

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
«14» 01 2024



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

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

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

Челябинск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ:		
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:		3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	3
1.3.	Учебный (тематический) план	9
1.4.	Содержание программы	9
1.5.	Планируемые результаты	11
1.6.	Воспитательная работа	16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		19
2.1.	Календарный учебный график	19
2.2.	Условия реализации программы	19
2.3.	Формы аттестации	20
2.4.	Оценочные материалы	22
2.5.	Методическое обеспечение программы	22
2.6.	Список литературы	23
Раздел 3. Приложение		26

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

В последнее время заметно растёт интерес широкого круга людей к занятиям различными видами спорта, активному отдыху для восстановления сил, обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья.

Следует признать, что в течение ряда лет вопросом развития и применения средств массовой гимнастики уделялось недостаточное внимание, так как главная установка была на достижение высшего мастерства. Проблема привлечения широких масс к физической культуре помимо решения организационных мер предполагает обновление теории содержанием и методики упражнений, соответствующих потребностям человеческого организма. Что же такое гимнастика? Гимнастика – это система строго регламентирующих упражнений.

Признаки данной регламентации:

1. Твёрдо предписанная программа движений, обеспечивающая избирательно направленное воздействие (заранее обусловленное содержание упражнений, порядок их выполнения и характер движения).

2. Точное дозирование нагрузки по ходу занятий путём подбора упражнений, нормирование числа повторений и интервалов отдыха.

3. Возможность конструирования движений (от элементарных к сложным).

Занятия художественной гимнастикой, физические упражнения всесторонне развивают важнейшие группы мышц, увеличивают амплитуду движений, придавая им грациозность. Повышает эффективность работы сердца, легких, активизирует деятельность внутренних органов.

Художественная гимнастика – сложно-технический вид спорта, основополагающими видами подготовки гимнасток, определяющими спортивный результат, являются: общая и специальная физическая подготовка.

Правовыми основами реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Грация. Основная 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 молодежи Челябинской области»;

– Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»;

– Положение «О дополнительных общеобразовательных программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения».

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 спортсменов.

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. Основная 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:

- 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 7-12 лет.

Принимаются дети с 7 лет по желанию, не на конкурсной основе, имеющие разрешение врача.

Психолого-возрастные особенности детей 7-12 лет

Ребенок 7-9 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

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

большой 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, иницирующих 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.

Форма обучения - очная.

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, перерыв между занятиями не менее 10 минут.

Всего на весь период обучения, необходимых для освоения программы требуется 540/648 часов.

1 год обучения:

Модуль 1: 108 часов в год,

Модуль 2: 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: создание условий для гармоничного развития личности посредством занятий художественной гимнастикой.

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

Тема	Модуль 1			Модуль 2		
	Количество часов			Количество часов		
	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях художественной гимнастикой в спортивном зале	1		1	1		1
2. Общая физическая подготовка	3	26	29	6	51	57
3. Специальная физическая подготовка	4	31	35	4	67	71
4. Акробатика	2	11	13	2	24	26
5. Техничко-тактическое мастерство	6	22	28	6	53	59
6. Контрольное занятие		1	1		1	1
7. Итоговое занятие		1	1		1	1

Итого:	16	92	108	19	197	216
---------------	-----------	-----------	------------	-----------	------------	------------

2 год обучения

Тема	Количество часов		
	теория	практика	всего
1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях художественной гимнастикой в спортивном зале	2		2
2. Общая физическая подготовка	4	59	63
3. Специальная физическая подготовка	4	33	37
4. Специальная техническая подготовка	4	29	33
5. Акробатика	2	47	49
6. Техничко-тактическое мастерство	2	26	28
7. Контрольное занятие		2	2
8. Итоговое занятие		2	2
Итого:	18	198	216

3 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. Общеразвивающие упражнения	1	7	8
3. Общая физическая подготовка	2	32	34
4. Специальная физическая подготовка	1	4	5
5. Новогодний спортивный праздник		1	1
6. Специальная техническая подготовка	3	48	51
7. Акробатика	2	19	21
8. Техничко-тактическое мастерство	6	87	93
9. Контрольное занятие		1	1
10. Итоговое занятие		1	1

Итого:	16	200	216
---------------	-----------	------------	------------

1.4. Содержание программы

1 год обучения

Модуль 1,2

Раздел 1. Вводное занятие (1/1 час)

