

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Архангельской области
«Дворец детского и юношеского творчества»**

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол № 1
« 1 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГБОУ «ДДЮТ»
№ 497
« 1 » сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Художественная гимнастика.
Первые шаги»**

Возраст обучающихся: 4-6 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
педагоги дополнительного образования
Колодий Татьяна Александровна,
Колодий Любовь Ярославовна

год разработки программы – 2011
год корректировки – 2023

Архангельск 2023

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Условия реализации программы.....	7
Комплекс организационно-педагогических условий	8
Учебный план	8
Учебно – тематический план 1 год обучения.....	9
Учебно – тематический план 2 год обучения.....	10
Учебно – тематический план 3 год обучения.....	11
Календарный учебный график (1-3 год обучения).....	12
Содержание программы	16
Диагностический инструментарий.....	19
Воспитательная деятельность	25
Список информационных ресурсов	37
Приложение	38
Учебный план 2023/2024 г.	38
Учебно – тематические планы 2023/2024 г.....	39
Календарные учебные графики (1-3 года обучения)	42

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Первые шаги» (далее программа) физкультурно-спортивной направленности разработана для детей от 4 до 6 лет и направлена на всестороннее физическое развитие детей посредством занятий художественной гимнастикой.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р),

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

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28),

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 года),

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242),

«Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06),

Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (2023 год),

Устав государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Архангельской области «Дворец детского и юношеского творчества».

Программа реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и спецификой работы учреждения

Актуальность программы

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретает формирование здорового образа жизни, укрепление физического и духовного здоровья человека. В Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года особое внимание обращается на необходимость создания условий в учреждениях дополнительного образования для развития командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Художественная гимнастика является одним из видов спорта близким к искусству танца и способствующим физическому и эстетическому воспитанию обучающихся.

Возникнув сравнительно недавно, этот вид спорта имеет интересную историю. Красота женщин в Древней Греции и Риме считалась неполноценной, если она не обладала искусством грациозной походки. Научить девушек раскрепощенно и изящно двигаться, свободно владеть своим телом - эту цель и ставили перед собой создатели художественной гимнастики. В 1934 году при Ленинградском институте физической культуры им. П.Ф.Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения.

Занятия художественной гимнастикой способствуют укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, воспитанию жизненно необходимых навыков, повышению работоспособности, следовательно, они содействуют развитию специальных двигательных качеств, позволяющих выполнять движения в заданном сочетании, темпе и ритме.

Гибкость, пластичность, грациозность, чувства ритма, красота движений, правильная и красивая осанка, остающаяся на всю жизнь – основные функции и преимущества художественной гимнастики. Средствами реализации, которых, являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, булавами, мячом, лентой) в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии.

Педагогическая целесообразность программы

В процессе занятий художественной гимнастикой улучшается общее функциональное состояние организма, формируются жизненно - важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Гимнастические упражнения оказывают благоприятное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляется сердечно - сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, улучшается работа внутренних органов, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор обучающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира.

Следовательно, проблема физического развития детей средствами художественной гимнастики является актуальной.

Отличительные особенности программы

Отличие данной программы от программы подготовки спортсменов-разрядников в Детско-юношеских спортивных школах, прежде всего в том, что подготовка спортсменов высокого класса не является здесь приоритетной целью.

Цель программы – развитие творческих, физических и эстетических способностей обучающихся посредством занятий художественной гимнастикой.

Задачи:

Образовательные:

- формирование специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- формирование знаний по личной гигиене девочек.

Развивающие:

- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- развитие эстетических качеств (музыкальность, танцевальность, выразительность, артистизм).

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание национальной идентичности и патриотизма у обучающихся.

Сроки и этапы реализации программы

Программа предназначена для занятий девочек в возрасте от 4 - 6 лет и рассчитана на 3 года обучения. Участники должны относиться к основной группе здоровья и не иметь противопоказаний врача для занятий художественной гимнастикой.

Продолжительность занятий 2 раза в неделю по 30 минут образовательная деятельность и 15 минут игровая деятельность.

Программа построена по принципу: от простого - к сложному, от целого - к деталям, от деталей - к целому. Структура программы построена с учётом возрастной психологии детей и их интересов.

При условии возникновения ситуации не возможности проведения учебных занятий в режиме офлайн, занятия могут проводиться дистанционно. Формой таких занятий будут творческие работы, доклады, рефераты, анкетирование, фото и видео отчеты с помощью социальной сети «ВКонтакте» (через общую группу https://vk.com/victoria_sportclub или с помощью личных сообщений). Возможно проведение занятий онлайн с

помощью конференц-платформ типа ZOOM, Skype. Дети и родители оповещаются заранее о дате и времени занятий.

Структура занятия

Структура занятия является классической: подготовительная, основная, заключительная части.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации обучающихся, мобилизация их к предстоящей работе, подготовка к выполнению упражнений основной части занятия. Указанные задачи решаются следующими средствами: разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения, общеразвивающие упражнения.

В основной части решаются задачи занятия с помощью большого арсенала различных движений: элементов классического танца, народных танцев, элементов свободной пластики, общеразвивающих упражнений.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью упражнений на расслабление, на растягивание. В этой части занятия подводятся итоги.

Методы и средства обучения

Особенностью данной программы является включение подвижной игровой деятельности, с помощью которой осуществляется возрастная преемственность, активизируются умственные силы ребенка, необходимые для формирования учебной деятельности. Подвижная игра является лучшей формой физического воспитания в дошкольном возрасте, эффективно содействует нормальному росту, развитию и укреплению важнейших функций и систем организма обучающихся с учетом возраста, а также формированию правильной осанки. Важной и то, что основу содержания составляют современные системы физических упражнений, обладающие достаточно высокой мотивационной ценностью и имеющие определенную актуальность и привлекательность.

К основным методам и приемам, используемым в процессе обучения, является показ и объяснение. В художественной гимнастике широко применяется показ самим преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, педагог добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

Задачи патриотического воспитания обучающихся решаются через занятия, проводимые приглашенными Олимпийскими чемпионами, общение с ними, просмотры видео материалов с участием великих спортсменов. Каждая спортсменка должна знать гимн России, который поется на соревнованиях во время парада открытия и закрытия. Важным элементом программы является участие обучающихся в мероприятиях патриотической направленности.

