

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлөн творчество шöрин» содтöд тöдöм лунсетан муниципальной
асшöрлуна учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 3
«30» мая 2023г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор
Молчан Н.Н. Малухно
«30» мая 2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

**«Художественная гимнастика.
Групповые упражнения»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Продвинутый уровень

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Андрианова Елена Ивановна

Сыктывкар, 2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. «Групповые упражнения»» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Настоящая дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. «Групповые упражнения»(далее программа) разработана с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
- Стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- Письма Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- Устава МАУДО «ЦДТ».

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Художественная гимнастика. Групповые упражнения» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. занятия гимнастикой являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Посредством реализации программы обеспечивается *профориентация учащихся*, что является одной из стратегических задач Республики Коми.

Актуальность программы. Программа актуальна, во-первых, потому, что позволяет группе учащихся наиболее эффективно реализовать свои возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата через участия в показательных выступлениях на спортивных площадках, соревнованиях по групповым упражнениям. Во-вторых, спортивная деятельность вовне учебного времени открывает большие возможности для гармоничного развития современных детей и подростков, так как занимает определенное место в структуре досуга молодого поколения страны. Физическое воспитание, на сегодняшний день, по интенсивности воздействия оказывает положительное влияние на состояние здоровья и развитие детей, восполняет недостаток двигательной активности, является важным фактором в деле формирования человека. Регулярность и правильность организованных занятий по художественной гимнастике с детьми в значительной степени восполняют недостаток движения, а также предупреждают умственное переутомление, повышают работоспособность детей и приносят хороший оздоровительный эффект.

Данная образовательная программа учитывает потребность детей в развитии основных двигательных качеств и социальный заказ родителей.

Художественная гимнастика является одним из высокоэффективных средств физического и эстетического воспитания. Так как одной из положительных сторон художественной гимнастики является обеспечение гармоничности развития организма девочек благодаря многообразию ее средств. В процессе систематических занятий художественной гимнастикой у девочек формируется навык правильной осанки, совершенствуются двигательные-координационные способности, развивается мелкая моторика пальцев кисти, совершенствуются чувство равновесия и прыгучесть. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения,

улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности. Кроме того, повышается быстрота мышления и двигательная реакция, укрепляется воля, расширяется диапазон положительных эмоциональных переживаний.

Олимпийские достижения отечественных гимнасток, «прим» художественной гимнастики Алины Кабаевой, Юлии Барсуковой, Ирины Чащиной, Евгении Канаевой и многих других сделали художественную гимнастику ещё привлекательней и популярней для женского населения нашей страны. Но не все желающие заниматься художественной гимнастикой имеют способности и возможности для достижения олимпийского результата. Для таких девочек имеется возможность продолжить занятия любимым видом спорта в групповых упражнениях. Тем более что сегодня организаторы спортивных мероприятий стремятся любое мероприятие превратить в зрелищный праздник. Особой популярностью пользуются в настоящее время соревнования по групповым упражнениям и показательным выступлениям.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке занимающихся в художественной гимнастике и развитием такого перспективного направления в Республике Коми и в России, как групповые упражнения.

Отличительные особенности программы. Отличительной особенностью данной программы является то, что она предполагает работу с группой спортсменов, одновременно состоящей из 5 человек, над одним из упражнений соревновательной программы по групповым упражнениям. Продолжительность группового упражнения от 2 мин 15 сек. до 2 мин. до 30 сек.

- Занимающиеся в данном виде многоборья имеют определенную физическую и техническую подготовку в художественной гимнастике, работа в групповых упражнениях расширяет возможности спортсмена проявить свои способности в коллективной работе.

- В групповых упражнениях необходимо нивелировать свою индивидуальность, выполнять движения сединой амплитудой, высотой, длительностью, темпом.

Единообразие, согласованность, четкость и слитность – вот основные слагаемые успешного выступления в групповых упражнениях. В зависимости от возрастной категории сборная команда по групповым упражнениям работает согласно классификационным требованиям международной федерации художественной гимнастики и правилам соревнований. Классификационные требования по групповым упражнениям предусматривает следующие виды работы: упражнения без предмета; упражнения с одинаковыми предметами; упражнения с двумя разными предметами.

- Является базовым этапом для успешного обучения детей

художественной гимнастике.

- Предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования детей осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеразвивающим программам и не предусматривает первоначального отбора по критериям физического развития ребенка, так, как это происходит в спортивных школах по художественной гимнастике. Следовательно, каждый ребенок независимо от физического развития и природных данных, изъявивший желание заниматься художественной гимнастикой имеет возможность овладеть основами данного вида спорта.

- Программа ориентирована на достижение личностных и метапредметных результатов учащихся.

- Учебно-воспитательный процесс по реализации Программы тесно взаимосвязан с программой воспитания, социализации и творческого развития учащихся МАУДО «ЦДТ».

Программа «Художественная гимнастика. Групповые упражнения» имеет *продвинутый уровень сложности*. Реализация программы на данном уровне освоения предусматривает достижение высоких показателей образованности в предметной области – художественной гимнастики, позволяет учащимся познакомиться с профессиональной сферой жизнедеятельности гимнастов.

Адресат программы. Программа предназначена для девочек в возрасте 7-14 лет. Желających заниматься художественной гимнастикой, совершенствовать спортивное мастерство.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются девочки, желающие заниматься художественной гимнастикой. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей).

Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>) или самого учащегося, достигшего возраста 14-ти лет.

В программе могут быть использованы и такие виды работ, как составление показательных упражнений для выступления на спортивных праздниках и торжественных мероприятиях внутри клуба, центра, района, города и республики.

Количество учащихся в группе 10 человек.

Срок освоения программы. Реализация программы рассчитана на 1 год обучения.

Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы, составляет 144 часа теоретических и практических занятий.

Форма обучения. Очная, может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий. В этот период могут быть использованы Интернет-ресурсы по заданным темам программы. Обучение осуществляется на платформах: ГИС ЭО, социальной сети ВКонтакте.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Форма организации образовательного процесса и виды занятий: аудиторная форма: групповая - учебно-тренировочные занятия, конкурсы, игры, праздники; внеаудиторная форма – соревнования, учебно-тренировочные сборы на выезде, концерты, показательные выступления, самостоятельная работа дома, в том числе она может быть и аудиторной.

Режим занятий. Режим занятий составлен в соответствии с СП 2.4-3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Занятия по программе проводятся 4 часа в неделю. Продолжительность одного учебного часа 40 минут.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение максимально возможных спортивных результатов, саморазвитие и самоопределение учащихся.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические знания и практические навыки в соревновательной ситуации, личный опыт применения на соревнованиях муниципального уровня и республиканского уровня;
- способствовать достижению высоких результатов на соревнованиях республиканского и всероссийского уровня;
- сформировать навыки и технику исполнения сложно координированных движений с предметом;
- сформировать навыки соревновательной ситуации, умений свободно держаться перед зрителями.

Развивающие:

- формировать регулятивные умения: самостоятельно формулировать цель деятельности, анализировать и оценивать результаты работы, делать осознанный выбор методов, средств и способов действий, нацеленных на достижение наиболее эффективного результата; умение самостоятельно использовать в деятельности творческий подход.

Воспитательные:

- формирование основ гражданской идентичности, любви и уважения к своему Отечеству, Республике Коми и своим согражданам;
- формирование опыта позитивного социального действия;
- сплочение детей в группу единомышленников, объединенных стремлением к самосовершенствованию в художественной гимнастике.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план 1 год обучения

	Раздел (тема)	Общее	В том числе
--	---------------	-------	-------------

№ п/п		кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1. Теоретическая подготовка -7					
1.1	Введение в деятельность. Вводное занятие.	1	1	-	Зачет
1.2	Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале	2	2	-	
1.3	Методика проведения групповых тренировочных занятий.	1	1	-	
1.4	Основы композиции и методики составления произвольных групповых композиций.	1	1	-	
1.5	Психологическая подготовка.	1	1	-	
1.6	Краткая информация о знаменательных датах республики и страны.	1	1	-	
2. Физическая подготовка- 29					
2.1	Общая физическая подготовка	7	-	7	Тесты по ОФП и СФП
2.2	Специальная физическая подготовка	18	-	18	
2.3	<i>Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)</i>	4	-	4	
3. Техническая подготовка-52					
3.1	Базовая техническая подготовка	6	-	6	Тесты по специально технической подготовке
3.2	Специальная техническая подготовка	18	-	18	
3.3	Упражнения классификационной программы	26	-	26	
3.4.	<i>Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)</i>	2	-	2	
4. Педагогический контроль -6					
4.1.	Входящая диагностика	2	-	2	Тесты по ОФП и СФП
4.2.	Текущий контроль	2	-	2	Тесты по ОФП и СФП
4.3.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача нормативов
5.	Постановка групповых и показательных номеров	5	-	5	
6.	Соревновательная подготовка	40	-	40	
7.	Воспитательная работа	4	-	4	
8	Итоговое занятие	1	-	1	
<i>Итого:</i>		144	7	137	

1.3.2. Содержание программного материала

1 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка-7ч.

Тема 1.1. Введение в деятельность. Вводное занятие. -1ч.

Знакомство детей друг с другом и с педагогом. Инструктаж Т.Б. Содержание образовательной программы, цели и задачи. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале. Понятие о технике безопасности во время занятий, при работе с предметами, правила поведения в ЦДТ.

Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале-2ч.

1.1.1. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале.

1.1.2. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале.

Тема 1.3. Методика проведения групповых тренировочных занятий-1ч.

Общая характеристика задач групповых учебно-тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Планирование групповой тренировки.

Тема 1.4. Основы композиции и методики составления произвольных групповых композиций-1ч.

Тема 1.5. Психологическая подготовка -1ч.

Сущность психологической подготовки, её значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности.

Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.

Тема 1.6. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны - 1ч.

История развития х/г в РК. Гимн и герб РК. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение музея им. Р. Сметаниной. Посещение исторических мест города.

Раздел 2. Физическая подготовка (практика)-29ч.

Тема 2.1 Общая физическая подготовка – 7ч.

2.1.1. Строевые упражнения-1ч.

2.1.2. Общеразвивающие упражнения-5ч.

2.1.3. Спортивные и подвижные игры-1ч.

Тема 2.2 Специальная физическая подготовка-18ч.

