

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

РАССМОТРЕНО  
(на научно-методическом совете)  
№ 5 от «14» 01 2024



УТВЕРЖДАЮ  
Директор Е.В. Худяков  
«  »    2024

**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Грация. Начальная подготовка»**

Возраст детей: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 2 года

**Автор-составитель:**  
Фадеева Мария Константинова,  
тренер-преподаватель;

<b>СОДЕРЖАНИЕ:</b>		
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:</b>		<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Учебный (тематический) план	8
1.4.	Содержание программы	9
1.5.	Планируемые результаты	11
1.6.	Воспитательная работа	12
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>		<b>16</b>
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации программы	16
2.3.	Формы аттестации	17
2.4.	Оценочные материалы	19
2.5.	Методическое обеспечение программы	19
2.6.	Список литературы	20
<b>Раздел 3. Приложение</b>		<b>23</b>

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Программа по художественной гимнастике «Грация. Начальная подготовка» авторская, составлена на основе учебника «Художественная гимнастика» под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, Москва, 2003г.

Образовательная программа построена таким образом, чтобы дать обучающимся представление о системе взаимодействия здоровья и искусства с жизнью. Предполагает расширение знаний о различных видах спорта (художественной гимнастике, акробатике, женской гимнастике, фигурном катании, синхронном плавании и др.), о строении тела, окружающем мире, совершенствование навыков общения со сверстниками, развитие творческих способностей, пробуждение интереса к здоровому образу жизни, народному творчеству и его традициям.

**Правовыми основами** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Грация. Начальная подготовка» (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 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "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 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;

– 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».

В рамках поддержки личного и профессионального самоопределения обучающихся в содержание ДОП включен профориентационный компонент «Мой выбор».

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность**

Во время систематических занятий художественной гимнастикой воспитанники привлекаются к оздоровительным упражнениям, способствующим улучшению физического, психологического и интеллектуального развития ребёнка, укреплению здоровья и обеспечение гармоничного развития. Первоначальные основные мотивы поступления детей в объединение «Грация» это – оздоровление и укрепление здоровья, хорошая осанка, профилактика простудных заболеваний.

## **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.

### **Новизна**

1. Строгое соответствие системы тренировки специфическим требованиями избранного для специализации вида спорта – художественная гимнастика.

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

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

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

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

6. 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 спортсменок.

### **Отличительная особенность программы**

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность, привлекают к занятиям различный контингент занимающихся. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Они доступны в любом возрасте и при любой конфигурации тела.

Особенно успешно с помощью упражнений художественной гимнастики в объединении «Грация» достигается воспитание умения мягко, плавно и постепенно менять амплитуду, направление, скорость и силу движения. При этом в движении участвуют не только крупные, но и мелкие звенья двигательного аппарата, в результате чего достигается выполнение движений, требующих тончайшей координации проявляющихся в различных сочетаниях движений.

Воспитательная работа осуществляется в процессе занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, походов, просмотра видео, прослушивание аудиозаписей. Посещение концертов, участие в конкурсах, фестивалях. Обязательная часть воспитательной работы – выполнение поручений.

Значительное место в процессе занятий необходимо отводить направленному воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самообладания, воле к победе и т.д. Большую роль в воспитательной работе играет личный пример педагога: его организованность, дисциплинированность, глубокие знания.

Программа «Грация. Начальная подготовка» носит системный характер. Она включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребёнка, то есть является гибкой, отвечает индивидуальным биогенным, психогенным и возрастным особенностям детей.

Учитывая юный возраст и сложность программы, складывается необходимость дифференцированного подхода – занятия проводятся в группе, подгруппе и индивидуально.

Основные принципы построения программы «Грация. Начальная подготовка»:

- системность;
- постепенность;
- доступность;
- добровольность;
- опора на интерес;
- гуманно-личностный подход;
- ориентация на достижение успеха.

