

Управление образования Верхнетоемского муниципального округа  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Верхнетоемского муниципального округа  
«Верхнетоемский центр дополнительного образования»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»  
протокол № 1 от 28 августа 2023г.



***Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности***

***«Художественная гимнастика»***

Возраст детей 5 – 7 лет

Срок реализации: 2 год

Автор – разработчик:  
***Коломиец Регина Валентиновна,***  
*педагог дополнительного образования*

с. Верхняя Тойма  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей 5 – 7 лет.

Занятия художественной гимнастикой имеют цель повысить популярность занятий этим видом спорта в детских садах. Дети наше будущее, а будущее надо беречь. Что может быть прекрасным, если будущее будет эстетически воспитанным, гармонически развитым, физически здоровым.

Настоящая программа дополнительного образования детей «Художественная гимнастика» составлена в соответствии:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания») (2021 год),

Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28),

Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Верхнетоемского муниципального округа «Верхнетоемский центр дополнительного образования» (МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»).

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях художественной направленности и спецификой работы учреждения.

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту

реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку.

### **Актуальность**

Актуальность программы включает в себя обоснование необходимости реализации данной программы с точки зрения современности и социальной значимости и состоит в том, чтобы отвечать потребностям современных детей и их родителей, быть ориентированной на эффективное решение актуальных проблем ребенка, соответствовать государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества.

### **Возможность использования программы в других образовательных системах**

Программа разработана с учетом имеющейся учебно-материальной базы Верхнетоемского ЦДО (спортивный зал, гимнастический ковёр, зал для хореографической подготовки, предметы художественной гимнастики - скакалки, обручи, мячи, музыкальный центр, электронные носители), но возможно применение программы другими дошкольными образовательными учреждениями.

### **Цель программы**

Духовно-нравственное, творческое и физическое развитие обучающихся посредством знакомства с художественной гимнастикой и изучением гимнастических этюдов.

### **Задачи**

#### ***образовательные***

- формирование правильных двигательных умений и навыков выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развитие умения быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- обеспечение осознанного овладения движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений;
- способствование воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и др.

#### ***развивающие***

- развитие физического и психического здоровья детей.

### ***воспитательные***

- воспитание интереса к двигательной деятельности;
- воспитание доброжелательных отношений со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- воспитание проявления настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствование развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

### **Отличительные особенности**

Уровень сложности освоения программы базовый.

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкальнодвигательных заданий.

Процесс обучения упражнениям художественной гимнастики условно можно разделить на три этапа:

I этап – начальное обучение новым упражнениям;

II этап – углубленное разучивание;

III этап – закрепление упражнений.

Обучение на I этапе направлено на создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают сведения о характере музыки; о форме упражнений соответствующих данной музыки, прослушивание музыкального произведения.

На II этапе обучения дети овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. На этом этапе обучения происходит овладение основными движениями во взаимосвязи с музыкой.

III этап обучения направлен на закрепление движений во взаимосвязи с музыкой. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений, выполнения упражнений под музыку.

Результатом реализации программы по художественной гимнастике следует считать развитие двигательных навыков, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно - пространственной координации движений, повышение соматических показателей здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности. Эти навыки способствуют развитию предпосылок:

1. развитие двигательных способностей за счет внедрения в образовательный процесс спортивной секции по художественной гимнастике;
2. выполнение гимнастических, музыкально – гимнастических, сценических комбинаций на высоком техническом уровне;
3. повышение соматических показателей здоровья ребенка;
4. вовлечение родителей в образовательное пространство ДОУ, повышение их педагогической компетентности в области «физическая культура».

Программа разработана с учетом имеющейся учебно-материальной базы (спортивный зал, гимнастический ковёр, зал для хореографической подготовки, предметы художественной гимнастики, гимнастическая скамейка, музыкальный центр, электронные носители).

Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности.

Главное значение для мотивации обучающихся в художественной гимнастике имеет итоговая аттестация (открытое занятие, показательные выступления, конкурс творческих этюдов), которая вносит в процесс обучения соревновательный элемент.