2.2.1. Упражнения на силу и гибкость -3ч.

2.2.2. Упражнения для развития быстроты -3ч.

2.2.3. Упражнения для развития ловкости-3ч.

2.2.4. Упражнения для развития общей выносливости-3ч.

2.2.5. Упражнения для развития гибкости (пассивной);-3ч.

2.2.6. Упражнения для развития прыгучести (скакалка);-3ч.

Тема 2.3. Самостоятельная работа-4ч.

2.3.1. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей-2ч.

2.3.2.Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика) -2ч.

Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. Измерение длины и массы тела, сравнение их со стандартными показателями. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие мышц. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

Раздел 3. Техническая подготовка (практика)-52

Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -6ч.

3.1.1. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; упражнения для правильной постановки рук и ног; строевые упражнения; упражнения для плечевого пояса и рук; -2ч.

3.1.2.Маховые упражнения; Круговые упражнения; Пружинящие упражнения; Упражнения для ног; -2ч.

3.1.3.Упражнения для туловища; акробатические упражнения; -2ч.

Тема 3.2. Специальная техническая подготовка-18ч.

3.2.1. Упражнения без предмета: Разновидности шагов, бега.

Прыжки и прыжковые связки. Наклоны вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; вперед и назад; волны руками-1ч.

3.2.2. Упражнения с предметами:

3.2.2.1. Техника с мячом: круги, восьмерки, обволакивания, работа без рук; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно - и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски средние и ловли (без зрительного контроля, без помощи рук); перекаты по двум и трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска; большие прыжки с работой мяча - 2ч.

3.2.2.2. Техника с обручем: - махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекат по телу, по полу с возвратом; вертушки (на разных частях тела), проход в обруч; средние броски и различные ловли (без зрительного контроля, без рук); прыжки большие с обручем; повороты с обручем; равновесия с обручем; наклоны с обручем; динамические элементы во время броска; мелкие прыжки через обруч, с вращением-7ч.

3.2.3.3.Техника с лентой: - махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; прыжки с лентой; повороты с лентой равновесия с лентой; динамические элементы во время броска-8ч.

Тема 3.3. Упражнения классификационной программы (практика)-26ч.

3.3.1.Постановка соревновательных групповых композиций классификационной программы согласно действующим правилам соревнований-4ч.

3.3.2. Отработка соревновательных композиций, классификационной

программы II юношеского разряда, II- I взрослого разряда - 22ч.

Тема 3.4. Самостоятельная работа-2ч.

Составление расписания дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).

Раздел 4. Педагогический контроль (практика)-6ч.

Тема 4.1. Практика -2 ч. Входящая диагностика. Текущий контроль.

Выявление уровня развития детей. Формы проведения входящей диагностики: Тесты по ОФП и СФП.

Тема 4.2. Практика -2 ч. Текущий контроль.

В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости. Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом в середине года методом наблюдения. А также оценка теоретических знаний по теме - Художественная гимнастика Олимпийский вид спорта.

Тема 4.3. Практика -2 ч. Итоговая аттестация. Сдача нормативов.

Итоговая аттестация - выявление уровня развития знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе.

Раздел 5. Постановка групповых показательных номеров (практика)-5ч.

Тема 5.1. Подбор музыкального сопровождения, составление групповых комбинаций, набор движений тела, «трудностей обмена», расстановка, разучивание отработка взаимодействия гимнасток-1ч.

Тема 5.2. Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация элементов и связок с предметом (скакалки, обручи, мяч) -1ч.

Тема 5.3. Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением. Танцевальные комбинации из элементов народных танцев. Разучивание и наработка -3ч.

Раздел 6. Соревновательная подготовка (практика)-40ч.

Тема 6.1. Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов - 20ч.

Тема 6.2. Участие в показательных выступлениях на различных соревнованиях, спортивных праздниках-20ч.

Раздел 7. Воспитательная работа -4ч.

Тема 7.1.Посещение мероприятий ЦДТ.Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным замдиректора по УВР в начале учебного года, в процессе учебных занятий, соревнований, клубных традиционных мероприятий.

Тема 7.2.Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК.

Раздел 8. Итоговое занятие 1ч.

Тема 8.1.Теория-1ч.Подведение итогов работы за образовательный цикл по образовательные программы «Художественная гимнастика. Групповые упражнения». Участие в итоговом мероприятии клуба.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программы у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Предметные:

- у учащихся будут сформированы теоретические знания и практические навыки в соревновательной ситуации, личный опыт применения на соревнованиях муниципального уровня и республиканского уровня;
- учащиеся будут проявлять достижение высоких на соревнованиях республиканского и всероссийского уровня;
- у учащихся будут проявлять навыки и технику исполнения сложно координированных движений с предметом (будут выполнять 2-1 взрослый разряд);
- у учащихся будут сформированы навыки соревновательной ситуации, умений свободно держаться перед зрителями.

Метапредметные:

- у учащихся будут сформированы регулятивные умения: самостоятельно формулировать цель деятельности, анализировать и оценивать результаты работы, делать осознанный выбор методов, средств и способов действий, нацеленных на достижение наиболее эффективного результата; проявлять умение самостоятельно использовать в деятельности творческий подход.

Личностные:

- у учащихся будут сформированы основы гражданской идентичности, любви и уважения к своему Отечеству, Республике Коми и своим согражданам;
- у учащихся будет сформирован опыт позитивного социального действия;
- учащиеся будут сплочены в группу единомышленников, объединенных стремлением к самосовершенствованию в художественной гимнастике.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

2.1.1. Материально-техническое обеспечение процесса.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Художественная гимнастика. Огонёк» проводятся на базе МАУДО «ЦДТ». Занятия организуются в учебных кабинетах, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

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

- гимнастический зал 8*12 метров, высокий потолок, ковровое покрытие
- гимнастические скамейки, станки для хореографии, зеркала, маты, пианино, магнитофон;
- тренерская комната, раздевалка, стеллажи для хранения предметов художественной гимнастики;
- предметы художественной гимнастики – скакалка, обруч, булавы, лента;
- желание детей заниматься.

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

2.2. Информационно-методическое обеспечение

Методическая литература:

2.2.1. Белопотыкова Ж.А. Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. - Киев, КГИФК, 1981

2.2.2. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. - Л., ГДОИФК, 1989

2.2.3. Фирилева Ж.А. Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой. - Л., ЛГПИ, 1981

Периодическая литература:

2.2.4. Журналы «Дополнительное образование» - 5 шт.

2.2.5. Журналы «Физкультура и спорт» - 3 комплекта

2.2.6. Комплекты диагностических методик и контрольных нормативов по ОФП и СФП - по годам обучения, 6 комплектов.

Методические разработки:

- тесты по теоретическим вопросам программы - 3 шт.;

- сценарии коллективных спортивных праздников – 5 шт.

- Архивы детских проектов – 3 папки («Кубок моей мечты», «Я-предмет художественной гимнастики», «Моя спортивная семья»)

- Эскизы спортивных купальников – 1 папка.

- Фонотека - аудиокассеты - 20 шт., CD-диски - 10 шт.

- Видеофонд – записи выступлений на соревнованиях, из жизни клуба «Грация», показательные выступления гимнасток, DVD - 5 шт.

- Инструкции по технике безопасности при занятии х/г;

Интернет ресурсы:

1. <https://vk.com/> - Федерация Республики Коми по художественной гимнастике.

2. <http://www.vfrg.ru/about/news/> - Всероссийская федерация по художественной гимнастике.

3. <https://gymshow.ru/> - РФСО «Спартак» по художественной гимнастике.

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

Педагогические идеи программы. Педагогические идеи в программе нашли свое отражение в содержании и формах работы с учащимися, через применение деятельностного подхода. Системно-деятельностный подход нацелен на развитие личности, на формирование гражданской идентичности. Познавательная активная деятельность учащихся организовано таким образом, чтобы целенаправленно вести за собой развитие. Реализация технологии деятельностного метода в практическом преподавании обеспечивается следующей **системой дидактических принципов:**

1) Принцип деятельности - заключается в том, что учащийся, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей, общеучебных умений.

2) Принцип *непрерывности* – означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей.

3) Принцип *целостности* – предполагает формирование учащимися обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук).

4) Принцип *минимакса*– заключается в следующем: программа должна предложить ученику возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума (государственного стандарта знаний).

5) Принцип *психологической комфортности* – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание на занятиях доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения.

6) Принцип *вариативности* – предполагает формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора.

7) Принцип *творчества* – означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

Содержание Программы строится с учетом возрастных особенностей и

зон ближнего развития (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин).

Рефлексивно-деятельностный подход позволяет решать задачи развития и оздоровления через использование различных видов деятельности, свойственных данному возрасту.

Образовательная программа придерживается идеи не критического гуманного отношения к внутреннему миру каждого ребенка (К.Роджерс).

Принцип личностно-ориентированного подхода (Г.А. Цукерман, Ш.А. Амонашвили) предлагает выбор и построение материала исходя из индивидуальности каждого ребенка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности.

Повышение эффективности Программы основано на идеях поэтапного формирования действий (П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина).

Реализация данной программосуществляется на основе следующих принципов:

- гуманистических начал, многообразия и вариативности жизнедеятельности и образования детей, и подростков;
- приоритета
- интересов каждого занимающегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- обеспечение комфортной среды – «ситуации успеха» и развивающегося обучения;
- содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его роста.

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

В содержании спортивной подготовки принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную (интегральную) подготовку.

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общезначительная	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного выполнения упражнений с предметами
		Реабилитационно-восстановительная	Восстановительные мероприятия

2.	Техническая	Без предметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач
5.	Теоретическая	Лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
6.	Соревновательная (интегральная)	Соревнования, модельные тренировки, прикидки	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений

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

В реализации программы использую современные образовательные

технологии, которые, помогают обеспечить развитие учащихся.