Формы контроля и подведения итогов:

Формой контроля являются выступления на открытых занятиях, концертах, фестивалях. Результаты освоения программы оформляются в диагностической карте (приложение 4).

Образовательная программа разработана на основе программы для Детско-юношеских спортивных школ по художественной гимнастике.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Для организации учебной работы используется спортивный зал и подсобные помещения (раздевалка).

Для занятий и соревнований используется ковер размером не менее 12 х 12 м. Площадка должна быть окаймлена белой линией.

Классификационные соревнования должны проводиться предметами, отвечающими требованиям правил соревнований:

- **Скакалка:** Длина скакалки должна быть в соответствии с ростом гимнастки. Скакалка должна быть верёвочной.
- **Обруч:** Должен быть синтетический. Внутренний диаметр обруча 80-90 см., сечение 1,2-1,5 см.
- **Мяч.** Малый мяч диаметром 8- 12 см., средний мяч диаметром 15-20 см. для младших разрядов
- **Лента.** Для младшего возраста лента 4-5 м.

Педагогические кадры: педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 № 652н), специалист в области художественной гимнастики

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Всего
		1 год	2 год	3 год	
I	Теоретические сведения	2	2	2	6
II	Физическая подготовка.				
	1. Общая физическая подготовка	10	6	10	26
	2. Упражнения без предмета	10	7	10	27
	3. Ритмика	10	7	7	24
III	Упражнения с предметами				
	1. Скакалка	10	10	6	26
	2. Обруч	10	10	10	30
	3. Мяч	10	10	8	28
	4. Лента		10	9	19
IV	Соревнования и показательные выступления	6	6	6	18
	Итого	68	68	68	204

Учебно – тематический план 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля	Формы дистанционного обучения и контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Входная диагностика	4			Входная диагностика	Онлайн тестирования по ОФП и СФП
II	Теоретические сведения	2	2			Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
III	Физическая подготовка. 1. Общая физическая подготовка 2. Упражнения без предмета 3. Ритмика	10 8 8		10 8 8		Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
IV	Упражнения с предметами 1. Скакалка 2. Обруч 3. Мяч	10 10 10		10 10 10		Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
V	Соревнования и показательные выступления, итоговая диагностика	6		6	Промеж-ая аттестация	Онлайн тестирования по ОФП и СФП
	Итого	68	2	66		

Учебно – тематический план 2 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля	Формы дистанционного обучения и контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Входная диагностика	2	2		Входная диагностика	Онлайн тестирования по ОФП и СФП
II	Теоретические сведения	2	2			Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
III	Физическая подготовка.					Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
	1. Общая физическая подготовка	6		6		
	7		7			
	2. Упражнения без предмета	7		7		
3. Ритмика						
IV	Упражнения с предметами					Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
	1. Скакалка	10		10		
	2. Обруч	10		10		
	3. Мяч	10		10		
	4. Лента	8		8		
V	Соревнования и показательные выступления	6		6	Промеж-ая аттестация	Онлайн тестирования по ОФП и СФП
	Итого	68	2	66		

Учебно – тематический план 3 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля	Формы дистанционного обучения и контроля
		Всего	Теория	Практика		
I		2	2		Входная диагностика	Онлайн тестирования по ОФП и СФП
II	Теоретические сведения	2	2			Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
III	Физическая подготовка.					Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
	1. Общая физическая подготовка	10		10		
	2. Упражнения без предмета	10		10		
	3. Ритмика	7		7		
IV	1. Упражнения с предметами	6		6		Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
	2. Скакалка	8		8		
	3. Обруч	8		8		
	4. Мяч	9		9		
	5. Лента	9		9		
V	Соревнования и показательные выступления	6		6	Промеж-ая аттестация	Онлайн тестирования по ОФП и СФП
	Итого	68	2	66		

Календарный учебный график (1-3 год обучения)
Календарный учебный график
1 год обучения

№	Месяц, неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Вводное занятие	2	Теоретические сведения. Общая физическая подготовка. Скакалка	Входная диагностика
2		Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Обруч	наблюдение
3		Учебное занятие	2	Ритмика. Мяч	наблюдение
4	октябрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Скакалка	наблюдение
5		Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Обруч	наблюдение
6		Учебное занятие	2	Ритмика. Мяч	наблюдение
7		Учебное занятие	2	Скакалка	наблюдение
8	ноябрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Обруч	наблюдение
9		Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Мяч	наблюдение
10		Учебное занятие	2	Ритмика Скакалка	наблюдение
11		Учебное занятие	2	Теоретические сведения. Обруч	наблюдение
12	декабрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Мяч	наблюдение
13		Учебное занятие	2	Упражнения без предмета	наблюдение
14		Учебное занятие	2	Ритмика Скакалка	наблюдение
15		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Обруч	наблюдение
16	январь	Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Мяч	наблюдение
17		Учебное занятие	2	Ритмика. Скакалка	наблюдение
18		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Обруч	наблюдение
19	февраль	Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Мяч	наблюдение
20		Учебное занятие	2	Ритмика. Скакалка	наблюдение
21		Учебное занятие	2	Ритмика. Обруч	наблюдение
22		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Мяч	наблюдение
23	март	Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Скакалка	наблюдение
24		Учебное занятие	2	Обруч	наблюдение
25		Учебное занятие	2	Ритмика. Мяч	наблюдение
26		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Скакалка	наблюдение
27	апрель	Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Обруч	наблюдение

28		Учебное занятие	2	Ритмика. Мяч	наблюдение
29		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Скакалка	наблюдение
30		Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Обруч	наблюдение
31	май	Учебное занятие	2	Ритмика. Мяч	наблюдение
32		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнение без предмета.	наблюдение
33		Учебное занятие	2	Ритмика. Скакалка.	наблюдение
34		Учебное занятие	2	Соревнования и показательные выступления	Промежуточная диагностика