В проведении занятий в основном используются следующие методы обучения:

- наглядный – выполнение упражнений с ориентацией на образец, копирование предложенного образца;
- словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;
- комбинированный – объяснение и показ упражнений, воспроизведение упражнений воспитанниками вместе с педагогом и без педагога;
- словесный – после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;
- практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений;
- контрольный – соревнования по ОФП, контрольные испытания и зачёты, ежегодная итоговая аттестация воспитанников;
- теоретический, с акцентом на сенсорное восприятие – рассказы, беседы, психологические тренинги, просмотр видео материалов, прослушивание аудиозаписей.

– Учебные занятия построены с учетом основных каналов восприятия, используются формы усвоения, наиболее присущие данному коллективу. Включение в программу различных методик (психотренинга, ролевых игр, бесед,

конкурсов) создает благоприятный микроклимат и улучшает психоэмоциональное здоровье детей. В этой связи участие родителей и родных в воспитании, а значит и реакция близких взрослых оказывает огромное значение на формирование Я-концепции, что является важнейшим условием развития личности. Говоря о развитии способностей, невозможно игнорировать мотивационную атмосферу.

– Важнейшими компонентами способностей является воображение, оригинальность и самостоятельность. Поэтому в создании показательных композиций используется метод импровизации, самостоятельного создания танцевальных образов.

#### **Адресаты программы**

Программа рассчитана на занятия с обучающимися 5-7 лет.

Принимаются дети с 5 лет по желанию, не на конкурсной основе, имеющие разрешение врача.

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

#### **Психолого-возрастные особенности детей**

Младший школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и развитием детского организма, а также незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Дошкольная жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но и психологического и физического развития. При слабости корковых процессов у детей преобладают подкорковые процессы возбуждения, поэтому дети в этом возрасте легко отвлекаются при любых внешних раздражениях. Яркий эмоциональный окрас движений художественной гимнастики в сочетании с музыкальным сопровождением благотворно влияет на психическое состояние занимающихся. Различные ассоциативные представления, лежащие в основе большинства гимнастических движений, позволяют развивать творческое мышление.

Программа данного курса создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

**Форма обучения** - очная.

#### **Срок реализации и объем дополнительной образовательной программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения.

На протяжении двух лет обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность занятия: 30 минут (для детей до 8 лет), перерыв между занятиями не менее 10 минут.

Всего на весь период обучения, необходимых для освоения программы требуется 216 часов.

1 год обучения: 108 часов в год,

2 год обучения: 108 часов в год.

### **Воспитательная работа:**

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.

- успешной самореализации.

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 соответствующего 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.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДОП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой деятельности).

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья обучающихся, совершенствование их физического развития, спортивных способностей с целью обеспечения физической и духовной гармонизация личности.

#### **Основные задачи программы:**

##### *Предметные:*

- обучить обширному комплексу физических упражнений по художественной гимнастике;
- сформировать потребность к занятиям спортом;
- сформировать правильную осанку, красивую фигуру.

##### *Личностные:*

- развить творческие способности;

- развитие коммуникативных навыков;
- воспитать здоровую самооценку спортсменов.

*Метапредметные:*

- сформировать основы эстетического воспитания средствами художественной гимнастики;
- сформировать потребность здоровья и здорового образа жизни.

### 1.3. Учебный план 1 год обучения

Тема	Количество часов		
	теория	практика	всего
1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях художественной гимнастикой в спортивном зале	1		1
2. Входная диагностика		2	2
3. ОРУ	2	20	22
4. Промежуточная аттестация		1	1
5. Общая физическая подготовка	6	29	35
6. Специальная физическая подготовка	4	39	43
7. Итоговое занятие		2	2
8. Контрольное занятие		1	1
9. Открытое занятие		1	1
<b>Итого:</b>	<b>13</b>	<b>95</b>	<b>108</b>

### 2 год обучения

Тема	Количество часов		
	теория	практика	всего
1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях художественной гимнастикой	1		1
2. ОРУ	1	7	8
3. Общая физическая подготовка	1	5	6
4. Промежуточная аттестация		1	1
5. Акробатика	1	7	8
6. Специальная физическая подготовка	6	77	83
7. Итоговое занятие		1	1
<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	<b>108</b>

### 1.4. Содержание программы 1 год обучения

#### Раздел 1. Вводное занятие (1 час)

Инструктаж по технике безопасности при занятиях художественной гимнастикой в спортивном зале.