Технология	Обоснование выбора технологии	Методическая и практическая результативность применения
Технология проектной деятельности Творческие проекты.	Технология проектной деятельности применяется при организации воспитательной работы. Этот метод четко ориентирован на реальный практический результат. Во время работы строятся новые отношения между учащимися, а также между педагогом и учащимися. Расширяется их образовательный кругозор, возрастает стойкий познавательный интерес. Работа над проектом помогает учащимся проявить себя с самой неожиданной стороны. У них есть возможность показать свои организаторские способности, скрытые таланты, а также умение самостоятельно добывать знания, что является очень существенным для организации процесса обучения в детском объединении и в будущем.	По данной технологии разработаны методические пособия, творческие проекты «Мисс импровизация», «Правила клуба», «Арбузник», «Я+Семья», «Предмет художественной гимнастики», «Моё спортивное лето», «Спартакиада Клуба», «Мой талисман», «Кубок мой мечты». Применение проектной технологии в процессе, научит самостоятельно добывать новые знания, собирать необходимую информацию, выдвигать гипотезы, творчески мыслить, делать выводы.
Технология коллективного взаимодействия	Для успешного обучения каждого учащегося на занятиях применяю технология коллективного взаимодействия. Дидактическая основа – сотрудничество, работа организуется в парах сменного состава, позволяет обеспечить взаимодействие и взаимоконтроль обучаемых. Технология коллективного взаимодействия, позволяет плодотворно развивать самостоятельность и коммуникативные умения учащихся.	Технология широко применяется при проведении практических занятий и досугово - развивающих мероприятиях. В итоге учащийся работает в индивидуальном темпе. У него повышается ответственность не только за свои успехи, но и за результаты коллективного труда, формируется адекватная самооценка личности, своих возможностей и способностей, достоинств и ограничений. Именно при использовании данной технологии и воспитываются предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, прогнозировать возможные последствия, способные к сотрудничеству, отличающиеся мобильностью, динамизмом, конструктивностью, обладающие развитым чувством ответственности.
Технология «Портфоли	Технология показывает личностный рост учащегося в образовательной и	Методическая разработка «Портфолио личных достижений»

о»	<p>воспитательной деятельности (усилия, прогресс и достижения в различных областях); позволяет вести мониторинг за развитием способностей учащегося; создает ситуацию успеха, формирует критерии самооценки творческого, познавательного труда ребенка.</p> <p>«Портфолио» как эффективный инструмент и ведущий показатель системы оценки качества образования позволяет наглядно представить целостную картину о степени сформированности личности как успешного, компетентного и делового человека.</p>	<p>для учащихся «Портфолио личных достижений для дошкольного возраста».</p> <p>В клубе данную технологию на практике использую с 2011 года. Портфолио как банк документов и материалов учащегося позволяет принимать участие в различных грантах и конкурсах. Учащийся умеет самостоятельно, ставить цели, планировать, организовывать и оценивать свою деятельность, оценивать свои достижения и возможности в различных областях.</p>
Здоровье сберегающая технология	<p>Использование технологии обеспечивает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранность здоровья учащихся при проведении занятий и во время соревнований; - создаёт благоприятные условия для развития личности каждого учащегося - приучает учащегося к ведению здорового образа жизни - формирует стойкий интерес к систематическим занятиям спортом; - профилактика вредных привычек 	<p>При планировании и проведении занятий учитываются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастные особенности, - год обучения, этап обучения; - физическая нагрузка распределяется с учетом физических возможностей; - методы и приёмы, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям х/г; -врачебный контроль 2 раза в год <p>Применение технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях и во время соревнований, способствует снятию усталости после физической нагрузки; укреплению здоровья и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.</p>
Игровая технология	<p>Использование игровой технологии в образовательном процессе позволяет сделать интересным и увлекательным не только работу учащегося на творческом уровне, но и будничные шаги по изучению нового материала по предмету, а также,</p> <ul style="list-style-type: none"> - улучшить процесс запоминания и освоения упражнений; - повысить эмоциональный фон на занятиях; - развивает мышление, воображение и творческие способности; 	<p>Включение в учебный процесс игры или игровой ситуации приводит к тому, что учащиеся, увлеченные игрою, незаметно для себя приобретают определенные знания, умения и навыки.</p> <p>Специфическое влияние игровых приёмов и игровых элементов позволяет преодолеть у одних учащихся отставание в темпе работы на занятии, у других – замкнутость и отчуждённость в коллективе сверстников.</p>

	<p>- формирует коммуникативные качества;</p> <p>-способствует социализации ребенка в коллективе</p> <p>Применение игровой технологии даёт возможность более глубокому усвоению пройденного материала.</p>	<p>При проведении занятий применяю следующие приемы игровой технологии: подвижные игры; спортивные игры, эстафеты с элементами гимнастики с предметами и без.</p> <p>Использование игровых методов в обучении формирует у детей положительное отношение к занятиям спортом</p>
Технология проблемного обучения	<p>Технология позволяет организовать активную самостоятельную деятельность учащихся по разрешению специально созданных проблем, в результате чего происходит творческое овладение профессиональными знаниями, навыками, умениями и развития мыслительных способностей.</p> <p>Технология проблемного обучения позволяет сделать учащегося активным участником учебного процесса. Способствует творческому и интеллектуальному развития учащегося.</p>	<p>Данная технология нашла свое отражение в открытых занятиях на тему «Физические качества», «Самоконтроль», «Питание гимнасток», «Волевые качества спортсмена это...»</p> <p>В результате применения технологии будут сформированы учебные универсальные действия: познавательные: осуществление поиска и выделение необходимой информации, регулятивные: принятие решения и его реализация, самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем творческого и поискового характера, коммуникативные: умение задавать вопросы, умение планировать, контролировать и оценивать свои действия.</p>
Технология разноуровневого обучения	<p>Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем учащимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея дифференциации, так как группы комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Цель технологии уровневого обучения: обеспечить усвоение учебного материала каждым учащимся в зоне его ближайшего развития на основе особенностей его субъектного опыта.</p>	<p>Применение данной технологии позволит сделать обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, что дает каждому учащемуся возможность получить максимальные по его способностям знания и реализовать свой личностный потенциал. Данная технология позволяет сделать учебный процесс более эффективным.</p>
Рефлексия	<p>Развитие ребенка протекает успешно тогда, когда возникает гармония двух</p>	<p>Данная технология используется в конце спортивного мероприятия.</p>

	<p>сущностно различных процессов – социализации и индивидуализации. Максимально успешно разрешать эту сложную проблему помогают <i>рефлексивные воспитательные технологии</i>.</p> <p>Основная цель рефлексивных методик и технологий – формирование и развитие общественного сознания ребенка, т.е. такого сознания, которое помогает ему выстраивать свое поведение в социальной среде на основе общественных норм, т.е. это адаптация ребенка к внешним требованиям.</p> <p>При стандартном проведении итога любого мероприятия (педагог сам хвалит одних, критикует других, говорит о типичных причинах, влияющих на результат, советует, что надо делать, чтобы изменить результат к лучшему), учащиеся отчуждаются от самоанализа, от принятия собственных решений, от ответственности, от осмысления собственных неудач и ошибок. Все это делается в готовом виде сверху. Технология и методика индивидуального рефлексивного воспитания устраняют этот главный педагогический недостаток.</p>	<p>Например, после участия в соревнованиях, учащиеся в спортивных дневниках, анализируют своё выступление. Отвечают на вопрос, что получилось, а что не сложилось. Происходит самоанализ и самооценка выступления, устанавливаются причины, мешающие более успешному выступлению, определяются пути их преодоления.</p> <p>После воспитательных мероприятий применение технологии «Рефлексивный круг», помогает узнать, какое эмоциональное состояние они получили от участия в мероприятии, что понравилось.</p> <p>Технология «Анкета-газета» на большом листе бумаги (ватмана) участникам мероприятия предлагает выразить своё отношение, дать оценку состоявшегося мероприятия в виде рисунков, дружеских шаржей, пожеланий, замечаний, предложений, вопросов.</p> <p>После того как в оформлении и выпуске газеты все приняли участие, она вывешивается на всеобщее обозрение.</p>
--	---	---

Каждое занятие должно начинаться с построения группы, рапорта старосты, объяснения задач занятия. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия – подготовка организма к предстоящей физической работе.

Частные задачи: организация группы, умеренное разогревание организма. Продолжительность 7-10 минут.

I фрагмент — упражнения “по кругу”:

Первая серия — спортивные виды ходьбы и бега (бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

Вторая серия — разминка со скакалкой (различные виды прыжков через скакалку: вдвое, вчетверо сложенную, с двойным вращением вперед, назад, крестом, с ноги на ногу, выкрут скакалки).

II фрагмент — упражнения у опоры и на середине:

Третья серия — общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног — голеностопных, коленных и тазобедренных (“снизу-вверх”) и туловища — шеи, плечевых суставов,

грудного и поясничного отдела позвоночника (“сверху вниз”);

Четвертая серия — хореографические упражнения (элементы классического тренажа).

III фрагмент — упражнения на середине:

Пятая серия — специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

Шестая серия — растяжка на шпагаты со средней высоты;

Седьмая серия — упражнения в равновесии, повороты, наклоны;

Восьмая серия — соединения наклонов, равновесий, поворотов;

IV фрагмент — прыжки:

Девятая серия — упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

Десятая серия — амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);

Одиннадцатая серия — прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

Двенадцатая серия — прыжковые соединения;

Тринадцатая серия — соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 12 и 13 серии можно проводить с предметами.

Основная часть занятия— общая и специальная физическая подготовка.

Частные задачи: формирование правильной осанки; развитие общей координации движений; развитие и совершенствование силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, изучение и совершенствование специальных упражнений х/г. Продолжительность 70-120 минут.

V фрагмент — первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, “предметный урок”, изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

VI фрагмент — второй вид многоборья;

Заключительная часть занятия – завершение занятий.

Частные задачи: постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятий. Продолжительность 3-10 минут.

VII фрагмент — общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.), ловкости.

VIII фрагмент — подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

Каждая из частей занятия различается по физиологической направленности, технике и способам регулирования нагрузки. При дозировке упражнений учитывается уровень подготовленности и индивидуальные возможности детей. Обычная дозировка для детей 5 - 7 лет составляет 4 – 6 – 8 раз. Занятие заканчивается общим построением и подведением итогов. Упражнения в ходьбе и беге рекомендуется проводить от 2 до 5 минут. Занятия у опоры составляют от 20-40 минут. Поточные упражнениям (прыжки, танцевальные шаги, пружинные движения) уделяется 8-10 минут. Они повторяются до четырех раз. Акробатическим упражнениям, упражнениям с предметами уделяется от 15-40 минут. Больше времени

уделяется выполнению тех упражнений, изучение которых предусматривается в задачах данного занятия. Надо отметить, что в соответствии с задачами занятия отдельные средства художественной гимнастики могут быть использованы в различных его частях

В обучении детей художественной гимнастике используют следующие методы:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога)
- круговой способ (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы);
- групповой (каждая группа получает определенное задание, затем группы меняются местами);
- поточный (все дети выполняют движения «поток», когда один ребенок еще не закончил выполнять задание, а другой уже приступил к нему)

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков занимающихся.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической подготовке, инструкторскую практику, а также участие в соревнованиях.

