагога	коллектива	теряет интерес	быстро сдается	быстро	медлителен	не концентрирует внимания	позитивное	негативное

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для ДООП «Грация. Мастерство»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.3.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 15 раз;

			«4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз.
1.4.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 8 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4с.
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено

	и левой ноги в течение 5 с		от вертикали; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» – переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» – переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» – переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
1.11	В стойке на полной столе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

Правила поведения обучающихся на занятиях художественной гимнастикой.

1. Обучающиеся художественной гимнастике должны приходить на занятия за 10 минут, переодеться в гардеробной.

2. Форма для занятий:

Девочки: купальник, носочки, балетки, прическа (одежда не должна сдавливать, мешать свободному движению).

Мальчики: футболка, шорты, носочки, балетки

3. Обучающиеся проходят в кабинет вместе с педагогом, спокойным шагом.

4. Обучающимся запрещено: открывать окна и сидеть на подоконниках, облакачиваться на зеркала, приносить на занятия посторонние колющие, режущие, опасные предметы, самостоятельно включать и выключать аудио-видео аппаратуру.

5. На занятиях обучающиеся должны снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, кольца, цепочки, часы) во избежание травм.

6. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом педагогу

7. При чрезвычайной ситуации не паниковать, быстро и организованно, под руководством педагога покинуть кабинет.

10. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться спортивным или другим инвентарем.

Календарный план воспитательной работы

/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
	Участие в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеотчеты об участии в акциях, проектах)
	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
	Новогодний праздник «Дед Мороз спешит поздравить!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвященный Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
	Участие в состязательных мероприятиях (в турнирах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях) различного уровня соответствующих направленности ДООП	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы	Спортивные состязания	Информация, фото- видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)

/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
		г. Челябинска)		
	Спортивные состязания «Сильные, смелые, ловкие», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	1-10 мая	Спортивные соревнования в детских объединениях физкультурно-спортивной направленности на уровне МБУДО «МЦДТг. Челябинска»	Информация, фото-видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)

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	Участие в городском турнире по художественной гимнастике, посвящённом 290-летию Челябинска	Сентябрь – октябрь (по календарю)	Очно – спорткомплекс	Педагог	Подготовка и выступление с соревновательной программой. Демонстрация мастерства в рамках празднования юбилея города.
2	Тренинг по психологической подготовке «Психология победителя»	Ноябрь	Очно – кабинет МЦДТ	Педагог, педагог-организатор, педагог-психолог (или приглашённый спортивный)	Упражнения на снятие тревожности, концентрацию, развитие уверенности перед стартами.

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
				психолог)	
3	Волонтёрский мастер-класс для коллективов (Ценра)	Январь–февраль	Очно – на базе учреждения (по договорённости)	Педагог, педагог-организатор, обучающиеся-гимнасты	Обучение простым гимнастическим упражнениям, проведение игр с мячами. Воспитание милосердия и социальной ответственности.
4	Творческая встреча с хореографом или балетмейстером Челябинска	Март	Очно – хореографический зал МЦДТ	Педагог, педагог-организатор, приглашённый специалист	Лекция о современной хореографии, мастер-класс, разбор новых направлений в гимнастике.
5	Научно-практическая конференция «История художественной гимнастики в Челябинске»	Апрель	Очно – кабинет МЦДТ	Педагог, педагог-организатор, библиотекарь	Исследовательские проекты обучающихся о развитии гимнастики в регионе, выдающихся спортсменов. Защита презентаций.
6	Участие в городском проекте «Культурная среда» – выступления на открытых площадках	Апрель–май	Очно – городские площадки (по согласованию с администрацией)	Педагог, руководитель структурного подразделения	Показательные выступления для жителей города в парках, скверах. Популяризация художественной гимнастики и здорового образа жизни.