Календарный учебный график 2 год обучения

№	Месяц, неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Вводное занятие	2	Теоретические сведения. Скакалка	наблюдение
2		Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Обруч	наблюдение
3		Учебное занятие	2	Ритмика. Мяч	наблюдение
4	октябрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Скакалка	наблюдение
5		Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Обруч	наблюдение
6		Учебное занятие	2	Ритмика. Мяч	наблюдение
7		Учебное занятие	2	Скакалка. Лента	наблюдение
8	ноябрь	Учебное занятие	2	Обруч. Лента	наблюдение
9		Учебное занятие	2	Мяч. Лента	наблюдение
10		Учебное занятие	2	Ритмика Скакалка	наблюдение
11		Учебное занятие	2	Теоретические сведения. Обруч	наблюдение
12	декабрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Мяч	наблюдение
13		Учебное занятие	2	Упражнения без предмета	наблюдение
14		Учебное занятие	2	Скакалка. Лента	наблюдение
15		Учебное занятие	2	Обруч. Мяч	наблюдение
16	январь	Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Лента	наблюдение
17		Учебное занятие	2	Ритмика. Скакалка	наблюдение
18		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Обруч	наблюдение
19		Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Мяч	наблюдение

20	февраль	Учебное занятие	2	Ритмика. Скакалка	наблюдение
21		Учебное занятие	2	Обруч. Лента	наблюдение
22		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Мяч	наблюдение
23	март	Учебное занятие	2	Скакалка. Лента	наблюдение
24		Учебное занятие	2	Обруч. Лента	наблюдение
25		Учебное занятие	2	Ритмика. Мяч	наблюдение
26		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Скакалка	наблюдение
27	апрель	Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Обруч	наблюдение
28		Учебное занятие	2	Ритмика. Мяч	наблюдение
29		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Скакалка	наблюдение
30		Учебное занятие	2	Обруч. Лента	наблюдение
31	май	Учебное занятие	2	Мяч. Лента	наблюдение
32		Учебное занятие	2	Упражнение без предмета.	наблюдение
33		Учебное занятие	2	Ритмика. Скакалка.	Наблюдение
34		Учебное занятие	2	Соревнования и показательные выступления	Промежуточная диагностика

Календарный учебный график 3 год обучения

№	Месяц, неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Вводная занятие	2	Теоретические сведения. Общая физическая подготовка.	Наблюдение
2		Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Обруч	наблюдение
3		Учебное занятие	2	Мяч. Лента	наблюдение
4	октябрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Лента	наблюдение
5		Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Обруч	наблюдение
6		Учебное занятие	2	Ритмика. Мяч	наблюдение
7		Учебное занятие	2	Скакалка	наблюдение
8	ноябрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Обруч	наблюдение
9		Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Мяч	наблюдение
10		Учебное занятие	2	Ритмика Скакалка	наблюдение

11		Учебное занятие	2	Теоретические сведения. Обруч	наблюдение
12	декабрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Мяч	наблюдение
13		Учебное занятие	2	Упражнения без предмета	наблюдение
14		Учебное занятие	2	Ритмика Лента	наблюдение
15		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Обруч	наблюдение
16	январь	Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Лента	наблюдение
17		Учебное занятие	2	Ритмика. Скакалка	наблюдение
18		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Обруч	наблюдение
19	февраль	Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Лента	наблюдение
20		Учебное занятие	2	Ритмика. Скакалка	наблюдение
21		Учебное занятие	2	Ритмика. Обруч	наблюдение
22		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Мяч	наблюдение
23	март	Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Лента	наблюдение
24		Учебное занятие	2	Обруч. Лента	наблюдение
25		Учебное занятие	2	Ритмика. Мяч	наблюдение
26		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Скакалка	наблюдение
27	апрель	Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Обруч	наблюдение
28		Учебное занятие	2	Мяч. Лента	наблюдение
29		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Скакалка	наблюдение
30		Учебное занятие	2	Упражнения без предмета. Обруч	наблюдение
31	май	Учебное занятие	2	Мяч. Лента	наблюдение
32		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнение без предмета.	Наблюдение
33		Учебное занятие	2	Ритмика. Скакалка.	Наблюдение
34		Учебное занятие	2	Соревнования и показательные выступления	Итоговая диагностика

Содержание программы

I. Теоретические сведения

1. Краткий обзор развития художественной гимнастики.
2. Гигиена занятий, одежда и обувь.
3. Влияние занятий художественной гимнастикой на рост и физическое развитие занимающихся. Утренняя гимнастика. Медицинский контроль.
4. Инвентарь и уход за ним. Количество предметов, их хранение. Правила пользования и ухода за инвентарём.

II. Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Упражнения для плечевого пояса и рук:

Положение рук: вперёд и в стороны; вверх и вперёд. Руки в стороны - сведение и разведение лопаток. Поочерёдное и одновременное поднятие и опускание плеч, движение плеч вперёд и назад, круговое движение плеч. Круговые движения кистей в различном темпе. Движение со сгибанием рук (с упором и без). Плавные движения рук в основных и промежуточных плоскостях и направления с отстающей кистью; то же соединяя эти элементы по 2-3 в различных плоскостях и направлениях. Движение рук по дуге и по кругу. Позиции рук. Руки закруглены ладонями внутрь. Движение рук по позициям.

Упражнения для ног. (У опоры и без неё)

Позиции ног I , II и III . Движения ног из основной стойки, из позиций и на носках: полуприседания и приседания (деми плие, гран плие); полуприседание на одной ноге с выставлением другой на носок и с подниманием её (по всем направлениям); выставление ноги на носок и приставление; то же, но приставляя ногу в полу приседе; выставление ноги на носок, переставляя на пятку; батман тандю -маленькие и большие броски- махи ногами (по всем направлениям); сгибание ноги вперёд (скользя носком по опорной) с последующим выпреплением до горизонтали; сгибание ноги назад с наклоном назад. Поднимание ноги в переднее равновесие. Опускание на колени и вставание. Вставание на носок одной ноги с фиксацией другой в различных положениях. Высокое равновесие.

Упражнения для туловища.

Наклоны вперёд, назад и в стороны в стойках.

То же, опускаясь на колени, сидя на пятках, стоя на одном колене, другую согнутую или прямую - вперёд. Повороты туловища в стойках, с различным положением и движением рук.

Круговые движения туловища в стойке ноги врозь. Из положения сидя ноги вперёд, руки вверх, наклон вперёд до касания руками и головой ног, то же, но с пружинистыми наклонами. То же с захватом голеностопов. Прогибание туловища, поднимание согнутых и прямых ног, группировка. Наклоны туловища назад из различных исходных положений.

Упражнения у гимнастической стенки на вытягивание. Наклоны вперёд прогнувшись.