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка (29/57 часов):

Партер со скакалкой, развитие гибкости

Комплекс ОФП, развитие ловкости

Комплекс ОФП №2, упражнение со скакалкой

Комплекс ОФП с резиной, развитие ловкости

Комплекс ОФП № 3, развитие вестибулярной устойчивости

Комплекс ОФП с утяжелителями

Комплекс ОФП №2, Развитие силовых качеств

Комплекс ОФП №4, развитие ловкости

Комплекс ОФП со скакалкой, обучение перевороту

Прыжковая разминка, броски со скакалкой

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (35/71 час):

Современная хореография, развитие силы

Комплекс ХГ №2, СФП с резиной

Классическая хореография, развитие гибкости

Классическая хореография, предметная подготовка

Партер со скакалкой, обучение перевороту назад

Комплекс ХГ №1, танцевальные дорожки со скакалкой

Комплекс ХГ №2, «риски» со скакалкой

Комплекс ХГ №2, акробатические элементы

Классическая хореография, равновесия

Комплекс ХГ №3, тренировка -прогон

Партер со скакалкой, броски, ловли

Классическая хореография, развитие гибкости

Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия

ОРУ с обручем, броски, ловли

Круговая тренировка, развитие ловкости

Современная хореография, упражнение без предмета

Раздел 4. Акробатика (13/26 часов):

Развитие вестибулярной устойчивости

Партер со скакалкой, обучение перевороту вперед

Развитие гибкости, обучение поворотам

Партер со скакалкой, развитие гибкости

Комплекс ОФП №1, акробатические элементы в упражнении

Прыжковая разминка, акробатические элементы

Развитие ловкости, акробатические элементы

Предметная подготовка, развитие гибкости

Раздел 5. Техничко-тактическое мастерство (28/59 часов):

Риски с предметами, ОФП №3

Предметная подготовка, упражнение с обручем

Предметная подготовка, упражнение со скакалкой

Развитие ловкости, броски со скакалкой

Предметная подготовка, совершенствование элементов со скакалкой

Подготовка показательного упражнения

Предметная подготовка, прыжки со скакалкой

Круговая тренировка, отработка прыжков

ОРУ с обручем, манипуляции

Прыжковая разминка, упражнение с обручем

Классическая хореография, упражнение со скакалкой

ОРУ с обручем, броски, ловли

Риски со скакалкой, развитие ловкости

ОРУ с обручем, броски, ловли

Раздел 6. Контрольное занятие (1/1 час): тестирование по ОФП и СФП.

Раздел 7. Итоговое занятие (1/1 час): нормативы по ОФП и СФП.

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка (63 часа)

Комплекс ОФП №2. Развитие силы.

Комплекс ОФП с резиной. Развитие ловкости.

Комплекс ОФП с утяжелителями. Развитие вестибулярной устойчивости.

Предметная подготовка. Комплекс ОФП №4.

Предметная подготовка. Комплекс ОФП №3.

Бонусная подготовка. Комплекс ОФП № 5.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (37 часов)

Комплекс СФП №1. Композиция с мячом.

Комплекс СФП со скакалкой. Комплекс АП №5

Комплекс СФП №2. Композиция с лентой.

Комплекс СФП №4. Композиция со скакалкой.

Комплекс СФП №3. Групповое упражнение с обручем.

Предметная подготовка. Развитие быстроты.

Раздел 4. Специальная техническая подготовка (33 часа)

Композиция со скакалкой

Композиция с обручем.

Комплекс ХГ №2. Композиция с обручем.

Комплекс ХГ №3. Композиция с мячом.

Комплекс ХГ №4. Композиция с булавами.

Комплекс ХГ №5. Композиция с лентой.

Прыжковая разминка. Групповое упражнение без предмета.

Раздел 5. Акробатика (49 часов)

Народно-характерная хореография. Комплекс АП №3.

Комплекс АП №4. Композиция с булавами.

Предметная подготовка. Развитие гибкости

Предметная подготовка. Развитие прыгучести.

Круговая тренировка. Композиция без предмета

Предметная подготовка. Развитие быстроты.

Предметная подготовка. Развитие выносливости.

Раздел 6. Техничко-тактическое мастерство (28 часов)

Классическая хореография, предметная подготовка

Современная хореография. Общеразвивающая разминка.

Хореография. Групповое упражнение со скакалками

Народно-характерная хореография. Комплекс АП №3.