Данная программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания – эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Художественная гимнастика формирует у обучающихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

### **Характеристика обучающихся**

Дополнительная общеобразовательная программа «Художественная гимнастика» предназначена для обучающихся 5 - 7 лет.

Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся. Программу могут осваивать дети, как без какой-либо специальной подготовки, так и обучающиеся, уже обладающие небольшим опытом. Формирование групп осуществляется без вступительных испытаний, не имеющих медицинских противопоказаний и с наличием медицинского допуска.

Обучающиеся данного возраста характеризуются большой подвижностью и активностью. Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на два года обучения.

Годовой календарный график составляет 34 учебных недели, 34 академических часов в год. 68 академических часов за весь период обучения.

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики упражнений. В практической части углублено изучаются упражнения и комбинации.

### **Формы и режим занятий по программе**

В соответствии с нормами СанПин СанПиН 2.4. 3648-20 занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 1 академический час. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально.

В процессе обучения используются следующие формы занятий:

- традиционные и нетрадиционные - на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы;
- занятие - игра - проведение различных игр на выполнение гимнастических упражнений;
- занятие - тренировка - проведение тренировок по художественной гимнастике;
- занятие-соревнование - проведение соревнований по выполнению гимнастических упражнений;
- индивидуальные - показ и объяснение правильного выполнения упражнений каждому обучающемуся;
- фронтальные - теоретическая часть и отработка определенных движений для показательных выступлений;
- групповые - отработка движений и комбинаций упражнений в группах для показательных выступлений.
- Структура занятия:

I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности.

II этап. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия.

Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление новых знаний. Практическая работа группой, малой группой, индивидуально.

III этап. Заключительная часть.

Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

### **Ожидаемые результаты и формы их проверки**

К концу реализации программы по художественной гимнастике дети должны знать:

- что такое художественная гимнастика;
- правила для легкого выполнения упражнений;
- последовательность выполнения упражнений в гимнастической комбинации;
- как чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

К концу реализации программы по художественной гимнастике дети должны уметь:

- правильно вести себя на учебных занятиях;
- соблюдать правила поведения;
- правильно выполнять гимнастические упражнения;
- последовательно выполнять упражнения в гимнастической комбинации;
- владеть своим телом;
- легко выполнять упражнения;
- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Диагностика результатов обучения по программе проводится несколько раз за период обучения: входная диагностика – в начале первого учебного года, промежуточная диагностика - в конце первого учебного года, итоговая диагностика - в конце обучения по программе. При поступлении в объединение новых обучающихся на второй год обучения с ними проводится входная диагностика в индивидуальном порядке.

Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.

Входная диагностика:

1 балл

- практически не обладает соответствующими умениями и навыками.
- или/и имеет трудности в использовании оборудования (при выполнении упражнений)
- или/и затрудняется при выполнении простых упражнений, доступных данному возрасту.

2 балла

- обладает соответствующими умениями и навыками в начальной степени.

- обладает навыками правильного использования оборудования начальной степени.

- правильно выполняет простые упражнения, доступные в данном возрасте.

3 балла

- обладает соответствующими умениями и навыками в отличной степени.

- обладает навыками правильного и быстрого использования оборудования.

- правильно выполняет простые и сложные упражнения, доступные в данном возрасте.

Диагностическая карта.

В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов. В конце года все баллы суммируются.

Высокий/(продвинутый) уровень освоения программы – от 8 до 9 баллов.  
Средний/(базовый) уровень освоения программы – от 4 до 6 баллов.

Низкий/(стартовый) уровень освоения программы – от 1 до 3 баллов.

### Группа №

№	Фамилия Имя	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика

*Способы проверки:*

- наблюдение за обучающимися во время тренировочных мероприятий и соревнований; - мониторинг результатов;

- тестирование общефизической, специальной физической, технической и психологической подготовок;

- контроль соблюдения техники безопасности; - результаты соревнований.

### Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Согласно локальному Положению о промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБОУ ДО "Верхнетоемский ЦДО" и может быть в форме тестирования.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов (тем)	Кол-во часов 1 год обучения	Кол-во часов 2 год обучения	Всего часов



1	Введение в образовательную деятельность	1	1	2
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	17	20	37
3	Гимнастический этюд	15	-	15
4	Хореографическая подготовка	-	12	12
5	Итоговое занятие	1	1	2
	Всего	34	34	68

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Первый год обучения*

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Всего на раздел	Формы аттестации/ контроля
		Теор.	Практ.		
Первое полугодие					
1	Введение в образовательную деятельность	1	-	1	наблюдение
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	12	17	наблюдение
Второе полугодие					
3	«Гимнастический этюд»	3	12	15	наблюдение; тестирование; показательное выступление
4	Итоговое занятие	-	1	1	наблюдение
Итого		9	25	34	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

*Первый год обучения*

№	Дата	Наименование темы каждого занятия	Форма занятия	Колво часов	Место проведения	Формы подведения итогов каждого занятия

1	09	Введение в образовательную деятельность.	беседа	1	Учебный кабинет	- фронтальный опрос
2	09	Художественная гимнастика как вид спорта. Музыкально - ритмическое занятие.	традиционные занятия - тренировка	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося
3	09	Музыкально - ритмическое занятие.	занятие тренировка-индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальны й контроль
4	09	Упражнения на развитие гибкости, пластики.	- занятие - тренировка	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности
5	10	Упражнения на развитие гибкости, пластики.	- занятие - тренировка	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности
6	10	Упражнения на развитие гибкости, пластики.	- занятие - тренировка	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности
7	10	Упражнения на развитие гибкости, пластики.	занятие - тренировкаиндивидуальны е	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальны й контроль
8	10	Упражнения на развитие гибкости, пластики.	- занятие - игра	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности
9	11	Акробатика индивидуальная и в парах.	- занятие - тренировка - групповые	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ

						деятельности
10	11	Акробатика индивидуальная и в парах.	занятие - тренировка индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль

11	11	Упражнения с лентой.	занятие - тренировка индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
12	11	Упражнения с лентой.	занятие - тренировка индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
13	11	Упражнения с обручем.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
14	12	Упражнения с обручем.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
15	12	Упражнения с мячом.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
16	12	Упражнения с мячом.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
17	12	Упражнения со скакалкой.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
18	01	Упражнения со скакалкой.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
19	01	Основы страховки и само страховки при выполнении упражнений.	- традиционные - занятие - тренировка	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося

20	01	Комплекс упражнений с лентой	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
21	02	Комплекс упражнений с ленто	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
22	02	Комплекс упражнений с обручем	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
23	02	Комплекс упражнений с обручем	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
24	03	Комплекс упражнений с мячом	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
25	03	Комплекс упражнений с мяч	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
26	03	Комплекс упражнений со скакалкой	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
27	03	Комплекс упражнений со скакалкой	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
28	04	Гимнастический этюд с предметами	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
29	04	Гимнастический этюд с предметами	- занятие - тренировка - фронтальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности
30	04	Гимнастический этюд с предметами	- занятие - тренировка - групповые	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося

31	04	Показательные выступления	занятие - тренировка - фронтальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося
32	05	Показательные выступления	занятие- соревнование	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося
33	05	Показательные выступления	занятие- соревнование	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль
34	05	Итоговое занятие	- традиционные	1	Учебный кабинет	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Первый год обучения*

#### **1. Введение в образовательную деятельность (1 час)**

*Теория.* Знакомство с содержанием программы "Художественная гимнастика", направлениями и планом работы объединения. Режим работы объединения (расписание учебных занятий) и правила поведения. Проведение вводного инструктажа по охране труда, правилам поведения, правилам противопожарной безопасности. *Практика.* Игры на знакомство. Входная диагностика.