2. Упражнения без предмета

Из упора сидя перекаты. Из упора присев перекаты вперёд и назад. Из упора присев кувырок вперёд, то же из упора стоя с шага, Кувырок из упора присев

назад, стойка на лопатках с опорой руками о спину, движения ног в стойке на лопатках, Серия кувырков вперёд и назад. Полу шпагаты с различными положениями рук и туловища. Мост из различных исходных положений.

3. Ритмика

Упражнения на расслабление. Расслабление шеи. Одновременное и поочерёдное расслабление рук (из различных исходных положений). Качание расслабленных рук, ног с опорой и без опоры. Одновременное расслабление всего тела до положения глубокого приседа. Ходьба с акцентированием расслабления на счет или шаг.

Пружинистые приседания и полуприседания из различных исходных положений. Круглый полуприсед и присед. Пружинистые попеременные приседания и полуприседания. Пружинистые движения рук из различных исходных положений. « Волна» вперёд и назад.

Равновесия. Упражнения на месте. Равновесия на двух ногах - стойка на полу пальцах, то же в полупреседе. Равновесие на одной ноге: переднее равновесие, заднее равновесие, боковое равновесие. Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

Повороты. Повороты на месте на 90, 180, 360 % на носках переступанием, крестным махом; то же, после шагов или бега.

Танцевальные шаги.

Шаг галопом, шаг польки. Прыжки на двух стоя у опоры из различных стоек и позиций. Махом одной прыжок на две. Прыжок «закрытый» и «открытый». Прыжок со сменой ног, прыжок шагом. Сочетание шагов и прыжков.

Специальные шаги

Мягкий шаг, высокий шаг, острый шаг, пружинящий шаг, крестный шаг, скользящий шаг, широкий шаг.

III. Упражнение с предметами

Скакалка:

1. Вращения скакалкой вперёд, в сторону или назад. Раскачивание и махи одной или двумя руками во всех плоскостях и направлениях. Соединение кругов скакалкой справа и слева с последующими прыжками.

2. Прыжки через скакалку (мелкие прыжки). Бег под вращающейся скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с изменением темпа. Прыжки с вращением скакалки вперёд и назад. Лицевые круги скакалкой, поворот на 90 и прыжки, вращая скакалку назад. Серия прыжков.

3. Броски и ловля. Работа скакалкой. « Мельницы»- это круги, которые выполняются скакалкой, взятой за середину. Закручивание и раскручивание скакалки вокруг отдельных частей тела.

Обруч

1. Перекаты: по полу.
2. Вращения: на руке или другой части тела, вокруг оси обруча.
3. Броски и ловля.
4. Переходы через обруч.
5. Работа обручем.

Упражнения с обручем. Обруч пластмассовый диаметром 80-90 см. С обручем возможны разнообразные по характеру упражнения: плавные, ритмичные, рискованные, но особенно эффективны синхронные с движением тела и музыкой. Плоскость обруча относительно земли может располагаться вертикально,

горизонтально или диагонально. Используются хваты: одной или двумя руками сверху, снизу, смешанный, скрестный, а также снаружи и изнутри.

Вращение обруча придаёт упражнениям динамичность и своеобразие. Катки обруча выполняются плавным, но энергичным толчком руки. Катки на полу могут иметь направление прямолинейное, по дуге и окружности.

Мяч

1. Броски и ловля.
2. Отбивы.
3. Свободные перекаты по телу и полу.

Упражнения с мячом. Способствует развитию ловкости, быстроты и реакции, а также пластичности и мягкости движений. Для детей 4-6 лет используются резиновые мячи диаметром 8-12 см.

Хваты или удержание мяча. Хваты бывают: основной, двумя руками, тыльной стороной кисти – балансирование, между кистями.

Маховые движения исполняются во всех плоскостях. Махи выполняются при бросках и ловле мяча. Передача мяча – основной связующий элемент, может выполняться с ладони на ладонь, в различных хватах, с помощью разных частей тела, путём перекатов, бросков, ловли и отбивов. Броски и ловля выполняются одной или двумя руками, вертикально или по параболе, в различных направлениях.

Лента.

1. Змейки.
2. Спирали.
3. Броски.

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 2 раза в неделю по 2 часа и должны различаться по содержанию, например:

- 1 занятие: разминка, упражнения без предмета, со скакалкой, игры.
- 2 занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом.
- 3 занятие: разминка, музыкально - двигательная подготовка, лента.

IV. Соревнования и показательные выступления

1. Упражнения классификационной программы. Разучивание упражнений: Без предмета, со скакалкой.
2. Упражнения для показательных выступлений. Комбинации упражнений без предмета и с предметами из элементов пройденных видов упражнений. Комбинации упражнений с элементами акробатики, простых танцевальных движений в объёме пройденных программ.
3. Участия в открытых занятиях для родителей и для педагогов, в показательных выступлениях.

Диагностический инструментарий

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

1. Наклон вперед. Необходимо обхватить голень руками сидя на полу, держать 5 сек. Оценивание: 5 баллов - грудь плотно касается бедер, спина прямая, держать без лишнего напряжения; 4 балла - грудь плотно касается бедер, спина прямая, наблюдается небольшое напряжение; 3 балла - грудь не плотно касается бедер, спина прямая, наблюдается напряжение; 2 балла - грудь не касается бедер, спина прямая, держат с напряжением; 1 балл - грудь не касается бедер, спина согнута, держат с напряжением, не стоят 5 секунд; 0 баллов - не выполняют задание.

2. Мост из положения лежа на полу. Выполнять из положения лежа на полу, держать 5 секунд. Оценивание: 5 баллов - встать в мост, руки ставятся как можно ближе к пяткам держать 5 секунд без лишнего напряжения, не сходя с места; 4 балла - встать в мост, руки прямые ; 3 балла - встать в мост, стоять с небольшим напряжением ; 2 балла - встать в мост, стоять с видимым напряжением; 1 балл - встать в мост, стоять с видимым напряжением, на согнутых руках; 0 баллов - не встают в мост.

3. Выкрут. Выполняется одновременный перевод вчетверо сложенной скакалки назад и вперед в основной стойке, держась за концы. Руки в локтевых суставах не сгибаются. Необходимо выполнить наибольшее количество выкрутов за 10 секунд. Перевод скакалки назад, а затем вперед считается за один раз.