Изучение теоретического материала осуществляется форме 10-15 минутных бесед в начале занятия с использованием наглядных пособий, схем, видеомангитфона. При подборе материала для занятий наряду с новыми включаем упражнения из ранее пройденного материала для закрепления и совершенствования.

Для поддержания интереса к занятиям на уроке широко применяются игры, эстафеты с предметами, танцевальные комбинации – все это поднимает настроение детей и улучшает результат работы.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются: теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований, с последующим разбором, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил соревнований, ознакомление с основами физиологии, психологии, гигиены. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями или в их заключительной части. В период

школьных каникул теоретические занятия эффективнее проводить в методическом кабинете центра, активно используя средства наглядности.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

Метод тренировки - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы. Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга. Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу. Дополнительное образование как особая среда образовательного процесса имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с детьми.

Профессиональное воспитание включает в себя воспитание "бойцовских" качеств, стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувство прекрасного. Воспитание спортивного характера осуществляется в процессе текущей и последующей многолетней работы с юными спортсменами

Социальное воспитание включает в себя формирование у ребенка чувства причастности к коллективу, коллективной ответственности, умение взаимодействовать внутри коллектива, толерантности, желания участвовать в делах спортивного коллектива и соответствующей деятельной активности, стремления к самореализации социально адекватными способами, стремление соблюдать нравственно-этические нормы (правила этикета, общая культура речи; культура внешнего вида)

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного личного примера и педагогического мастерства тренера, высокая организация учебно-тренировочного процесса, система морального стимулирования положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий, наставничество опытных спортсменов.

Для формирования спортивного коллектива способного самостоятельно развиваться и влиять на формирование отдельной личности, в системе дополнительного образования имеются все необходимые условия.

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является **-формирование спортивного коллектива** можно условно разделить на четыре этапа

Этап - характеризуется наличием четких, конкретных, единых для

всех требований со стороны педагога. На этом этапе идет изучение личности ребенка, приобщение родителей к деятельности ребенка, воспитание потребности в систематических занятиях спортом, определение временных поручений каждому, знакомство с традициями коллектива.

II этап - характеризуется тем, что активно поддерживая требования педагога, сам воспитанник предъявляет их к остальным членам коллектива.

Идет включение детей в планирование воспитательной работы, работает выборный детский актив, создаются традиции.

III этап - идет формирование общественного мнения. Формируются положительные взаимоотношения, работает детский актив, идет закрепление традиций коллектива.

IV этап - характеризуется тем, что члены коллектива умеют предъявлять требования сами к себе. Сформировано самовоспитание у воспитанников (самонаблюдение, самопознание, самоограничение, самомобилизация, самоконтроль, самоанализ). Пропаганда традиций в других детских коллективах.

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является - **формирование и поддержание положительных традиций:**

- просмотр соревнований и их обсуждение,
- соревновательная деятельность воспитанника и её анализ
- открытие и закрытие спортивного сезона,
- посвящение в спортсмены,
- празднование дней рождения,
- наставничество старших над младшими,
- оформление стендов и газет,
- тематические диспуты и беседы

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды.

Основными направлениями в данной работе педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета.

Система

здоровьесберегающихмероприятийноситкомплексныйхарактери включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

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

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

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, желателен дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4 разовое питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед 40-45%, ужин - 20-30 % суточного рациона до 19.00.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и вовремя тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная обувь и одежда.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо

уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медико-биологический контроль за состоянием здоровья юных спортсменов осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год врачами республиканского физкультурного диспансера.

2.4. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной и итоговой аттестации МАУДО «ЦДТ».

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной и итоговой аттестации.

Развитие личностных качеств учащихся мы отслеживаем, используя методику Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Данная методика предполагает отслеживать динамику личностного развития детей, занимающихся в системе дополнительного образования, по трем блокам личностных качеств – организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества личности. Помимо контроля учебных результатов со стороны педагога программой предусмотрен и самостоятельный подход в учете своих учебных достижений. Начиная, с третьего года обучения учащимся рекомендуется завести спортивный дневник, который заполняется постепенно. Через такую форму работы дети учатся рассуждать о качестве своей работы, а это имеет большое значение для формирования самооценки детей.

Клуб самостоятельно разрабатывает все страницы спортивного дневника, содержание составлено так чтобы ребенок мог самостоятельно выполнять задания. *Самооценивание* позволяет детям фиксировать собственное продвижение по ступеням мастерства. Если оно производится открыто, то в его регулирование включаются и социальные механизмы. Открытый показ результатов обучения по программе стимулирует детей к поиску новых вариантов работы, к творческой деятельности.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

Виды аттестации, сроки проведения	Цели	Содержание	Форма	Критерии
Текущий контроль Входящая диагностика. Сентябрь	Определить уровень общефизической и специально физической подготовленности учащихся	Оценка первичных умений и навыков по ОФП и СФП	Тесты по ОФП и СФП	Приложение в УМК № 1
Текущий контроль успеваемости Декабрь	Определить уровень освоения изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Оценка теоретических знаний по теме Художественная гимнастика Олимпийский вид спорта	Зачет	Приложение в УМК № 2
Текущий контроль успеваемости Февраль	Определить уровень освоения изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Оценка сформированных умений и навыков по технической подготовке	Тесты по специально о технической подготовке	Приложение в УМК №3
Промежуточная аттестация Апрель	Определить уровень усвоения образовательной программы	Оценка приобретенных навыков по программе	Сдача нормативов	Приложение в УМК №1

3.Список литературы

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
3. Стратегия социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
11. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
12. Устав МАУДО «ЦДТ».

Список литературы для педагогов

1. Байбородова Л.В., Харисова И.Г., Чернявская А.П. Факультет педагогических технологий. Лекция № 8. Технология «Развитие критического мышления через чтение и письмо» // Управление современной школой. Завуч. - 2014. - № 5. - С. 95 – 110.

2. Байбородова Л.В., Харисова И.Г., Чернявская А.П. Факультет педагогических технологий. Лекция № 9. Педагогические мастерские // Управление современной школой. Завуч. - 2014. - № 7. - С. 81 – 90
3. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы [Текст] / Л. Н. Буйлова // Наука и образование: современные тренды: коллективная монография / гл. ред. О. Н. Широков. — Чебоксары: ЦНС «Интерактивплюс», 2015. — № VIII. — С. 149–160. — (Серия "Научно-методическая библиотека"). — ISSN 2313-6189. [Электронный ресурс].
Режимдоступа:https://interactivelus.ru/discussion_platform.php?requestid=11070
4. Диагностика метапредметных и личностных результатов начального образования. 3-4 кл. / Р.Н.Бунеев, Е.В.Бунеева, А.А.Вахрушев, А.В.Горячев, Д.Д.Данилов, С.А.Козлова, Л.Н.Петрова, О.В.Пронина, А.Г.Рубин, О.В.Чиндилова. – М.: Баласс, 2015. – 48 с.
5. Карпенко Л.А. — Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. -Л.: ГДОИФК, 1989.
6. Карпенко Л.А. — Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. -Л.: ГДОИФК, 1989.
7. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М., - Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Плешкань А.В., Бастиан В.М. — Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток в соревновательном периоде. Краснодар, КрГИФП, 1988.
9. Пособие для учителей «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», Под ред. И. А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой. -М.: Просвещение, 2011.
10. Учебник для общеобразовательных учреждений в двух частях «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс, Под ред. И. А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой, -М.:Просвещение, 2011.
11. Учебник под редакцией профессора Л.А. Карпенко, - Художественная гимнастика. -М.: Просвещение, 2003.
12. Фирилева Ж.А. — Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности, занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ЛГПИ, 1981.
13. Художественная гимнастика: Правила судейства.- ФИЖ, 2015.-130с.
14. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С.- М., Физкультура и спорт, 1982.- 232 с.
15. Чикалова Г.А. Обучение бросковым упражнениям обручав художественной гимнастике: Метод.рек. - Тбилиси: ГК Грузии по ФКиС, 1988.- 13с.
16. Чикалова Г.А. Техника и методика обучения базовым бросковым упражнениям с обручем в художественной гимнастике: Уч.-метод. пособие. -Волгоград: ВГАФК, 2002. - 26 с.
17. Шишманова Ж. Большой путь. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 88 с.

Список литературы для учащихся

1. Журнал «Мир художественной гимнастики».
2. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией проф. Л.А. Карпенко. -М.: Просвещение, 2003.
3. Художественная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. -М.: ФиС, 1982.

Ссылки интернет –ресурсов

1. <https://vk.com/> - Федерация Республики Коми по художественной гимнастике.
2. <http://www.vfrg.ru/about/news/> - Всероссийская федерация по художественной гимнастике.
3. <https://gymshow.ru/> - РФСО «Спартак» по художественной гимнастике.