#### **2. Специальная физическая подготовка (17 часов)**

*Теория.* Знакомство с терминологией гимнастических упражнений, краткая характеристика. Гигиена занятий, одежда, обувь и прическа гимнастического инвентаря. Упражнения по хореографии необходимы учащимся для владения школой движений. Понятие «ритм», «такт», «музыкальная фраза». «Учись владеть своим телом». Тесты на гибкость. Акробатика как составная часть художественной гимнастики. Умение слитно распределять движения в пространстве, в определенном темпе. Влияние упражнений с обручем на формирование правильной осанки. Влияние упражнения с мячом на формирование ловкости. Развитие качеств: ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

*Практика.* Ходьба, бег под музыку. Упражнения на согласования движений с музыкой. Музыкальные игры. Танцевальные упражнения и элементы национальных танцев: приставной шаг, шаг польки, шаг вальса. Упражнения ритмической гимнастики. Танцевальные композиции без предмета. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост, кувырок вперед и назад, шпагат. Упражнения «Волна»

туловищем, руками и ногами. Пружинные движения руками и ногами в сочетании с гимнастическими упражнениями. Стойка на руках, переворот боком, «мост» из положения стоя. Равновесия на месте и в движении. «Пирамидковые» упражнения в парах. Махи, круги «змейки», спирали и восьмерки в различных направлениях и плоскостях в сочетании с танцевальными движениями. Бег вперед и прыжки через горизонтальную «змейку» по полу. Прыжковые упражнения с лентой. Техника хвата обруча и способы их изменения. Повороты обруча и вращения. Прыжки, маховые движения. Акробатика и равновесия с обручем. Бросок мяча левой рукой под поднятую вперед правую и ловля мяча правой рукой. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Обратит особое внимание на работу мячом без захвата. Перекаты мяча по телу. Полуакробатика и акробатика с мячом. Махи и круги скакалкой. Прыжки через скакалку. Переводы скакалки и броски скакалки. Полуакробатика и акробатика со скакалкой.

### **3. «Гимнастический этюд» (15 часов)**

*Теория.* Способы и приемы страховки и самостраховки. Особенности выполнения упражнений с лентой. Использование обруча для создания художественного образа. Влияние упражнения с мячом на формирование ловкости. Правила выполнения упражнений со скакалкой. Особенности выполнения индивидуальных программ.

*Практика.* Махи и круги лентой, «змейки» в сочетании с ходьбой и бегом. Спирали лентой горизонтальные и вертикальные в движении. Перешагивания и прыжки через ленту. «Мост» с лентой. «Шпагат» с лентой. Комбинации из упражнений с лентой под музыкальное сопровождение. Махи и круги обручем, перекаты обруча и вращения, броски обруча двумя руками от груди. Ловля за нижний или ближний «край». Полуакробатика с обручем.

Прыжковые упражнения в движении. Комбинации упражнений с обручем под музыкальное сопровождение. Полуакробатика с мячом, броски, отбивы мяча вверх и о пол, ловля одной рукой. Выкруты в сочетании с танцевальными шагами. Перекаты мяча. Комбинации упражнений с мячом под музыкальное сопровождение. Прыжки с вращением скакалки со сменой прямых и согнутых ног впереди и сзади, вращая скакалку петлей. Танцевальные шаги, вращая скакалку вперед и назад. Полуакробатика со скакалкой. Разработка индивидуальных, парных и групповых произвольных программ с предметами: лента, мяч, обруч, скакалка. Использование двух предметов в одной танцевальной программе. Выступление на сцене.

### **4. Итоговое занятие (1 час)**

*Теория.* Анализ работы объединения «Художественная гимнастика» и творческой деятельности учащихся, результатов аттестации. Поощрение учащихся и (или) их родителей (законных представителей).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Второй год обучения*

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Всего на раздел	Формы аттестации/ контроля
		Теор.	Практ.		
Первое полугодие					
1	Введение в образовательную деятельность	1	-	1	наблюдение
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	4	16	20	наблюдение
Второе полугодие					
3	Хореографическая подготовка	3	9	12	наблюдение; тестирование; показательное выступление
4	Итоговое занятие	-	1	1	наблюдение
Итого		8	26	34	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

*Второй год обучения*

№	Дата	Наименование темы каждого занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Формы подведения итогов каждого занятия
1	09	Введение в образовательную деятельность.	- беседа	1	Учебный кабинет	- фронтальный опрос
2	09	Художественная гимнастика вид спорта. Музыкально ритмическое занятие.	- традиционные занятия - тренировка	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося
3	09	Музыкально ритмическое занятие.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
4	09	Упражнения на развитие гибкости, пластики.	- занятие - тренировка	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности
5	10	Упражнения на развитие гибкости, пластики.	- занятие - тренировка	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности
6	10	Упражнения на развитие гибкости, пластики.	- занятие - тренировка	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности
7	10	Упражнения на развитие гибкости, пластики.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
8	10	Упражнения на развитие гибкости, пластики.	- занятие - игра	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности
9	11	Акробатика индивидуальная и в парах.	- занятие - тренировка - групповые	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности
10	11	Акробатика индивидуальная и в парах.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный



						контроль
11	11	Акробатика индивидуальная и	- занятие - тренировка	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение

		в парах.	- индивидуальные			- индивидуальный контроль
12	11	Акробатика индивидуальная и в парах.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
13	11	Акробатика индивидуальная и в парах.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
14	12	Акробатика индивидуальная и в парах.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
15	12	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
16	12	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
17	12	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
18	01	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
19	01	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	- традиционные - занятие - тренировка	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося

20	01	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
21	02	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
22	02	Основы страховки и само страховки при выполнении упражнений.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
23	02	Хореографическая	- занятие	1	Спортивный	- педагогическое

		я подготовка.	- тренировка - индивидуальные		ный зал	наблюдение - индивидуальный контроль
24	03	Хореографическая подготовка.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
25	03	Хореографическая подготовка.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
26	03	Хореографическая подготовка.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
27	03	Хореографическая подготовка.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
28	04	Хореографическая подготовка.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
29	04	Хореографическая подготовка.	- занятие - тренировка - индивидуальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
30	04	Хореографическая подготовка.	- занятие - тренировка - фронтальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности

31	04	Хореографическая подготовка.	- занятие - тренировка - групповые	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося
32	05	Показательные выступления.	- занятие - тренировка - фронтальные	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося
33	05	Показательные выступления.	- занятие-соревнование	1	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося - индивидуальный контроль
34	05	Итоговое занятие.	- традиционные	1	Учебный кабинет	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Второй год обучения*

#### **1. Введение в образовательную деятельность (1 час)**

*Теория.* Знакомство с содержанием программы "Художественная гимнастика", направлениями и планом работы объединения. Режим работы объединения (расписание учебных занятий) и правила поведения. Проведение вводного инструктажа по охране труда, правилам поведения, правилам противопожарной безопасности. *Практика.* Игры на знакомство.

#### **2. Специальная физическая подготовка (20 часов)**

*Теория.* Знакомство с терминологией гимнастических упражнений, краткая характеристика. Гигиена занятий, одежда, обувь и прическа гимнастического инвентаря. Упражнения по хореографии необходимы учащимся для владения школой движений. Понятие «ритм», «такт», «музыкальная фраза». «Учись владеть своим телом». Тесты на гибкость. Акробатика как составная часть художественной гимнастики. Умение слитно распределять движения в пространстве, в определенном темпе. Влияние упражнений в равновесии на гимнастической скамейке на формирование правильной осанки. Закрепление качеств: ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

*Практика.* Ходьба, бег под музыку. Упражнения под музыку. Музыкальные игры. Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты; группировки и перекаты, кувырки; упражнения: «петушок», «ласточка», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мостик», «верблюд», «колесо» и др. Упражнения ритмической гимнастики. Пружинные движения руками и ногами в сочетании с гимнастическими упражнениями. Стойка на руках, переворот боком, «мост» из положения стоя. Равновесия на месте и в движении. Бег вперед и прыжки через горизонтальную «змейку» по полу. Ходьба по скамейке, держать равновесие, осанку – выполнять прыжки, повороты, соскоки.

### **3. Хореографическая подготовка (12 часов)**

*Теория.* Способы и приемы страховки и само страховки. Особенности ориентировки в пространстве и освоение различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Особенности выполнения упражнений. Особенности выполнения индивидуальных программ.