4. Шпагат на правой, левой ноге, прямой шпагат. Выполняется на гимнастическом ковре, держать 5 секунд, бедро плотно касается пола, спина прямая без прогибания, держать без напряжения, руки в стороны. Оценивание: 5 баллов - полное соблюдение выше перечисленных требований, 4 балла - соблюдаются выше перечисленные требования, но сидят с небольшим напряжением, 3 балла - бедро не плотно касается пола, сидят с небольшим напряжением, в остальном соблюдение требований, 2 балла - бедро не касается пола, сидят плохо с большим напряжением, с помощью рук. 1 балл - сидят на шпагате только на полу, с большим напряжением, с помощью рук, 0 баллов - не сидят на шпагате даже на полу.

5. Прогибание назад. Выполняется лежа на животе, руки за головой, амплитуда более 90° (вверх назад), без остановок, с опусканием на грудь. Необходимо выполнить наибольшее количество раз за 10 секунд.

6. Отжимания. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется полное сгибание и разгибание рук без остановок, спина прямая, таз не

опускается вниз и не поднимается вверх. Необходимо выполнить наибольшее количество раз за 15 секунд.

7. Прыжок толчком двумя. Необходимо прыгать с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без колебательных движений, с приземлением на место отталкивания, руки на поясе. Выполняется максимальное количество раз за 15 секунд.

8. Равновесие. Выполняется на всей правой, затем левой ноги. Необходимо сохранять точную форму равновесия, нога поднята четко вверх. Держать 10 секунд. Оценивание: 5 баллов - выполнять в точности с требованиями; 4 балла - стоять менее 10 секунд, но не меньше чем 6, техника выполнения совпадает с требованиями; 3 балла — нога не точно вверх, стоят 10 секунд; 2 балла - нога не точно вверх, стоят менее 10 секунд; 1 балл - нога менее 90 градусов не стоят 10 секунд; 0 баллов - не стоят равновесие вообще.

9 «2 кувырка, стойка на носке». Выполняется поочередно 2 кувырка вперед в темпе с последующим вставанием, затем встать на носок одной, другую согнуть вперед, руки вверх, держать 10 секунд. Стойку принять без задержки, стоять на высоком полупальце. Оценивание: 5 баллов - выполнить правильно, простоять 10 секунд; 4 балла - выполнить в соответствии с требованиями, простоять 8-9 секунд; 3 балла - стоять не на высоком полупальце, стоять 6-7 секунд; 2 балла - стоять неуверенно, не на высоком полупальце, стоять 6-7 секунд; 1 балл - стоять на полной стопе, неуверенно, 5-7 секунд; 0 баллов - не стоять после кувырков совсем.

10. Бег на месте со скакалкой. Бег выполняется вращая скакалку вперед, с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки. Необходимо выполнить максимальное количество шагов за 10 секунд.

Диагностическая карта мониторинга

Группа _____

Педагог _____

Дата _____

№	ФИО	Интегрированные результаты освоения программы					Результат освоения ДООП%
		Личностные			Метопредметные		
		Эмоционально-волевая	Потребностно-мотивационная	Интеллектуальная	Информационная культура	Самоконтроль и взаимоконтроль	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

Таблица оценивания развития качеств учащихся (к диагностической карте)

		Качества личности	Признаки проявления качеств		
			Проявляются (2 балла)	Слабо проявляется (1 балл)	Не проявляется (0 баллов)
Личностные	Эмоционально-волевая	Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, организует деятельность других.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность не высокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
		Коммуникативные навыки, умение общаться	Вступает и поддерживает контакты не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакт избирательно, чаще работает индивидуально, выступает публично по инициативе педагога.	Замкнут, общение затруднено адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
	Потребностно-мотивационная	Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности педагога или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответствен. Часто не дисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.
	Интеллектуальная	Креативность, склонность к исследовательской деятельности	Имеет творческий потенциал, выполняет исследовательские, проектные работы, Является разработчиком проекта. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Может разработать свой проект с помощью педагога. Может работать в исследовательско-проектной группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий репродуктивный.

Метопредметные	Самоконтроль и взаимоконтроль	Способность организовать свою деятельность и оценить результат	Действует по плану, планирует свою деятельность, адекватно оценивает свои действия, осознает трудности и стремится их преодолеть. Умеет отстаивать свою точку зрения.	Действует по плану предложенным педагогом, сомневается, требуется поддержка педагога. Не уверен в своих выводах.	Отсутствует системность в выполнении заданий, не берется за трудные задания. Безразличен к результату.
	Информационная культура	Умение учиться, находить и использовать информацию	Осознает познавательную задачу, умеет слушать, извлекать информацию, понимает информацию в разных формах (схемы, модели, рисунки) и может самостоятельно с ней работать.	Осознает познавательную задачу, умеет слушать, извлекать информацию по рекомендации педагога, требуется помощь в работе с информацией (схемы, модели, рисунки), иногда требуется помощь работы с ней.	Испытывает трудности в поиске информационного материала. Работает с информационным материалом, предложенным.

Воспитательная деятельность **Воспитательная деятельность»**

I. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью воспитания** является **im**, 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 по программе являются:

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

- ✓ 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;
- ✓ познавательных интересов в разных областях знания, представлений о современной научной картине мира, достижениях российской и мировой науки и техники;
- ✓ навыков наблюдений, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в разных областях познания, в исследовательской деятельности;

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;
- ✓ этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;
- ✓ деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам,

литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности;

- ✓ уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, уважения к старшим, к людям труда;
- ✓ установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;
- ✓ 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;
- ✓ уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), , желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;
- ✓ понимания специфики регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовности учиться и трудиться в современном российском обществе;

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

- ✓ 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;
- ✓ навыков наблюдений, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в разных областях познания, в исследовательской деятельности;
- ✓ опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении, экологических, гражданских, патриотических, туристских, физкультурно-спортивных, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

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.

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 достижениях в спорте, об исторических событиях; изучение биографий российских и мировых спортсменов является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей (тренировки, соревнованиям, туристическим походам, участие в мастер-классах, в коллективных творческих делах, походах) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного

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

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

Итоговые мероприятия открытые занятия, концерты, конкурсы, соревнования, туристические слёты способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в социальных проектах, благотворительных акциях, профориентационной деятельности.

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).

Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Воспитательный компонент			
<p>1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся знает и понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ, • имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • имеет представление о значении труда в жизни людей, ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах. <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся знает, но не всегда понимает и следует правилам поведения в обществе, основанным на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ, • имеет недостаточные для данного возраста знания об историческом и не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • имеет отрывочные и путанные представления о значении труда в жизни людей, знает несколько основных трудовых (профессиональных) сфер. <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся плохо знает и не понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ, • не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • не осознает значимость труда в жизни людей, не ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах, • имеет отрывочные знания правил поведения в природной среде и по 	<p>Педагогическое наблюдение, беседы с детьми, анкетирование, самообследование</p>
<p>2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам,</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся осознает себя гражданином РФ, отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет духовно-нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество, • гордится историческим и культурным наследием народов России и российского 	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие в различных</p>

ценностям, традициям:	<p>общества,</p> <ul style="list-style-type: none"> • уважительно относится к памяти предков, традициям, праздникам, памятникам, святыням и религиям народов России, • уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества, • испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи, • 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, • ориентирован на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда, • уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, испытывает желание и способность к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • понимает значение исторического и культурного наследия народов России и российского общества для страны и мира, • понимает значение уважительного отношения к памяти предков, традициям, праздникам, памятникам, святыням и религиям народов России, • не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества, • испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке знакомых и близких ему людей, • 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 	мероприятиях,.
-----------------------	--	----------------

		<p>трудовым достижениям своих земляков, российского народа.</p> <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся не понимает понятия «Гражданин РФ» и связанных с этим понятием духовно-нравственных ценностей, традиции», которые выработало российское общество, • не понимает значение исторического и культурного наследия народов России и российского общества, • не понимает важность уважительного отношения к памяти предков, традициям, праздникам, памятникам, святыням и религиям народов России, • не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества, • не всегда проявляет готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи, • 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, • не ориентирован на пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), • уважительно относится только к своему труду, результатам своего труда, 	
<p>3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне города, учреждения, детского объединения, • умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности, • умеет сознательно управлять своим состоянием, легко адаптируется в стрессовой ситуации и детско-взрослом коллективе, • участвует в социально значимой деятельности: патриотических, туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей. <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • периодически участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения, • понимает свое физическое и психологическое состояние, • довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе, • периодически участвует в социально значимой деятельности: патриотических, 	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, материалы рефлексии и т. д</p>

	<p>туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.</p> <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • очень редко участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения, • не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние, • очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе, • очень редко участвует в различных мероприятиях, направленных на сохранение и защиту природы и животных, • очень редко участвует в проектно-исследовательской и научной деятельности, • периодически участвует в социально значимой деятельности: патриотических, туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей. 	
--	---	--

Диагностическая карта

**(только для внутреннего пользования педагога с целью формирования агрегированных усредненных и анонимных данных)*

ФИО	Показатели						ИТОГО
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения , общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний		
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	

Итоговый протокол

о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания

Степень	Показатели
---------	------------

выраженности оцениваемого качества	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций %		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям %		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения , общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний %		ИТОГО %
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения (праздник на уровне Дворца, экскурсия, концерт, соревнование, итоговый концерт, отчетный концерт, тематический вечер, мастер-класс, праздник на уровне города, фестиваль, экоквест, игровое занятие и др.)	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	Выезд в Малые Карелы	сентябрь	Экскурсия на уровне коллектива	Фото и видеоматериалы
2	Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Призы олимпийской чемпионки, ЗМС Наталии Зуевой»	Сентябрь	Соревнования	Протокол соревнований
3	Классификационные соревнования	Сентябрь	Соревнования	Протокол соревнований
4	Всероссийские соревнования "Памяти ЗТ	Октябрь	Соревнования	Протокол соревнований

	СССР Н.Г. Толкачева"			
5	День гимнастики: поздравление детей, показательные выступления для родителей.	Октябрь	Праздник на уровне коллектива	
6	Первенство и турнир города Архангельска по художественной гимнастике	Ноябрь	Соревнования	Протокол соревнований
7	Всероссийские соревнования "Призы двукратной Олимпийской чемпионки, ЗМС Елены Посевиной"	Ноябрь	Соревнования	Протокол соревнований
8	Первенство и чемпионат Архангельской области по художественной гимнастике	Декабрь	Соревнования	Протокол соревнований
9	Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Локогимнастика-2022»	Декабрь	Соревнования	Протокол соревнований
10	Новогодний спортивный праздник	Декабрь	Соревнования	Протокол соревнований
11	Классификационные соревнования	Декабрь	Соревнования	Протокол соревнований
12	Первенство СЗФО России	Январь	Соревнования	Протокол соревнований
13	Чемпионат СЗФО России	Январь	Соревнования	Протокол соревнований
14	Классификационные соревнования	Январь	Соревнования	Протокол соревнований
15	Новогодние гадания	Январь	Тематический вечер	Фото и видеоматериалы
16	Турнир «Victory cup»	Февраль	Соревнования	Протокол соревнований
17	Областные соревнования по художественной гимнастике	Февраль	Соревнования	Протокол соревнований
18	Турнир РФСО «Локомотив»	Февраль	Соревнования	Протокол соревнований
19	Посещение катка с детьми и родителями		Мероприятие внутри коллектива	Фото и видеоматериалы
20	Первенство ОО РФСО «Локомотив»	Март	Соревнования	Протокол соревнований
21	Всероссийские соревнования	Март	Соревнования	Протокол соревнований

22	Семинар – мастер класс для родителей и детей «Правила судейства соревнований с разбором упражнения на примере» для групп школьников	Март	Мастер-класс внутри коллектива	Фото и видеоматериалы
23	Областные соревнования по художественной гимнастике	Апрель	Соревнования	Протокол соревнований
24	Городской турнир по художественной гимнастике	Май	Соревнования	Протокол соревнований
25	Всероссийские соревнования	Май	Соревнования	Протокол соревнований
26	Классификационные соревнования	Май	Соревнования	Протокол соревнований
27	Учебно-тренировочные сборы			Фото и видеоматериалы
28	Выезд в летний лагерь			Фото и видеоматериалы

Список информационных ресурсов

1. Аркаев Л.В., Кузьмина Н.И., Лисицкая Т.С. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике
2. Архипова Ю. Исследование специальных способностей гимнасток и манипулятивной деятельности с предметами / Ю.Архипова, Карпенко Л. // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. Конгр.- М., 1998. - №12. - С.5 - 6
3. Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Художественная гимнастика. Учебная программа для ДЮСШ, юношеских специализированных ДЮСШОР, ШВСМ / Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г. Романова.- РНМК, 1999
4. Вахмянина Е. Особенности физического и психологического развития девочек, занимающихся художественной гимнастикой / Е.Вахмянина // «Край, в котором я живу», 2004. - №8. - С. 13-15
5. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. Учебник для преподавателей / Л.А. Карпенко. - С.-П.,2004
6. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации / Л.А. Карпенко. - Л., 1999
7. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой / Л.А. Карпенко. - Л.: ГДОИФК, 1991
8. Камардин О. Школа граций / О. Камардин // Спорт в гимназии, 2003
9. Макарова Е.Ю. Особенности двигательной подготовки спортсменок в художественной гимнастике / Е.Ю. Макарова // юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 1998
10. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике / Н.А. Овчинникова, Е.В. Бирюк. - Киев, 1990
11. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно - технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта / М.Э. Плеханова // Всероссийский научно - исследовательский институт физической культуры и спорта. - М., 2006

Приложение

Учебный план 2023/2024 г.

№	Раздел, тема	Количество часов			Всего
		1 год	2 год	3 год	
I	Теоретические сведения	1	1	1	3
II	Физическая подготовка.				
	4. Общая физическая подготовка	10	6	10	26
	5. Упражнения без предмета	10	7	10	27
	6. Ритмика	10	7	7	24
III	Упражнения с предметами				
	5. Скакалка	10	10	6	26
	6. Обруч	10	10	10	30
	7. Мяч	10	10	8	28
	8. Лента		10	9	19
IV	Соревнования и показательные выступления	3	3	3	9
	Итого	64	64	64	192

Учебно – тематические планы 2023/2024 г.
Учебно – тематический план
1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля	Формы дистанционного обучения и контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Входная диагностика				Входная диагностика	Онлайн тестирования по ОФП и СФП
II	Теоретические сведения	1	1			Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
III	Физическая подготовка.					Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
	4. Общая физическая подготовка	10		10		
	5. Упражнения без предмета	10		10		
	6. Ритмика	10		10		
IV	Упражнения с предметами					Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
	4. Скакалка	10		10		
	5. Обруч	10		10		
	6. Мяч	10		10		
V	Соревнования и показательные выступления, итоговая диагностика	3		3	Промеж-ая аттестация	Онлайн тестирования по ОФП и СФП
	Итого	64	1	63		

**Учебно – тематический план
2 год обучения**

№	Раздел	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля	Формы дистанционного обучения и контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Входная диагностика				Входная диагностика	Онлайн тестирования по ОФП и СФП
II	Теоретические сведения	1	1			Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
III	Физическая подготовка.					Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
	4. Общая физическая подготовка	6		6		
	5. Упражнения без предмета	7		7		
	6. Ритмика	7		7		
IV	Упражнения с предметами					Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
	5. Скакалка	10		10		
	6. Обруч	10		10		
	7. Мяч	10		10		
	8. Лента	10		10		
V	Соревнования и показательные выступления	3		3	Промеж-ая аттестация	Онлайн тестирования по ОФП и СФП
	Итого	64	1	63		

**Учебно – тематический план
3 год обучения**

№	Раздел	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля	Формы дистанционного обучения и контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Входная диагностика				Входная диагностика	Онлайн тестирования по ОФП и СФП
II	Теоретические сведения	1	1			Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
III	Физическая подготовка.					Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
	8. Общая физическая подготовка	10		10		
	9. Упражнения без предмета	10		10		
	10. Ритмика	7		7		
IV	Упражнения с предметами:					Онлайн занятия, фото и видео отчеты, текстовый документы.
	1. Скакалка	6		6		
	2. Обруч	10		10		
	3. Мяч	8		8		
	4. Лента	9		9		
V	Соревнования и показательные выступления	3		3	Промеж-ая аттестация	Онлайн тестирования по ОФП и СФП
	Итого	64	1	63		

Календарные учебные графики (1-3 года обучения)

1 год обучения

№	Месяц, неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
1	Октябрь	Учебное занятие	2	Инструктаж по технике безопасности, знакомство с кабинетом, правила поведения во время занятий. Что такое художественная гимнастика, художественная гимнастика и красота, инвентарь и уход за ним, гигиена- личная гигиена, гигиена спортсмена, правила безопасных занятий, общая физическая подготовка, ритмика. Общая физическая подготовка Упражнения без предмета Ритмика. Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента	Входная диагностика. Беседа. Наблюдение Беседы Протоколы соревнований
2		Учебное занятие	2		
3		Учебное занятие	2		
4		Учебное занятие	2		
5	Ноябрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка Упражнения без предмета Ритмика. скакалка, обруч мяч, булавы, лента	Наблюдение Беседы Протоколы соревнований
6		Учебное занятие	2		
7		Учебное занятие	2		
8		Учебное занятие	2		
9	Декабрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка Упражнения без предмета Ритмика. скакалка, обруч, мяч, булавы, лента	Наблюдение Беседы Протоколы соревнований
10		Учебное занятие	2		
11		Учебное занятие	2		
12		Учебное занятие	2		
13	Январь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка Упражнения без предмета Ритмика. скакалка, обруч, мяч, булавы, лента	Наблюдение Беседы Протоколы соревнований
14		Учебное занятие	2		
15		Учебное занятие	2		
16		Учебное занятие	2		
17	Февраль	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка Упражнения без предмета Ритмика. скакалка, обруч, мяч, булавы, лента	Наблюдение Беседы Протоколы соревнований
18		Учебное занятие	2		
19		Учебное занятие	2		
20		Учебное занятие	2		
21	Март	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка Упражнения без предмета Ритмика. скакалка, обруч, мяч, булавы, лента	Наблюдение Беседы Протоколы соревнований
22		Учебное занятие	2		
23		Учебное занятие	2		
24		Учебное занятие	2		
25	Апрель	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка Упражнения без предмета Ритмика. скакалка, обруч, мяч, булавы, лента	Наблюдение Беседы Протоколы соревнований
26		Учебное занятие	2		
27		Учебное занятие	2		
28		Учебное занятие	2		

29	Май	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	Наблюдение Беседы Протоколы соревнований
30		Учебное занятие	2	Упражнения без предмета	
31		Учебное занятие	2	Ритмика.	
32		Учебное занятие	2	скакалка, обруч, мяч, булавы, лента	
		Соревнования	2	соревнования и показательные выступления	Промежуточная диагностика

Календарный учебный график 2 год обучения

№	Месяц, неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
1	Октябрь	Учебное занятие	2	Инструктаж по технике безопасности, знакомство с кабинетом, правила поведения во время занятий. Что такое художественная гимнастика, художественная гимнастика и красота Гигиена- режим, питание и гигиена гимнасток, врачебный контроль Правила соревнований по художественной гимнастике Общая физическая подготовка. Упражнения без предмета. Ритмика. Скакалка, Обруч, Мяч, Булавы, Лента Упражнения для показательных выступлений	Наблюдение Беседы Протоколы соревнований Обсуждение результатов соревнований
2		Учебное занятие	2		
3		Учебное занятие	2		
4		Учебное занятие	2		
5	Ноябрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения без предмета. Ритмика. Скакалка Обруч Мяч Булавы Лента Упражнения для показательных выступлений	Наблюдение Беседы Протоколы соревнований
6		Учебное занятие	2		
7		Учебное занятие	2		
8		Учебное занятие	2		
9	Декабрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения без предмета. Ритмика. Скакалка Обруч Мяч Булавы Лента Упражнения для показательных выступлений	Наблюдение Беседы Протоколы соревнований
10		Учебное занятие	2		
11		Учебное занятие	2		
12		Учебное занятие	2		
13	Январь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения без предмета. Ритмика. Скакалка Обруч Мяч Булавы Лента Упражнения для показательных выступлений	Наблюдение Беседы Протоколы соревнований
14		Учебное занятие	2		
15		Учебное занятие	2		
16		Учебное занятие	2		

17	Февраль	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения без предмета. Ритмика. Скакалка Обруч Мяч Булавы Лента Упражнения для показательных выступлений	Наблюдение Беседы Протоколы соревнований
18		Учебное занятие	2		
19		Учебное занятие	2		
20		Учебное занятие	2		
21	Март	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения без предмета. Ритмика. Скакалка Обруч Мяч Булавы Лента Упражнения для показательных выступлений	Наблюдение Беседы Протоколы соревнований
22		Учебное занятие	2		
23		Учебное занятие	2		
24		Учебное занятие	2		
25	Апрель	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения без предмета. Ритмика. Скакалка Обруч Мяч Булавы Лента Упражнения для показательных выступлений	Наблюдение Беседы Протоколы соревнований
26		Учебное занятие	2		
27		Учебное занятие	2		
28		Учебное занятие	2		
29	Май	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения без предмета. Ритмика. Скакалка Обруч Мяч Булавы Лента Итоговые выступления, соревнования по ОФП	Наблюдение Беседы Промежуточная диагностика
30		Учебное занятие	2		
31		Учебное занятие	2		
32		Учебное занятие	2		

Календарный учебный график 3 год обучения

№	Месяц, неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
1	Октябрь	Вводное занятие	2	Инструктаж по технике безопасности, знакомство с кабинетом, правила поведения во время занятий. Пять стихий художественной гимнастики Гигиена и врачебный контроль- Значение врачебного контроля, распределение и гигиена физических нагрузок, профилактика перегрузок Правила соревнований по художественной гимнастике- виды соревнований Общая физическая подготовка. Упражнения без предмета. Ритмика, хореография Скакалка Обруч Мяч Булавы Лента Упражнения для выступлений- Упражнения классификационной программы и упражнения для показательных выступлений	Беседа. Наблюдение Обсуждение результатов соревнований
2		Учебное занятие	2		
3		Учебное занятие	2		
4		Учебное занятие	2		

5	Ноябрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения без предмета. Ритмика, хореография Скакалка Обруч Мяч Булавы Лента Упражнения для выступлений- Упражнения классификационной программы и упражнения для показательных выступлений	Беседа. Наблюдение Обсуждение результатов соревнований
6		Учебное занятие	2		
7		Учебное занятие	2		
8		Учебное занятие	2		
9	Декабрь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения без предмета. Ритмика, хореография Скакалка Обруч Мяч Булавы Лента Упражнения для выступлений- Упражнения классификационной программы и упражнения для показательных выступлений	Беседа. Наблюдение Обсуждение результатов соревнований
10		Учебное занятие	2		
11		Учебное занятие	2		
12		Учебное занятие	2		
13	Январь	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения без предмета. Ритмика, хореография Скакалка Обруч Мяч Булавы Лента Упражнения для выступлений- Упражнения классификационной программы и упражнения для показательных выступлений	Беседа. Наблюдение Обсуждение результатов соревнований
14		Учебное занятие	2		
15		Учебное занятие	2		
16		Учебное занятие	2		
17	Февраль	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения без предмета. Ритмика, хореография Скакалка Обруч Мяч Булавы Лента Упражнения для выступлений- Упражнения классификационной программы и упражнения для показательных выступлений	Беседа. Наблюдение Обсуждение результатов соревнований
18		Учебное занятие	2		
19		Учебное занятие	2		
20		Учебное занятие	2		
21	Март	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения без предмета. Ритмика, хореография Скакалка Обруч Мяч Булавы Лента Упражнения для выступлений- Упражнения классификационной программы и упражнения для показательных выступлений	Беседа. Наблюдение Обсуждение результатов соревнований
22		Учебное занятие	2		
23		Учебное занятие	2		
24		Учебное занятие	2		

25	Апрель	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения без предмета. Ритмика, хореография Скакалка Обруч Мяч Булавы Лента Упражнения для выступлений- Упражнения классификационной программы и упражнения для показательных выступлений	Беседа. Наблюдение
26		Учебное занятие	2		
27		Учебное занятие	2		
28		Учебное занятие	2		Обсуждение результатов соревнований
29	Май	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения без предмета. Ритмика. Скакалка Обруч Мяч Булавы Лента Итоговые выступления, соревнования по ОФП	Наблюдение Беседы Промежуточная диагностика
30		Учебное занятие	2		
31		Учебное занятие	2		
32		Учебное занятие	2		