4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

4.1.Календарно-тематическое планирование 1 г.о.144 часа

№	Дата	Раздел	Темы занятий	Все го	Т	П
СЕНТЯБРЬ						
1	05.09	1.Теоретическая подготовка	1.1.Вводное занятие. Введение в деятельность. Содержание образовательной программы, цели и задачи.	1	1	
2	05.09		1.1.1. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале		1	
3	08.09	2.Физическая подготовка	2.1.Общая физическая подготовка. 2.1.1.Строевые упражнения.	1		1
4	08.09		2.2. СФП 2.2.1.Упражнения на силу и гибкость	1		1
5	12.09		2.2.СФП 2.2.1.Упражнения на силу и гибкость	1		1
6	12.09	3.Техническая подготовка	3.1.Базовая техническая подготовка 3.1.1. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; Упражнения для правильной постановки рук и ног; Строевые упражнения; Упражнения для плечевого пояса и рук;	1		1
7	15.09		3.2. Специальная техническая подготовка. 3.2.2.1. Техника с мячом: круги, восьмерки, обволакивания, работа без рук; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно - и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски средние и ловли; перекаты по двум и трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска; большие прыжки с работой мяча.	1		1
8	15.09		3.2. Специальная техническая подготовка. Упражнения с предметами. Техника с мячом	1		1

9	19.09		3.3. Упражнения классификационной программы. 3.3.1. Постановка, отработка соревновательных групповых композиций классификационной программы согласно действующим правилам соревнований.	1		1
10	19.09		3.3. Упражнения классификационной программы. 3.3.1. Постановка, отработка соревновательных групповых композиций классификационной программы согласно действующим правилам соревнований.	1		1
11	22.09		3.3. Упражнения классификационной программы. 3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
12	22.09		3.3. Упражнения классификационной программы. 3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
13	26.09	4. Педагогический контроль.	4.1. Входящая диагностика	1		1
14	26.09		4.1 Входящая диагностика	1		1
15	29.09	5. Постановка групп-х и показ-х номеров.	5.1. Танцевальная композиция с предметом х/г 5. 1.2. Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация элементов и связок с предметом (скакалки, обручи, мяч) -1ч.	1		1
16	29.09	7. Воспитательная работа	Посещение мероприятий ЦДТ	1		1
			Всего:	16	2	14
			ОКТАБРЬ			
17	03.10	1. Теоретическая подготовка	1.5. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны.	1	1	
18	03.10	2. Физическая подготовка	2.1. Общая физическая подготовка 2.1.2. Общеразвивающие упражнения	1		1
19	06.10		2.2. СФП. 2.2.1. Упражнения на силу и гибкость	1		1
20	06.10		2.2. СФП 2.2.2. Упражнения для развития быстроты	1		1
21	10.10	2. Физическая подготовка	3.1. Базовая техническая подготовка 3.1.1. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; Упражнения для правильной постановки рук и ног; Строевые упражнения; Упражнения для плечевого пояса и рук;	1		1
22	10.10		3.2. Специальная техническая подготовка Упражнения с предметами. 3.2.2.1. Техника с мячом: круги, восьмерки, обволакивания, работа без рук; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно - и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски средние и ловли; перекаты по двум и трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; повороты с	1		1

			работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска; большие прыжки с работой мяча.			
23	13.10		3.2. Специальная техническая подготовка Упражнения с предметами. 3.2.2.2. Техника с обручем: - махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; пережат по телу, по полу с возвратом; вертушки (на разных частях тела), проход в обруч; средние броски и различные ловли (без зрительного контроля, без рук); прыжки большие с обручем; повороты с обручем; равновесия с обручем; наклоны с обручем; динамические элементы во время броска; мелкие прыжки через обруч, с вращением-7	1		1
24	13.10	3.3. Упражнения классификационной программы.	3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
25	17.10		3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
26	17.10		3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
27	20.10	5. Постановка групп-х и показ-х номеров.	5.1. Танцевальная композиция с предметом х/г 5.1.1. Выбор музыкального сопровождения, составление групповых комбинаций, набор движений тела, «трудностей обмена», расстановка, разучивание отработка взаимодействия гимнасток-1ч	1		1
28	20.10	6. Соревновательная подготовка	6.1.1. Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов - 20ч.	1		1
29	24.10		6.1.1. Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов - 20ч.	1		1
30	24.10		6.1.1. Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов - 20ч.	1		1
31	27.10		6.1.1. Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов - 20ч.	1		1
32	27.10		6.1.1. Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов - 20ч.	1		1
33	31.10		6.1.1. Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов - 20ч.	1		1
34	31.10	7. Воспитательная работа	7. Досугово-развивающая деятельность	1		1
			Всего:	18	1	17
			Ноябрь			
35	03.11	1. Теоретическая подготовка	1.3. Основы композиции и методики составления произвольных групповых композиций.	1	1	

36	03.11	2. Физическая подготовка	2.1.Общая физическая подготовка 2.1.2. Общеразвивающие упражнения	1		1
37	07.11		2.2. СФП 2.2.2.Упражнения для развития быстроты	1		1
38	07.11		2.2.СФП 2.2.2. Упражнения для развития быстроты	1		1
39	10.11	3.Техническая подготовка	3.1.Базовая техническая подготовка 3.1.2. Маховые упражнения; Круговые упражнения; Пружинящие упражнения; Упражнения для ног;	1		1
40	10.11		3.2. Специальная техническая подготовка подготовка Упражнения с предметами. 3.2.2. Техника с обручем: - махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекат по телу, по полу с возвратом; вертушки (на разных частях тела), проход в обруч; средние броски и различные ловли (без зрительного контроля, без рук); прыжки большие с обручем; повороты с обручем; равновесия с обручем; наклоны с обручем; динамические элементы во время броска; мелкие прыжки через обруч, с вращением	1		1
41	14.11		3.2. Специальная техническая подготовка. 3.2.2. Техника с обручем: - махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекат по телу, по полу с возвратом; вертушки (на разных частях тела), проход в обруч; средние броски и различные ловли (без зрительного контроля, без рук); прыжки большие с обручем; повороты с обручем; равновесия с обручем; наклоны с обручем; динамические элементы во время броска; мелкие прыжки через обруч, с вращением	1		1
42	14.11	3.3.Упражнения классификационной программы.	3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
43	17.11		3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
44	17.11		3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
45	21.11		3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
46	21.11		3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
47	24.11		3.4.Самостоятельная работа	1		1
48	24.11	6.Соревновательная подготовка	6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
49	28.11		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
50	28.11		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
			Всего:	16	1	15
			Декабрь			

51	01.12	1.Теоретическая подготовка	1.4.Психологическая подготовка.	1		
52	01.12	2. Физическая подготовка	2.1.Общая физическая подготовка 2.1.2. Общеразвивающие упражнения	1		1
53	05.12		2.2. СФП. 2.2.3.Упражнения на развития ловкости	1		1
54	05.12		2.2.СФП. 2.2.3.Упражнения на развития ловкости	1		1
55	08.12	3.Техническая подготовка	3.1.Базовая техническая подготовка 3.1.2. Маховые упражнения; Круговые упражнения; Пружинящие упражнения; Упражнения для ног;	1		1
56	08.12		3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.2.Упражнения с предметами 3.2.2.2. Техника с обручем: - махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекат по телу, по полу с возвратом; вертушки (на разных частях тела), проход в обруч; средние броски и различные ловли (без зрительного контроля, без рук); прыжки большие с обручем; повороты с обручем; равновесия с обручем; наклоны с обручем; динамические элементы во время броска; мелкие прыжки через обруч, с вращением	1		1
57	12.12		3.2. Специальная техническая подготовка. 3.2.2.Упражнения с предметами. 3.2.2.2. Техника с обручем: - махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекат по телу, по полу с возвратом; вертушки (на разных частях тела), проход в обруч; средние броски и различные ловли (без зрительного контроля, без рук); прыжки большие с обручем; повороты с обручем; равновесия с обручем; наклоны с обручем; динамические элементы во время броска; мелкие прыжки через обруч, с вращением-	1		1
58	12.12	3.3.Упражнения классификационной программы.	3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
59	15.12		3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
60	15.12		3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
61	19.12	5. Постановка показательных номеров	5.1.3.Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением. Танцевальные комбинации из элементов народных танцев. Разучивание и наработка	1		1
62	19.12	6.Соревновательная подготовка	6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
63	22.12		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
64	22.12		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1

65	26.12		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
66	26.12		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
67	29.12	4. Педагогический контроль	4.2.Текущий контроль.	1		1
68	29.12		4.2.Текущий контроль.	1		1
			Всего:	18	1	17
			Январь			
69	09.01	1.Теоретическая подготовка	1.1.2.ТБ и правила поведения в гимнастическом зале.	1	1	
70	09.01	2. Физическая подготовка	2.1.Общая физическая подготовка. 2.1.2. Общеразвивающие упражнения	1		1
71	12.01		2.2.СФП. 2.2.3.Упражнения на развития ловкости	1		1
72	12.01		2.2.СФП 2.2.4. Упражнения для развития общей выносливости	1		1
73	16.01		2.3.Самостоятельная работа 2.3.1.Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1		1
74	16.01		2.3.Самостоятельная работа 2.3.1.Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1		1
75	19.01	3.Техническая подготовка	3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.2.2. Техника с обручем: - махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекат по телу, по полу с возвратом; вертушки (на разных частях тела), проход в обруч; средние броски и различные ловли (без зрительного контроля, без рук); прыжки большие с обручем; повороты с обручем; равновесия с обручем; наклоны с обручем; динамические элементы во время броска; мелкие прыжки через обруч, с вращением-7	1		1
76	19.01		3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.2.2. Техника с обручем: - махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекат по телу, по полу с возвратом; вертушки (на разных частях тела), проход в обруч; средние броски и различные ловли (без зрительного контроля, без рук); прыжки большие с обручем; повороты с обручем; равновесия с обручем; наклоны с обручем; динамические элементы во время броска; мелкие прыжки через обруч, с вращением-7ч.	1		1
77	23.01	6.Соревновательная подготовка	6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого	1		1

			нормативов			
78	23.01		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
79	26.01		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
80	26.01		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
81	30.01		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов			
82	30.01		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов			
			Всего:	14	1	13
			Ф ЕВРАЛЬ			
83	02.02	2. Физическая подготовка	2.1.Общая физическая подготовка. 2.1.2. Общеразвивающие упражнения	1		1
84	02.02		2.2.СФП 2.2.4. Упражнения для развития общей выносливости	1		1
85	06.02		2.2.СФП 2.2.4. Упражнения для развития общей выносливости	1		1
86	06.02		2.3.Самостоятельная работа 2.3.2.Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика)	1		1
87	09.02		2.3.Самостоятельная работа 2.3.2.Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика)	1		1
88	09.02	3.Техническая подготовка	3.1.Базовая техническая подготовка 3.1.3.Упражнения для туловища; акробатические упражнения;	1		1
89	13.02		3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.2.Упражнения с предметами. 3.2.3.4.Техника с лентой: - махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; прыжки с лентой; повороты с лентой равновесия с лентой; динамические элементы вовремя броска	1		1
90	13.02		3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.2Упражнения с предметами. 3.2.3.4.Техника с лентой: - махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача	1		1