#### Раздел 2. Входная диагностика (2 часа)

Тестирование: складка вперед стоя, коробочка, складка сидя ноги врозь, прыжки на скакалке.

### **Раздел 3. ОРУ (22 часа)**

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

**Раздел 4. Промежуточная аттестация (1 час):** Зачетная тренировка, сдача контрольных нормативов.

### **Раздел 5. Общая физическая подготовка (35 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 6. Специальная физическая подготовка (35 часов):**

- развитие координации с помощью предметов;
- «Цапля», «Пасе», «Ласточка», развитие скоростно-силовых качеств;
- шаги польки, подскоки, прыжки с ноги на ногу;
- лазания и перелазания, игры на скорость;
- растяжка в парах, развитие скоростно-силовых качеств;
- шпагаты с возвышенности стойка на лопатках;
- разучивание спортивно-танцевального упражнения;
- скакалка: броски, вращения, эшапе;
- «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; «колесо» кувырок назад; кувырок боком;
- круги скакалкой; вращения вперед, назад; вращения скрестно, вперед, назад; перехваты скакалки около отдельных частей тела; прыжок вперед, назад;
- танцевальные шаги: острый; скрестный; скользкий; перекатный шаг галопа; шаг польки; шаг вальса;
- упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, на правой ноге; переднее равновесие; равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге;
- общеразвивающая хореография, развитие координации.

**Раздел 7. Итоговое занятие (2 часа):** тестирование, упражнения на растяжку, комплекс ОФП №1.

**Раздел 8. Контрольное занятие (1 час):** нормативы ОФП и СФП.

**Раздел 9. Открытое занятие (1 час).**

## **2 год обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности при занятиях художественной гимнастикой в спортивном зале.

## **Раздел 2. ОРУ (8 часов)**

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка (6 часов)**

Легкий бег. Комплекс ОФП №1. Закрепление и повторение изученных комбинаций.

## **Раздел 4. Промежуточная аттестация (1 час)**

Тестирование: мостики, прыжки на скакалке Упражнение со скакалкой. Броски скакалки.

## **Раздел 5. Акробатика (8 часов)**

Пружинный бег. Комплекс АП №1. Равновесия. Развитие координации.

## **Раздел 6. Специальная физическая подготовка (83 часа):**

Пружины. Развитие быстроты.

Волны. Развитие прыгучести

Перекатный бег. Комплекс СФП №1.

Равновесия. Развитие координации

Острый бег. Комплекс КХГ №1.

Повороты. Развитие равновесия.

Прыжки, скачки. Развитие силы.

Виды ходьбы. Прыжки открытые-закрытые.

Упражнение со скакалкой. Развитие выносливости.

Танцевальные элементы. Галоп-скачок.

Тренировка-Прогон

Музыкальные игры. Развитие музыкальности.

Вальсовые шаги. Прыжок-галоп открытый.

Предметная подготовка. Упражнение с обручем.

Общеразвивающие игры. Развитие скорости реакции.

Элементы русского танца. Прыжок со сменой ног.

Спортивный бег. Элементы современного танца.

Высокий бег. ОРУ без опоры.

## **Раздел 7. Итоговое занятие (1 час)**

Тестирование Музыкальные игры. Развитие музыкальности. Вальсовые шаги. Прыжок-галоп открытый. Предметная подготовка. Упражнение с обручем. Предметная подготовка со скакалкой.

### **1.5. Планируемые результаты**

#### **Основные задачи программы:**

##### *Предметные:*

- обучены обширному комплексу физических упражнений по художественной гимнастике;
- сформирована потребность к занятиям спортом;
- сформирована правильная осанка, красивая фигура.

##### *Личностные:*

- развиты творческие способности;
- развиты коммуникативные навыки;

- воспитана здоровая самооценка спортсменов.

*Метапредметные:*

- сформированы основы эстетического воспитания средствами художественной гимнастики;
- сформирована потребность здоровья и здорового образа жизни.

### **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 ДОП 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 уважение 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.

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 соответствующего 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.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДОП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности).

#### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения (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.

№	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. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	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)
3.	Новогодний праздник «Новый год!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	«Масленица годовая — наша гостья дорогая»	21 февраля	Праздник на Адресе	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5.	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)
6.	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

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	3	108	с 1.09 по 31.05
2	36	3	108	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: 108 часов.

Продолжительность и периодичность занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

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: 216 часов.

Срок освоения программы: 2 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.бст.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
<b>Промежуточная аттестация</b>		
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
<b>Итоговая аттестация</b>		
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, 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 - викторины, которые демонстрируют динамику развития обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме тестирования физических качеств, результатов соревнований, показательных выступлений и сдачи 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. Приставка 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	<a href="https://dppo.edu.ru/">https://dppo.edu.ru/</a>
Академия наставников	<a href="https://sk.ru/academy/p/online.ax">https://sk.ru/academy/p/online.ax</a>
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	<a href="https://ru.khanacademy.org/">https://ru.khanacademy.org/</a>
Платформа для публикации массовых открытых онлайн-курсов (МООК) -Лекториум	<a href="https://www.lektorium.tv/medialibrary">https://www.lektorium.tv/medialibrary</a>
Официальный канал Группы компаний «Просвещение». Учебные материалы в помощь ученикам, учителям и их родителям	<a href="https://www.youtube.com/user/Drofapublishing">https://www.youtube.com/user/Drofapublishing</a>
Обеспечение предметно-методической поддержки педагогов	<a href="https://1sept.ru/">https://1sept.ru/</a>
<b>Федеральный информационно-методический портал «Дополнительное образование»</b>	<a href="http://dopedu.ru/">http://dopedu.ru/</a>
Образовательный ресурс о дистанционном обучении	<a href="http://study-home.online/">http://study-home.online/</a>
Информационно-методический портал о дополнительном образовании детей «Внешкольник»	<a href="http://dop-obrazovanie.com/">http://dop-obrazovanie.com/</a>

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

### Раздел 3. Приложения

Приложение 1  
к ДОП «Грация. Начальная подготовка»

#### Мониторинговая карта результативности освоения ДОП по итогам проведения промежуточной аттестации

Объединение: \_\_\_\_\_ Год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

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 ДОП  
по итогам проведения итоговой аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ Год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации:

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

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 ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма промежуточной аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

**Всего аттестовано (зачёт):** \_\_\_\_\_ обучающихся

**Из них:** высокий \_\_\_\_\_ чел., средний \_\_\_\_\_ чел., низкий \_\_\_\_\_ чел.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Протокол результатов итоговой аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма промежуточной аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

**Всего аттестовано (зачёт):** \_\_\_\_\_ обучающихся

**Из них:** высокий \_\_\_\_ чел., средний \_\_\_\_ чел., низкий \_\_\_\_ чел.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

## Оценочные материалы

### Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе освоения

ДОП \_\_\_\_\_

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
	<b>Т е о р е т и ч е с к а я    п о д г о т о в к а</b>																	
Теоретические знания, предусмотренные программой																		
Владение специальной терминологией																		
<b>П р а к т и ч е с к а я    п о д г о т о в к а</b>																		
Практические умения и навыки, предусмотренные программой																		
Владение специальным оборудованием и оснащением																		
Творческие навыки																		
<b>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</b>																		
<b>Учебно-интеллектуальные</b>																		
Подбирать и анализировать специальную литературу																		
Пользоваться компьютерными источниками информации																		
Осуществлять учебно-исследовательскую работу																		
<b>Коммуникативные</b>																		

Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей																		
Выступать перед аудиторией																		
Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения																		
<b>Организационные</b>																		
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	медленно	не концентрирует внимания	позитивное	негативное

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для ДОП «Грация. Начальная подготовка»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;

			<p>«3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;</p> <p>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;</p> <p>«1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.</p>
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	<p>«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 3 с;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 2 с.</p>
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	<p>«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;</p> <p>«4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;</p> <p>«3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.</p>
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	<p>«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;</p> <p>«4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;</p> <p>«1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	<p>«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости,</p>

		скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу.

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 приходиться 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.