*Практика.* Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку, перекаты с пятки на носок – пружинистые полуприседы. Приставной шаг в сторону – шаг с небольшим подскоком – комбинации из танцевальных шагов. Хлопки в такт музыки; ходьба сидя на стуле; акцентированная ходьба; акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками; увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру; поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт. Ходьба и прыжки в полуприседе; движения руками в различном темпе. Удары ногой на каждый счёт и через счёт – шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперед с левой, держать, шаг вперед с правой, держать). Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком, мягкий высокий шаг на носках, приставной и скрестный шаг в сторону. Поднимание и опускание рук вперед по счёту под музыкальное сопровождение; приставной шаг в сторону – шаг с небольшим подскоком – комбинации из танцевальных шагов. Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами, прыжок в шаге; шаг галопа вперед и в сторону; шаги польки в сочетании с различными подскоками; попеременный; элементы танцевальных движений. Выступление на сцене.

### **4. Итоговое занятие (1 час)**

*Теория.* Анализ работы объединения «Художественная гимнастика» и творческой деятельности учащихся, результатов аттестации. Поощрение учащихся и (или) их родителей (законных представителей).

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

Кабинет для занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Оборудование: специальная форма одежды, ковер гимнастический, маты, половое покрытие, танцевальные костюмы и атрибуты.

Инструменты и расходные материалы: ноутбук, музыкальный центр, телевизор, мультимедийная установка, ленты для художественной гимнастики (разных цветов); мяч для художественной гимнастики; обруч гимнастический; скакалка гимнастическая; скамейка гимнастическая.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н). Формы реализации: Очная. Возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (использование системы Zoom, официальной группы объединения <https://vk.com/>).

Данная программа может быть реализована в сетевой форме совместно с дошкольными образовательными учреждениями.

## Воспитательная деятельность

### 1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачами воспитания дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» являются:**

**1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:**

- знание истории и культуры России, сохранения памяти предков;
- традиционных духовно-нравственных и семейных ценностей народов России;

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

## **2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:**

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, знания и уважения истории и культуры своего народа;
- принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности;
- уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, уважения к старшим, к людям труда;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек, понимание их вреда;
- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда.

## **3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:**

- опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;
- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- опыта социально значимой деятельности в физкультурно-спортивных и художественных объединениях, акциях, программах.

### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):**

#### **для программ физкультурно-спортивной направленности:**

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- формирование навыков безопасного поведения;

- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

## **II. Формы и методы воспитания**

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об истории возникновения и развития художественной гимнастики в России является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

**Практические занятия** детей на тренировках, подготовках к соревнованиям, конкурсам, выступлениям способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

**Итоговое мероприятие** – тестирование, контрольные испытания способствует закреплению ситуации успеха, развивает рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей

младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **III. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

- **педагогическое наблюдение** (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);

- **отзывы, интервью, материалы рефлексии** (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, интервью с родителями, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др.) (которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.





## Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>Воспитательный компонент</b>			
<p>1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся знает и понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ,</li> <li>- имеет соответствующие возрасту знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России,</li> <li>- имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> </ul> <p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся знает, но не всегда понимает и следует правилам поведения в обществе, основанным на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ,</li> <li>- имеет не достаточные для данного возраста знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России,</li> <li>- не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> </ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся плохо знает и не понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях</li> </ul>	

		<p>и традициях российского общества, народностей РФ,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- очень мало знает об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России,</li> <li>- не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> </ul>	
<p>2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся осознает себя гражданином РФ, отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет духовно- нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество,</li> <li>- уважает права, свободы и обязанности гражданина РФ, отрицательно относится к любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д,</li> <li>- уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,</li> <li>- испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи,</li> <li>- ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,</li> <li>- ориентирован на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда,</li> <li>- уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков,</li> </ul>	

российского народа, испытывает желание и способность к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях.

**Средний уровень:**

- обучающийся понимает, что он гражданин РФ, но не совсем отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет не все духовно-нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество,
- не всегда соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, понимает опасность дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д, но не всегда следует этим правилам,
- не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,
- испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи,
- понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья,
- понимает необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),
- уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа.