			из одной руки в другую; прыжки с лентой; повороты с лентой равновесия с лентой; динамические элементы вовремя броска			
91	16.02	3.3.Упражнения классификационной программы.	3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
92	16.02		3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
93	20.02		3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
94	20.02		3.4.Самостоятельная работа	1		1
95	27.02	6.Соревновательная подготовка	6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
96	27.02		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
			Всего:	14	-	14
			МАРТ			
97	02.03		6.Соревновательная подготовка 6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1	-	1
98	02.03		6.Соревновательная подготовка 6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов.	1	-	1
99	06.03		6.Соревновательная подготовка 6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1	-	1
100	06.03		6.Соревновательная подготовка 6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1	-	1
101	09.03		1.Теоретическая подготовка 1.2.Методика проведения групповых тренировочных занятий.	1	1	-
102	09.03		2. Физическая подготовка 2.1.Общая физическая подготовка 2.1.3. Спортивные и подвижные игры	1		1
103	13.03		2.2.СФП 2.2.5.Упражнения для развития гибкости	1		1
104	13.03		2.2.СФП 2.2.5.Упражнения для развития гибкости	1		1
105	16.03	3.Техническая подготовка	3.1.Базовая техническая подготовка 3.1.3.Упражнения для туловища; акробатические упражнения;	1		1
106	16.03		3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.2.Упражнения с предметами.	1		1

			3.2.3.4.Техника с лентой: - махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; прыжки с лентой; повороты с лентой равновесия с лентой; динамические элементы во время броска			
107	20.03		3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.2.Упражнения с предметами 3.2.3.4.Техника с лентой: - махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; прыжки с лентой; повороты с лентой равновесия с лентой; динамические элементы во время броска.	1		1
108	20.03	3.3.Упражнения классификационной программы	3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
109	23.03		3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
110	23.03		3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
111	27.03		3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
112	27.03	5. Постановка показательных номеров	5.1.3.Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением. Танцевальные комбинации из элементов народных танцев. Разучивание и наработка	1		1
113	30.03		5.1.3.Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением. Танцевальные комбинации из элементов народных танцев. Разучивание и наработка	1		1
114	30.03	6. Соревновательная подготовка	6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
			Всего:	18	1	17
			АПРЕЛЬ			
115	03.04	6. Соревновательная подготовка	6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
116	03.04		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
117	06.04		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
118	06.04		7. Досугово-развивающая деятельность Посещение мероприятий ЦДТ	1		1
119	10.04	2. Физическая подготовка	2.2.СФП 2.2.6.Упражнения для развития прыгучести	1		1
120	10.04		2.2.СФП 2.2.5.Упражнения для развития гибкости	1		1
121	13.04		2.2.СФП 2.2.6.Упражнения для развития	1		1

			прыгучести			
122	13.04	3.Техническая подготовка	3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.2.Упражнения с предметами. 3.2.3.4.Техника с лентой: - махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; прыжки с лентой; повороты с лентой равновесия с лентой; динамические элементы ввремя броска-8ч.	1		1
123	17.04		3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.2.Упражнения с предметами. 3.2.3.4.Техника с лентой: - махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; прыжки с лентой; повороты с лентой равновесия с лентой; динамические элементы ввремя броска-8ч.	1		1
124	17.04	3.3.Упражнения классификационной программы.	3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
125	20.04		3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
126	20.04		3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
127	24.04	4. Педагогический контроль	4.3. Промежуточная аттестация.	1		1
128	24.04		4.3. Промежуточная аттестация	1		1
129	27.04	6.Соревновательная подготовка	6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
130	27.04		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
			Всего:	16	-	16
			МАЙ			
131	04.05	6.Соревновательная подготовка	6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
132	04.05		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
133	08.05		6.1.1.Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
134	08.05	7. Воспитательная работа	Посещение мероприятий ЦДТ	1		1
135	11.05	2. Физическая подготовка	2.2. СФП2.2.6.Упражнения для развития прыгучести	1		1
136	11.05	3.Техническая подготовка	3.2. Специальная техническая подготовка. 3.2.2.Упражнения с предметами. 3.2.3.4.Техника с лентой: - махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; прыжки с лентой;	1		1

			повороты с лентой равновесия с лентой; динамические элементы вовремя броска			
137	15.05		3.2. Специальная техническая подготовка. 3.2.2. Упражнения с предметами. 3.2.3.4. Техника с лентой: - махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; прыжки с лентой; повороты с лентой равновесия с лентой; динамические элементы вовремя броска	1		1
138	15.05	3.3. Упражнения классификационной программы.	3.3.2. Отработка соревновательных групповых композиций	1		1
139	18.05	6. Соревновательная подготовка	6.1.1. Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
140	18.05		6.1.1. Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
141	22.5		6.1.1. Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов -	1		1
142	22.5		6.1.1. Участие команды по групповым упражнениям в городских и республиканских соревнованиях по программе спортивного разряда на данный год обучения и выполнение этого нормативов	1		1
143	25.5	7. Воспитательная работа	Посещение мероприятий ЦДТ	1		1
144	25.05	8. Итоговое занятие.	Подведение итогов работы за образовательный цикл по образовательные программы «Х.г. Групповые упражнения»	1		1
			Всего:	14	-	14
			Всего часов:	144	7	137

4.2. Контрольно-измерительные материалы

Входящая диагностика

Форма контроля: Тесты по ОФП и СФП

Задание учащимся: Выполнить упражнения по ОФП и СФП

Критерии оценки:

Оценка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
(на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

№ п/п	Упражнение	5.0 б	4.0 б.	3.0 б.	2.0 б.
1	Наклон вперед обхватив руками голени, изи.п. сидя, держать 3 с.	Полная «складочка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складочка», но с держанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты
2	Высокое равновесие, на правую и левую ногу	10с	8с	6с	4с
Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 б. значительное – 1.0 б. недодержка одного счета – 1.0 б.					

	Упражнение	5.0 б.	4.0 б.	3.0 б.	2.0 б.	1.0 б.
3.	Бег, вращая скакалку вперед за 10 с.	40	39-38	37-36	35-34	33 и меньше
4.	Прыжки с двойным вращением вперед, 30 с.	50-49	48- 47	46-45	44-43	42 и меньше
5.	Прогиб назад, лежа на животе за 15 с.	12	11	10	9	8 и меньше
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек.	12	11	10	9	8 и меньше
7.	Складывания из положения, лежа на спине /кол-во раз за 30 с./	20	19	18	17	16и меньше

Критерии перевода баллов в уровень:	Высокий уровень – 35.0-34.0 б.
	Средний уровень –33.0 – 32.0 б.
	Низкий уровень – 31.0 б. и меньше

Текущий контроль

Форма контроля: Тестовые вопросы по теоретической подготовке.

Задание учащимся:

Тестовые вопросы включает 30 заданий. В заданиях № 2 и № 30 необходимо написать краткий ответ. Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются.

Тестовые вопросы по художественной гимнастике
для определения уровня знаний по теоретической подготовке.

Приложение № 2

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1 Что такое художественная гимнастика?

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом. наращивает мускулатуру;
- б) ациклический, сложно координированный вид спорта;**
- в) выполнение упражнений под музыку;
- г) культура движений.

2 Как определить победителя в соревнованиях по художественной гимнастике?

- а) по наибольшему росту гимнастики;
- б) по наибольшей сумме баллов;**
- в) по наименьшему весу гимнастки;
- г) по наименьшей сумме баллов.

3 Назвать группы Трудности тела.

4 Для чего спортсмену необходимо выступать на соревнованиях?

- а) для повышения мастерства спортсменок;
- б) выполнение разрядов;
- в) проверку уровня подготовленности спортсменки.
- г) все выше перечисленные**

5 С чего начинается практическая часть тренировочного занятия?

- а) выполнения упражнения под музыку;
- б) разминки;**
- в) подкачки;
- г) прыжковой подготовки.

6 Что на соревнованиях оценивает бригада Судей исполнения (Е) 1 подгруппа?

- а) Артистические ошибки упражнений;**
- б) Технические ошибки упражнений;
- в) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Комбинации танцевальных шагов и количество специфических фундаментальных технических групп для предметов;
- г) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Трудностей обменов и Комбинаций танцевальных групп для предметов.

7 **Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а) Развитие физических качеств людей;
- б) Поддержание высокой работоспособности людей;
- в) Сохранение и улучшение здоровья людей;**
- г) Подготовка к профессиональной деятельности.

8 **В каком году художественная гимнастика была включена в программу Олимпийских игр?**

- а) 1980** году б) 1988 году в) 1984 году г) 1976 году

9 **Что на соревнованиях оценивает бригада Судей исполнения (Е) 2 подгруппа?**

- а) Артистические ошибки упражнений;
- б) Технические ошибки упражнений;**
- в) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Комбинации танцевальных шагов и количество специфических фундаментальных технических групп для предметов;
- г) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Трудностей обменов и Комбинаций танцевальных групп для предметов.

10 **Какие меры необходимо принять при ушибах?**

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;**
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

11 **Кто стал первой российской Олимпийской чемпионкой по художественной гимнастике?**

- а) Галина Белоглазова; **б) Марина Лобач;** в) Екатерина Серебрянская; г) Алина Кабаева.

12 **Что на соревнованиях оценивает бригада Судей Д 1 подгруппа в индивидуальной программе?**

- а) оценивает количество и техническую ценность Динамических элементов с вращением; количество и техническую ценность Трудности предмета;**
- б) артистическую ценность композиции;
- в) исполнение (технические ошибки);
- г) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Трудностей обменов и Комбинаций танцевальных групп для предметов.

13 **Какое физическое качество развивается при выполнении упражнения «жонглирование мячами или булавами»?**

- а) выносливость; б) сила; в) быстрота; **г) ловкость.**

14 **Какие качества необходимы гимнастке для успешного выступления на соревнованиях?**

- а) целеустремленность; б) решительность; в) воля к победе;
- г) все вышеперечисленные.**

15 **Какие сбавки осуществляются при выходе гимнастики и предмета за пределы площадки?**

- а) 0.1 б) 0.2 в) **0.3 б** г) 0.5 б и более

16 **Какие физические качества развиваются при выполнении упражнения «подъем ног на шведской стенке»?**

- а) выносливость; **б) сила;** в) быстрота; г) ловкость.

17 **Из скольких упражнений состоит программа гимнасток в индивидуальных упражнениях?**

- а) из 2-х б) из 3-х **в) из 4-х** г) из 5-ти

18 **Какая сбавка осуществляется при опоре на пятку во время вращения?**

- а) **0.1 бб)** 0.2 б в) 0.3 б г) 0.5 б и более

19 **Какое физическое качество развивается при выполнении упражнения «бег и прыжки через скакалку»?**

а) выносливость; б) сила; в) быстрота; г) ловкость.

20. Какие питательные вещества не стоит употреблять гимнастикам в больших количествах?

а) жиры; б) белки; в) углеводы; г) сахароза;

21. Какая сбавка осуществляется при опоре на пятку при потере равновесия с перемещением?

а) 0.1 б) 0.2 б) **0.3 б** г) 0,5 б и более

22. Что такое режим дня?

а) выполнение поручений учителя; б) подготовка домашних заданий;

24. в) распределение основных дел в течение всего дня,

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

23. Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?

а) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов

б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела)

в) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или

дождливой) г) **все вышеперечисленное**

24. Какая сбавка осуществляется при отсутствии согласованности между музыкой и движением в конце упражнения?

а) 0.1 б) 0.2 б) **0.5 б** г) 0.4 б

25. С чего нужно начать составление классификационного упражнения с предметом?

а) подбор трудностей тела (АД)

б) выбор музыкального произведения в) выбор начальной позы

г) составление Динамических элементов (Я) и трудностей предмета (ВД)

26. Кто является главным тренером Сборной России, а также президентом Всероссийской федерации по художественной гимнастике?

а) В.Е. Штельбаумс б) **И.А.Усманова-Винерв** в) Н.А.Шибасева г) Е.И. Андрианова

27. Какая сбавка осуществляется при тяжелом приземлении после прыжка?

а) **0.1 б** б) 0.2 б в) 0.3 б г) 0.4 б

28. Какой орган в организме человека отвечает за газообмен?

а) печень б) легкие в) почки г) сердце

29. Кто стал Олимпийской чемпионкой в 2008 году в Пекине?

а) Евгения Канаева б) Инна Жукова в) Анна Бессонова г) **Ольга Капринова**

30. Перечислите основные двигательные качества человека.

Ключ к ответам теоретического задания

№ вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ «г»
1		X		
2		X		
3	прыжок, равновесие, вращение.			
4				X
5		X		
6	X			
7			X	
8	X			
9		X		
10		X		
11		X		
12	X			
13				X
14				X
15			X	
16		X		

17			X	
18	X			
19	X			
20			X	
21			X	
22			X	
23				X
24			X	
25	X			
26		X		
27	X			
28		X		
29	X			
30	сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость			

Критерии оценки:

1. За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.
2. За правильно вписанные ответы в вопросе № 3 и №30 по 0,5 баллов за каждый.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Бланк ответов теоретического задания

№вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ «г»
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Критерии перевода баллов в уровень:

Критерии перевода баллов в уровень:	Высокий уровень – 32.0-30.0 б.	зачет
	Средний уровень – 29.5 – 27.5 б.	зачет
	Низкий уровень – 27.0б. и меньше	не зачет

Текущий контроль

Форма контроля: Тесты по Технической подготовке.

Задание учащимся: Выполнить упражнения по технической подготовке

Критерии оценки:

1. Каждое упражнение выполняется 4 раза подряд поочередно с правой и левой (руки), кроме тех упражнений, в которых чередование нецелесообразно
2. Каждое упражнение оценивается по действующим правилам соревнований.
3. Общая оценка за норматив выставляется из 10 баллов с учетом суммы сбавок за 4 попытки.
4. В случае полной неудачи (невыполнения) в одной из попыток оценка снижается на 2 балла, в двух – на 4 балла и т.д.

Критерии перевода баллов в уровень:

Критерии перевода баллов в уровень:	Высокий уровень – 93.5-88.0 б.	зачет
	Средний уровень – 87.0 – 82.0 б.	зачет
	Низкий уровень – 81.0 б. и меньше	не зачет

Приложение №3

Нормативы по технической подготовке

Вид многоборья	Содержание норматива
1	2
упр. со скакалкой	Прыжок выпрямившись с двойным вращением скакалки назад, бросок, кувырок, ловля в две руки с вращением в боковой плоскости
	На скачке бросок скалки одной рукой, прыжок шагом, ловля двумя руками в прыжок, согнув ноги, с двойным вращением.
упр. с обручем	Бросок обруча в боковой плоскости, поворот на 360 на двух, ловля сразу же бросок с вертикальной вертушкой, ловля за спиной
	Прыжок в обруч, вращая его назад, как скакалку, ловля на прыжке в проход
	Кат обруча по груди, по спине 10 раз
упр. с мячом	Волна на шаге вперед с горизонтальной восьмеркой, кат мяча по груди. То же с другой руки
	Бросок, кувырок, ловля в наклоне назад, стоя на коленях
	Бросок, шене, ловля в покаты по двум рукам по спине
упр. с лентой	Разбег с горизонтальной змейкой над головой, прыжок шагом с передачей ленты под ногами
	На скачке бросок ленты, ловля в прыжке, касаясь над головой

На вальсовых шагах в сторону большой лицевой круг перед собой и средний лицевой за головой, обкрутка палочкой кисти и переброска ленты в другую руку перед собой
--

Промежуточная аттестация

Форма контроля: Сдача нормативов по ОФП и СФП

Задание учащимся: Выполнить упражнения по ОФП и СФП

Критерии оценки: см. Приложение №1

Критерии перевода баллов в уровень: см. Приложение №1

План воспитательной работы

Цель воспитательной работы в клубе художественной гимнастики «Грация» направлена на **создание условий для изучения и развития детского коллектива, внедрение новых форм работы с детским коллективом.**

Задачи на учебный год:

- - разработка и внедрение новых форм работы в детском коллективе, создание условий для появления в детском коллективе традиционных мероприятий и элементов занятия;
- - создания условий для внедрения социально-значимых мероприятий, акции, дел;
- - создание условий для изучения развития детского коллектива, путем применения измерительных воспитательных технологий (социометрия, рефлексия, диагностика и т.д.)
- - создание портфолио детского объединения (летопись, альбом достижений);
- - внедрение системы мероприятий по работе с индивидуальными группами обучающихся (одаренные, дети группы риска, дети с ограниченными возможностями в здоровье).

Частные задачи на учебный год:

- создать благоприятный производственно-психологический климат в спортивном коллективе.
- воспитать созидательное, творческое отношение к труду.
- учить общению, культуре человеческих отношений.
- развивать инициативу и самостоятельность, способствовать самоутверждению.
- обеспечить гармоничное взаимоотношение детей и родителей.
- продолжить работу по формированию спортивного коллектива.
- формировать и поддерживать положительные традиции клуба, через воспитательные средства и мероприятия.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом (см. план массовых мероприятий), в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, УТС, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

План работы с родителями.

Год	Организация совместной деятельности с родителями	Содержание деятельности	Результат
4.09. 2021	Организационное родительское собрание	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной-общеразвивающей программой. Цели и задачи на учебный год. Правила посещения занятий. Составление плана совместной деятельности	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс, создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям
19.12. 2021	Родительское собрание	Промежуточные результаты освоения программы. Формирование волевых качеств учащихся	Создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации
15.05. 2021	Итоговое родительское собрание	Результаты освоения программного материала за учебный год. Рост личных достижений учащегося. Планирование летнего оздоровительного отдыха	Создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации
Октябрь декабрь апрель	Открытое занятие: «Первые шаги» 1 г.о. «Дебют» 2-3г.о. - «Развитие физических качеств гимнасток» 4 и более годов обучения	Первичная диагностика, развитие физических качеств	Ознакомление с условиями и формами проведения занятий, педагогическими методами и технологиями, наблюдение за ростом личных результатов ребёнка, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и

			самореализации
	Анализ мониторинга участия в официальных соревнованиях	Формирование портфолио учащегося. Составление таблиц участия в учрежденческих, муниципальных, республиканских, российских соревнованиях (количество стартов за учебный год, количество призовых мест, выполнение спортивных разрядов)	Наблюдение за ростом личных результатов ребёнка, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации
	Индивидуальные консультации 1-2 раза в месяц	<p>Ведение журнала консультаций по различным вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие индивидуальных физических качеств учащегося; - формирование волевых качеств; - психологическая подготовка к соревнованиям; - формирование коммуникативных навыков; - культура поведения на занятиях и соревнованиях; - взаимоотношения в детском коллективе; - составление портфолио; - необходимость соблюдения режима дня, режима тренировок и отдыха; - здоровое питание, закаливание; - спортивная реабилитация, релаксация; - профилактика асоциального поведения; - профилактика курения, алкоголизма и наркомании; - совместный спортивный отдых с детьми. 	Создание атмосферы сотрудничества, доверия, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации
	Новогодний утренник в клубе «Кастинг Снегурочек»	Участие родителей и учащихся в праздничной программе, посвященной Новому году	Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной

			мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми.
март	«Мама - лучший тренер!»	Участие родителей и учащихся в праздничной программе, посвященной Международному женскому дню	Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми.
апрель	«Мы за ЗОЖ»	Участие родителей и учащихся в праздничной программе, посвященной Всемирному Дню здоровья (7 апреля)	Активизация работы по активному семейному досугу. Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми
май	Поездка на турбазу	Спортивные и туристические эстафеты, преодоление полосы препятствий	Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со

			сверстниками и взрослыми, приобретение опыта экологической культуры и бережного отношения к природе.
	День открытых дверей	Организация и проведение публичного открытого отчета объединения (организации) и работы педагога	Создание атмосферы сотворчества и содружества участников образовательного процесса. Поддержка традиций детского объединения. Привлечение родителей к воспитательному процессу.

**Календарный план воспитательной работы
объединения «Художественная гимнастка» на 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Организационное родительское собрание	- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс и управление детским объединением; - ознакомить с планом совместных мероприятий на учебный год;	сентябрь	
2	Участие на Внутриклубных мероприятиях Открытие спортивного сезона «Арбузник»	- привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности МАУДОЦДТ и внутриклубных мероприятий; - сплочение спортивного коллектива, формирование устойчивого интереса к традициям клуба «Грация», развитие лидерских качеств; - формирование волевых качеств при организации и проведении мероприятий; - формирование коммуникативных навыков;	октябрь	
3	День открытых дверей Открытые занятия «Наши достижения»	- формирование уверенности в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию; - способствовать удовлетворению своей потребности в самоутверждении и признании, создание каждому «ситуацию успеха»;	ноябрь	
4	Совместное мероприятие	- приобретение социального	декабрь	

	Новогодний утренник в клубе «Кастинг Снегурочек» Выставка новогодних «Снежинок». Новогодняя переписка	опыта; - создание в творческом объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности		
5	Совместное мероприятие «Зеленецкие Альпы»	- формирование осознанного позитивного отношения к здоровью, здоровому образу жизни;	январь	
6	Творческий конкурс «Если бы я была папой»	- воспитание чувства уважения, внимания; - развитие потенциального общения и специальной возможности и способности учащегося; - развитие адекватности в оценках и самооценках;	февраль	
7	Совместное мероприятие «Мама – лучший тренер!», посвященное Международному женскому дню Выставка детских работ: «Самая красивая мамочка моя».	- развитие потенциального общения и специальной возможности и способности учащегося; - развитие творческих способностей;	март	
8	Совместное мероприятие. Программа, посвященная Всемирному Дню здоровья «Веселые старты»	- формирование у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья; - популяризация занятий физической культурой и спортом; - пропаганда здорового образа жизни;	апрель	
9	Совместное итоговое мероприятие клуба Творческий конкурс «Мисс импровизация» Итоговое родительское собрание «Подведение итогов года. Наши достижения»	- приобретение социального опыта; - создание условий для спортивного роста наиболее целеустремленных членов клуба; - создание в творческом объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности;	май	

План работы с родителями в клубе х/г «Грация» на 2022 – 2023 учебный год.

Месяц	Совместные мероприятия	Стендовые консультации	Советы специалиста	Индивидуальные консультации
Сентябрь	Организационное родительское собрание	«Психологические и возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста». «Правила поведения в спортивном зале».	«Спортивная форма на занятиях» «Рост и фактура» «Сколько надо тренироваться»	развитие индивидуальных физических качеств учащегося;
Октябрь	Совместное мероприятие Открытие спортивного сезона «Арбузник»	«Как правильно выполнять домашнее задание», «Ребёнок и компьютер».	«Укрепляем иммунитет» «Художественная гимнастика для балетных и не только»	формирование волевых качеств; - формирование коммуникативных навыков;
Ноябрь	День открытых дверей Открытые занятия «Первые шаги» - 1 г.о. «Дебют» - 2-3 г.о.	«Предметы в х/г», «Как хранить и ухаживать за предметами»	«Как избавить ребёнка от страхов?» «Правильное питание залог здоровья»	- психологическая подготовка к соревнованиям;
Декабрь	Совместное мероприятие Новогодний утренник в клубе «Кастинг Снегурочек» Выставка новогодних «Снежинок». Новогодняя переписка	Памятка для родителей: «Как составить портфолио» «Профилактика гриппа и ОРВИ»	«Как воспитывать у детей самостоятельность» «10 важных правил как защитить здоровье детей зимой»	- культура поведения на занятиях и соревнованиях; - составление портфолио;
Январь	Совместное мероприятие «Зеленецкие Альпы»	«Зимние игры и развлечения». «Скандинавская ходьба» Растяжка с родителями	«Роль семьи в воспитании детей». «Один ребенок в семье, как не вырастить эгоиста».	- необходимость соблюдения режима дня, режима тренировок и отдыха; - здоровое питание, закаливание;
Февраль	Творческий конкурс «Если бы	«Роль семьи в физическом	«Профилактика	- взаимоотношения в детском

	я была папой»	воспитании ребенка»	детскоготравматизма». «Здоровье детей зимой»	коллективе;
Март	Совместное мероприятие «Мама – лучший тренер!», посвященное Международному женскому дню Выставка детских работ: «Самая красивая мамочка моя».	«Как предупредить весенний авитаминоз». «Витаминотерапия»	«Бег и танец»	- спортивная реабилитация, релаксация;
Апрель	Совместное мероприятие Программа, посвященная Всемирному Дню здоровья «Веселые старты»	«Бег: мифы и реальность»	«Ребенок и дорога. Правила поведения на улицах города».	- профилактика курения, алкоголизма и наркомании;
Май	Совместное итоговое мероприятие клуба Творческий конкурс «Мисс импровизация» Итоговое родительское собрание «Подведение итогов года. Наши достижения»	«Семейный климат» «Чем заняться детям летом?» «Растяжка с математикой»	«Как снять эмоциональное напряжение у детей»	- профилактика асоциального поведения; - совместный спортивный отдых с детьми.
Июнь	Выпускной бал	«Повороты и Равновесия»		- как организовать самоконтроль при выполнении д/з на лето

План участия в соревнованиях
Примерный план участия в соревнованиях

п.п. №	название соревнований	Название программ											
		Искра			Огонёк						Факел		ГУ
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	1
1	Внутриклубный турнир «Золотые бусинки» - октябрь	+	+	+	+	+							
2	Первенство ЦДТ по технической подготовке «Стрекоза» - ноябрь		+	+	+	+							
3	Первенство ЦДТ «Новогодняя снежинка» - декабрь	+	+	+	+	+							
4	Внутриклубный отборочный турнир «Зимние забавы» февраль			+	+	+							
5	Первенство ЦДТ «Юные Грации» - апрель			+	+	+							
6	Итоговые соревнования «Веселая скакалочка» - май	+	+	+	+	+							
7	Открытые городские турниры г. Сыктывкар				+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Открытые республиканские турниры в течение года							+	+	+	+	+	+
9	Первенства РК - декабрь							+	+	+	+	+	+
10	Чемпионат РК- февраль							+	+	+	+	+	+
11	Всероссийские соревнования на выезде в течение года							+	+	+	+	+	+

**Мониторинг личностного развития ребёнка
в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

	<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	Возможное кол-во баллов	<i>Методы диагностики</i>
1	Организационно-волевые качества:				
1.1.	Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	терпения хватает <чем на ½ занятия	1	наблюдение
терпения хватает > чем на ½ занятия			5		
терпения хватает на все занятие			10		
1.2.	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия ребёнка побуждаются извне	1	наблюдение
иногда – самим ребёнком			5		
всегда – самим ребёнком			10		
1.3.	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	1	наблюдение
периодически контролирует себя сам			5		
постоянно контролирует себя сам			10		
2	Ориентационные качества:				
2.1.	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная	1	анкетирование
заниженная			5		
нормальная			10		
2.2.	Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован ребёнку извне	1	тестирование
интерес периодически поддерживается самим ребёнком			5		
интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно			10		
3	Поведенческие качества:				
3.1.	Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты	0	тестирование, метод незаконченного предложения
сам в конфликтах не участвует, старается их избежать			5		
пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты			10		
3.2.	Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	избегает участия в общих делах	0	наблюдение
участвует при побуждении извне			5		
инициативен в общих делах			10		

Критерии/ уровни оценки метапредметного компонента
Методика определения результатов
освоения метапредметных умений и навыков
по дополнительной образовательной дополнительной общеразвивающей программе
«Художественная гимнастика. ГУ»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
1.Метапредметные умения и навыки <i>1.1.Умение слушать и слышать педагога</i>	<i>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога</i>	• <i>низкий уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при выполнении заданий, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога, не всегда адекватно реагирует на обращение педагога);	1	Наблюдение
		• <i>средний уровень</i> (адекватно реагирует на информацию от педагога, но требуется дополнительное разъяснение, выполняет задание с помощью педагога или товарищей);	2	
		• <i>высокий уровень</i> (понимает задание с первого раза, не испытывает особых трудностей)	3	
<i>1.2.Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</i>	<i>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</i>	• <i>низкий уровень</i> (ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	1	Наблюдение
		• <i>средний уровень</i> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);	2	
		• <i>высокий уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой).	3	
<i>1.3.Эмоциональный отклик, интерес к занятиям</i>	<i>Осознанное участие ребёнка в практической деятельности</i>	• интерес к занятиям продиктован извне; занимается неохотно;	1	Наблюдение
		• интерес периодически поддерживается самим ребёнком; негативные реакции отсутствуют;	2	
		• интерес постоянно поддерживается самим ребёнком, занимается с желанием.	3	

Рекомендуемый перевод баллов в уровни метапредметных результатов.

Уровни освоения программы:

«В» - высокий «С» - средний «Н» - низкий

Уровень освоения	«Н»	«С»	«В»
Диапазон баллов	5	6-7	8-9

Развитие личностных качеств учащихся мы отслеживаем, используя методику Буйлова Л.Н. Клёнова Н.В. Данная методика предполагает отслеживать динамику личностного развития детей, занимающихся в системе дополнительного образования, по трем блокам личностных качеств – организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества личности. В совокупности эти личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы. Полученные срезы позволяют последовательно фиксировать поэтапный процесс изменения личности каждого ребенка, а также планировать темп индивидуального развития.

Протокол _____ аттестации учащихся
по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей
программе _____

Дата проведения: _____

Год обучения: _____

№ группы: _____

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (кол-во баллов)		Практический материал (кол-во баллов)						Итог (сумма баллов)	Общий уровень освоения программы (Высокий, средний, низкий)	Результаты входящей диагностики (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличена, снижена, стабильна)
				упр. со скакал кой	упр. с обруч ем	упр. с мячом	упр. с ленто й						
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - ... чел., ... % «С» - ... чел., ... % «Н» - ... чел., ... %

По результатам промежуточной аттестации:

_____ учащихся (___ %) переведены на _____ год обучения; _____ учащихся (___ %) оставлены на повторный курс обучения по программе.

Подпись педагога дополнительного образования _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Рабочий протокол
 промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе
 «Художественная гимнастика. Групповые упражнения» 1 год обучения

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

№ п/п	Фамилия Имя учащегося	шпагаты		3	4	5	6	7	8	9	10	Равновесие в шпагат						Сумма баллов	уровень освоения программы
		пр	лв									правая			левая				
												в	с	н	в	с	н		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
<u>1</u>																			
<u>2</u>																			
<u>3</u>																			
4																			