Современная хореография. Общеразвивающая разминка.

Классическая хореография. Комплекс АП №2. Без предмета.

Предметная подготовка. Танец-пластика.

Групповое упражнение с мячами

Раздел 7. Контрольное занятие (2 часа): тестирование ОФП, СФП.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа): нормативы по ОФП И СФП.

3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1 час)

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

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (8 часов)

Выполнение ОРУ №1, ОРУ №4.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (34 часа)

ОФП №1

Круговая тренировка

ОФП с подушками

ОФП с резиной

Развитие скоростно-силовых качеств

ОФП с утяжелителями

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (5 часов)

Прыжковая разминка, Жете ан турнан

Комплекс СФП №1. Композиция с мячом.

Комплекс СФП со скакалкой. Комплекс АП №5

Комплекс СФП №2. Композиция с лентой.

Комплекс СФП №4. Композиция со скакалкой.

Комплекс СФП №3. Групповое упражнение с обручем.

Предметная подготовка. Развитие быстроты.

Раздел 5. Новогодний спортивный праздник (1 час)

Проведение новогодних соревнований внутри объединения.

Раздел 6. Специальная техническая подготовка (51 час)

Повторение соревновательных комбинаций
Прыжок жете касаясь, повороты в пасе
Предметная разминка, булавы
Прыжок «ножницы», групповое упражнение с обручами
Предметная подготовка со скакалкой
Партерная разминка, предметная подготовка с обручем
Прыжок касаясь, предметная подготовка с мячом
Предметная подготовка с булавами, групповое без предмета
Прыжок со сменой ног, упражнение «Зима»
Предметная подготовка с лентой, упражнение «Оперетта»
Предметная подготовка, упражнение «Частушки»
Перекидной прыжок, соревновательные композиции
Отработка классификационных упражнений
Предметная подготовка, обруч-перекаты
Комбинации без предмета, прыжки
Подготовка к соревнованиям
Работа с разными предметами на элементах
Повороты атитюд, пасе, нога вперед
Мастерство со скакалкой и обручем
Мастерство с мячом и булавами
Групповое упражнение с лентами

Раздел 7. Акробатика (21 час)

Развитие вестибулярной устойчивости
Партер со скакалкой, обучение перевороту вперед
Развитие гибкости, обучение поворотам
Партер со скакалкой, развитие гибкости
Акробатические элементы в упражнении
Прыжковая разминка, акробатические элементы
Развитие ловкости, акробатические элементы
Предметная подготовка, развитие гибкости

Раздел 8. Техничко-тактическое мастерство (93 часа)

Классическая хореография, жонглирование
Экзерсис, прыжок «ножницы», подбивной
Народно-сценическая хореография, прыжок шагом
Равновесия: планше, арабеск
Партер, народно-сценическая хореография
Турляны в планше, в низком, в боковом
Повороты: аттитюд, в захвате, в боковом
Прыжковая разминка, Жете ан турнан

Раздел 9. Контрольное занятие (1 час): тестирование ОФП, СФП.

Раздел 10. Итоговое занятие (1 час): нормативы по ОФП И СФП.

1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы:

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:

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

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.

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.

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: 108/216 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: 540/648 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 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. 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 дополнительной профессионального педагогического образования	https://dppo.edu.ru/
Академия наставников	https://sk.ru/academy/p/online.aspx
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://education.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.vce.онлайн/

Раздел 3. Приложения

Приложение 1
к ДОП «Грация. Основная 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															
																	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-интеллектуальные																	
Подбирать и анализировать специальную литературу																	
Пользоваться компьютерными источниками информации																	
Осуществлять учебно-исследовательскую работу																	

Коммуникативные																		
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	медленно	не концентрирует внимания	позитивное	негативное

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для ДОП «Грация. Основная подготовка»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	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 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворотом вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу,	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника

	ноги вместе. 10 наклонов назад.		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.
1.6.	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 с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	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 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече

			противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.

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.

Приложение. Календарный план воспитательной работы

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	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 МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Дед Мороз спешит поздравить!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	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)
5.	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)
6.	Участие в состязательных мероприятиях (в турнирах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях) различного уровня соответствующих направленности ДОП	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы	Спортивные состязания	Информация, фото- видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
		г. Челябинска)		
7.	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 «МЦДТ г. Челябинска»	Информация, фото-видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)