**Низкий уровень:**

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся не понимает понятия «Гражданин РФ» и связанных с этим понятием духовно-нравственных ценностей, традиции, которые выработало российское общество,</li> <li>- не знает и не соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, не понимает отрицательного влияния на общество дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д,</li> <li>- не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,</li> <li>- не всегда проявляет готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи,</li> <li>- не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,</li> <li>- не ориентирован на необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),</li> <li>- уважительно относится только к своему труду, результатам своего труда.</li> </ul>	
<p>3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне города, учреждения, детского объединения,</li> <li>- умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности</li> <li>- участвует в социально значимой деятельности физкультурно-спортивных объединениях, акциях,</li> </ul>	

		<p>программах</p> <p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- периодически участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения,</li><li>- понимает свое физическое и психологическое состояние, довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе</li><li>- периодически участвует в социально значимой деятельности физкультурно-спортивных объединениях, акциях, программах</li></ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <p>очень редко участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения,</p> <p>не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние,</p> <p>очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- периодически участвует в социально значимой деятельности физкультурно-спортивных объединениях, акциях, программа</li></ul>	
--	--	---	--



Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							



## Календарный план воспитательной работы

№ п / п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц )	Форма проведения	Практически й результат
1	Беседа «Правила поведения в Верхнетоемском ЦДО», инструктажи	сентяб рь	На уровне детского объединения	Журнал инструктажей
2	Участие в соревнованиях	В течени е года	Соревнования между группами объединения	Грамоты фотоматериал ы в группе ВК учреждения
3	Выступления в ДК	В течени е года	Концерт	Фотоматериа лы в группе ВК учреждения
4	Итоговая аттестация	май	Тестирования, отчетный концерт	информация в группе ВК учреждения

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

*Для педагога:*

1. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
2. Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2015, - 120с.
3. Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с.
4. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка. - СПб.: КОРОНА принт,2001, -272с.
5. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – Советский спорт, 2014, -264 с.
6. Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления. – Лика – Пресс, 2000, - 296 с.
7. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Сфера, 2009, - 176 с.
8. Сосина В. Хореография в гимнастике. – Олимпийская литература, 2009, - 136 с.
9. Сиготского В.А. «Примерная комплексная программа по гимнастике».
- 10.Смолевского В.М. опыт работы педагога «Гимнастика». - М.: Физкультура и спорт, 1987, - 336 с.
- 11.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005, - 167 с.
- 12.Яковлева Т. С. Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная пресса, 2007, -136 с.

*Для родителей и детей:*

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /
2. Нестерюк Т., Шкода А. «Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей» Москва, ДТД, 1993.
3. Годик М.А., Барамидзе А.М., «Стретчинг подвижность гибкость».
4. Гуреев Н.В. «Активный отдых» Москва, Советский спорт, 1991.
5. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» Москва, Просвещение,1986.

*Электронные источники:*

1. Википедия. – Режим доступа:  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F\\_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)

ОЦЕНОЧНЫЕ (ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ) МАТЕРИАЛЫ

1. Тестирование

Диагностика оценки вестибулярного аппарата

№	ФИО	Повороты вокруг себя с закрытыми глазами (10 секунд)		Стойка в равновесии на скамейке (30с.)		Оценка	
		начало	конец	начало	конец	начало	конец
1							
2							

Диагностическая оценка координации движений

№	ФИО	Простые				Средней трудности				Повышенной трудности				Оценка	
		«петушок»		«ласточка»		«кольцо»		«стрела»		Переворот в сторону		Стойка на руках и голове			
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.		
1															
2															

- "5" - высокий уровень специальной физической подготовки;
- "4" - выше среднего;
- "3" - средний уровень специальной физической подготовки;
- "2" - ниже среднего;
- "1" - низкий уровень специальной физической подготовки;

**Индивидуально-групповая карточка учёта промежуточных результатов освоения  
дополнительной общеобразовательной программы (художественной, социально-педагогической, естественнонаучной и туристскокраеведческой направленности)**

Объединение \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата итогового занятия \_\_\_\_\_

Фамилия, имя учащегося												
Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>1. Теоретическая подготовка:</i>												
1.1. Теоретические знания												
1.2. Владение специальной терминологией												
<i>2. Практическая подготовка.</i>												
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой												
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением												
2.3. Учебно-организационные умения и навыки:												
1) умение организовать своё рабочее место;												
2) навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности;												
3) аккуратность при выполнении работы												

Подпись руководителя объединения \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /