

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»
(МУ ДО «ЦДОД «Орбита»)

Принята:
Решением Педагогического совета
МУ ДО «ЦДОД «Орбита»
Протокол № 4
от «16» марта 2025 г.



Утверждаю:
Директор МУ ДО «ЦДОД «Орбита»
О.Н. Смирнова
«16» марта 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа**

«Спортивное совершенствование»

**Художественная гимнастика
Объединение «Золотой обруч»**

Направленность:
физкультурно-спортивная

Продвинутый уровень

Для учащихся: 12-18 лет

1 год обучения

Составитель:
Мострова А.С.,
педагог дополнительного
образования

Сыктывкар,
2025 г.

Структура программы:

1. Комплекс основных характеристик Программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	17
2. Комплекс организационно - педагогических условий, включая формы аттестации	18
2.1. Условия реализации программы	20
2.2. Формы аттестации	21
2.3. Оценочные материалы	23
2.4. Методические материалы	23
2.5. Список литературы	40
3. Приложения	43

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная. Художественная гимнастика является одним из высокоэффективных средств физического и эстетического воспитания.

По технологическим аспектам проектирования и классификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ относится к модели «Уровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа» продвинутого уровня.

Нормативная база

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Спортивное совершенствование» (далее Программа) разработана с учётом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р; Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»; Стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года; Устава муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Орбита» (МУ ДО «ЦДОД «Орбита»); Лицензии МУ ДО «ЦДОД «Орбита» на образовательную деятельность.

Программа составлена на основе типовой программы по художественной гимнастике для ДЮСШ, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации (М., 2000 г.), учебника по художественной гимнастике Санкт-Петербургской Государственной Академии физической культуры имени П.Ф. Лесгафта (М., 2003г.).

Актуальность программы – Программа предназначена для реализации в организации дополнительного образования. Каждый ребенок независимо от физического развития и природных данных, закончивший обучение по

Программе «Золотой обруч» и изъявивший желание продолжать заниматься художественной гимнастикой, имеет возможность совершенствовать свое развитие в данном виде спорта, реализовать себя в этом объединении.

Кроме того, программа несёт в себе мощный воспитательный потенциал: дисциплинированность; чувство долга, личной ответственности, коллективизма; уважение к педагогу, соперникам и судьям; целеустремлённость, решительность и смелость, терпеливость и самообладание; самостоятельность и инициативность; способность к дальнейшему саморазвитию и самоопределению. Именно развитие этих качеств личности сейчас востребовано обществом и государством.

Отличительные особенности Программы.

Программа отличается от типовой по своей структуре и содержанию. Учитывая профессиональный опыт работы педагога и современные требования, в ней изменено содержание учебного материала.

Этнокультурный компонент в программе реализуется по нескольким направлениям.

В теоретических темах: развитые виды спорта в Республике Коми, ведущие спортсмены Республики Коми.

В практической деятельности: формирование развития чувства патриотизма у учащихся, любви к Республике Коми, гордость за свой родной край. Мотивация учащихся на достойное выступление за свою Республику. Использование ритуала (поднятие Флага республики Коми, звучание Гимна Республики Коми) при проведении соревнований различного уровня.

Характеристика программы:

- по степени авторства – модифицированная;
- по уровню сложности содержания – продвинутый уровень;
- по форме содержания и организации образовательного процесса – традиционная.

Адресат программы - программа предназначена для девочек в возрасте 12 - 18 лет, закончивших обучение по Программе «Золотой обруч» и изъявивших желание продолжать заниматься художественной гимнастикой.

Общий объём программы – 288 часов.

Срок освоения Программы – 1 год, 36 недель, 288 часов, 108 занятий или 144 занятия (в зависимости от расписания).

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются: групповая форма с использованием индивидуального подхода, возможна фронтальная форма, а также работа в парах и подгруппах.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований, с последующим разбором, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил соревнований.

Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями или в их заключительной части в форме 10-20 минутных бесед. В период школьных каникул теоретические занятия эффективнее проводить в методическом кабинете Центра, активно используя средства наглядности и ИКТ.

Практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

Возможно обучение в дистанционной форме с использованием электронного обучения и дистанционных технологий при невозможности проведения образовательного процесса в очной форме.

Метод тренировки - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу. В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, отражающие применение деятельностного и личностно-ориентированного подходов: исследовательская, проектная, коллективное творческое дело, рефлексивная, коммуникативная, игровая.

Применяются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов обучения основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя разновидностями – повторном методе (выполнять действия, движения, задания определенное количество раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целям в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в форме соревнований).

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных

действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Для реализации воспитательных задач используются следующие методы: рефлексия, создание ситуации успеха, педагогическая поддержка, самоконтроль и самоанализ.

Одним из условий формирования личности спортсмена, является наличие сплоченного спортивного коллектива.

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

№ п/п	Методы	Методические приемы	Примечание
1	Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описания и объяснения. Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Убеждение. Самоотчеты и самооценки. Лекции и беседы.	Эффективны эмоциональные сигналы. Максимально кратко и точно. Объяснение предпочтительнее описания. Целесообразны образные сравнения. Эффективны графические отчеты.
2	Наглядный	Показ педагога и учащегося. Фото и видео съемка.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный
3	Практический	Целостного и расчлененного упражнения. Упрощенного и усложненного. Стандартного и переменного упражнения. Игровой, круговой и соревновательный.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. Меняются условия и количественные компоненты движения. По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше.
4	Помощи	Физической помощи: - педагога; - соученицы; Ориентировочной помощи: - зрительной; - слуховой; - тактильной.	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения. Виды: Зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), Музыка. Материальные ограничители.
5	Идеомоторный	Представление.	При разучивании, отработке, перед

		Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	оценкой, в период вынужденной неподвижности.
6	Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий

Год обучения	Количество часов	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
	288	3-4	80 мин. (2 по 40 мин.) 120 мин. (3 по 40 минут)

Режим занятий составлен в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и наличия свободного времени в зале.

1.2. Цель и задачи программы.

Целью настоящей программы является: совершенствование физического и эстетического развития личности средствами художественной гимнастики, повышение спортивного мастерства, достижение высоких спортивных результатов, профессиональное самоопределение.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Обучающие:

- совершенствовать знания, умения и навыки для успешной деятельности в художественной гимнастике, для судейства соревнований;
- совершенствовать основные физические качества и способности, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма (ловкости, прыгучести, силы, гибкости, двигательно-координационных способностей);
- сформировать умение самостоятельного проведения занятия.

Воспитательные:

- совершенствовать морально-волевые качества (дисциплинированность; чувство долга, личной ответственности, коллективизма; целеустремлённость, решительность и смелость, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность);
- воспитание эстетических качеств (совершенствование эстетического вкуса, способности воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать красоту).

Развивающие:

- сформировать умение ставить жизненные цели и добиваться их реализации;
- совершенствовать развитие эстетических качеств (музыкальность, танцевальность, эмоциональность, выразительность и артистизм);
- формировать стремление к самоопределению, самоактуализации и самосовершенствованию;
- совершенствовать развитие всех психических процессов, особенно двигательной памяти, быстроты и гибкости мышления.

1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях, соревнованиях.	1		1
2	Тактическая подготовка в художественной гимнастике	2		2
3	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	2		2
4	Восстановительные мероприятия	1		1
5	Базовая техническая подготовка		20	20
6	Специальная техническая подготовка		65	65
7	Упражнения с предметами		55	55
8	Упражнения классификационной программы		83	83
9	Развитие физических качеств		40	40
10	Постановка показательных выступлений		10	10
11	Воспитательная работа		4	4
12	Текущий контроль		2	2
13	Промежуточная аттестация	1	2	3
Итого:		7	281	288

Содержание учебного материала.

I. Теоретические занятия.

Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения, техники безопасности на занятиях и соревнованиях различного ранга.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике.

Понятие тактической подготовки. Виды: индивидуальная тактика, командная тактика, групповая тактика.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

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

Восстановительные мероприятия.

Система профилактики - восстановительных мероприятий: педагогические средства восстановления, психологические средства восстановления, гигиенические средства восстановления, физиотерапевтические средства восстановления. Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям.

II. Практические занятия.

Базовая техническая подготовка:

- а) упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- б) упражнения для правильной постановки рук и ног;
- в) маховые упражнения;
- г) круговые упражнения;
- д) пружинящие упражнения;
- е) строевые упражнения;
- ж) упражнения для плечевого пояса и рук;
- з) упражнения для ног;
- и) упражнения для туловища;
- к) акробатические упражнения;

Специальная техническая подготовка:

- а) **виды шагов:** на полупальцах, галопа, польки, вальса;
- б) **виды бега:** на полупальцах, высокий, с захлестыванием голени;
- в) **подскоки и прыжки:**
 - «гвоздик» (360°, 720);
 - открытый, в кольцо;
 - шагом, касаясь;
 - разножка;

- прогнувшись двумя с места;
- прогнувшись касаясь, в шпагат;
- «казак» с поднятой ногой, с поворотом 180;
- со сменой ног в шпагат;
- серия «жете ан турнан»;
- касаясь и шагом в кольцо;
- боковой касаясь, шагом и в кольцо;
- перекидной;
- подбивной (вперёд, в сторону, назад).

г) упражнения в равновесии:

- равновесие в стойке на левой, правой;
- в полуприседе на левой, правой ноге;
- «арабеск» вперёд, назад, в сторону;
- «аттитюд»;
- в кольцо с помощью руки и без руки;
- «свечка»;
- заднее равновесие;
- боковое в шпагат с помощью руки и без;
- равновесия в шпагат с наклоном туловища вперед и в сторону;
- усложнённые равновесия;

д) волны:

- вперёд и назад;
- боковая;

е) вращения:

- одноимённые (360, 720, 1080);
- разноимённые (360, 540, 720);
- длинный кувырок, акробатические элементы;
- тур в арабеск;
- тур в аттитюд;
- тур в шпагат;
- тур в кольцо;
- спиральный поворот;
- циркуль;
- фуетэ
- усложнённые повороты.

ж) наклоны:

- стоя вперёд, в стороны, назад;
- стоя на одной ноге назад;
- лёжа на полу назад;

- «турляны»;
- наклоны с вращением;
- наклоны в шпагат с опущенным корпусом;
- «мексиканка».

Упражнения с предметами:

а) техника с мячом:

- круги, восьмерки;
- передача около шеи, туловища, над головой, под ногами;
- отбивы одно- и многократные, со сменой ритма, разными частями тела;
- броски высокие с различными ловлями (без зрительного контроля, без рук);
- перекаты по телу, по полу;
- большие прыжки с работой мяча;
- повороты с работой мяча;
- равновесия с работой мяча;
- наклоны с работой мяча;
- полуакробатические элементы во время броска;
- работа мячом разными частями тела;
- вращательные элементы под большим броском.

б) техника со скакалкой:

- круги, восьмерки;
- вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной;
- броски и ловли (без зрительного контроля, без рук, во вращении);
- броски вдвое сложенную, вчетверо;
- бросок одной рукой прямую;
- бросок двумя руками из основного хвата;
- манипуляции во всех направлениях;
- работа разными частями тела;
- мельница (лицевая, поперечная, горизонтальная, круговая);
- большие прыжки с работой скакалки;
- повороты с работой скакалки;
- равновесия с работой скакалки;
- наклоны с работой скакалки;
- полуакробатические элементы во время броска;
- «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом;
- вращательные элементы под большим броском.

в) техника с обручем:

- махи во всех направлениях;
- вращения, восьмерки во всех направлениях;

- перекаты по телу, по полу (во всех направлениях);
- вертушки различные, прохождения в обруч;
- высокие броски и ловли (без зрительного контроля, без рук, с вращением);
- прыжки большие с работой обруча;
- повороты с работой обруча;
- равновесия с работой обруча;
- наклоны с работой обруча;
- полуакробатические элементы во время броска;
- броски обруча в разных плоскостях;
- вращательные элементы под большим броском.

г) техника с лентой:

- махи, круги, восьмерки;
- змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости;
- броски и ловли (без зрительного контроля, без рук);
- бросок бумерангом, эшаппе;
- прыжки большие с работой ленты;
- повороты с работой ленты;
- равновесия с работой ленты;
- наклоны с работой ленты;
- полуакробатические элементы под броском;
- работа разными частями тела;
- вращательные элементы под большим броском

д) техника с булавами:

- махи, круги, постукивания, асимметрия булав;
- мельница (горизонтальная, вертикальная, с поворотом на 360);
- переброски одной, двумя булавами, с двойным, тройным оборотом, в разных плоскостях;
- большие броски (в разных плоскостях, разным способом);
- различные ловли (без зрительного контроля, без рук, с вращением);
- жонглирование низкое, высокое, в разных плоскостях;
- прыжки большие с работой булавами;
- повороты с работой булавами;
- равновесия с работой булавами;
- наклоны с работой булавами;
- полуакробатические элементы под броском;
- вращательные элементы под большим броском.

Упражнения классификационной программы.

Включают в себя:

- поиск элементов тела и соединений для составления индивидуальных и групповых упражнений;
- подбор элементов с предметом (риски и мастерство предмета) для составления индивидуальных и групповых упражнений;
- работа с музыкальным материалом для составления композиций;
- составление соревновательных программ (согласно классификации): упражнения без предмета, со скакалкой, с обручем, с мячом, с булавами, с лентой;
- совершенствование соревновательных программ (техничность, амплитудность исполнения);
- совершенствование качества их исполнения (многократное повторение связок, частей, прогонов);
- формирование стабильности исполнения композиции (многократное повторение связок, частей, прогонов);
- формирование виртуозности композиции (контрольные занятия, соревнования);
- формирование выразительности и артистизма в композиции (создание музыкального образа).

Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

Развитие физических качеств.

Комбинации упражнений на разностороннее совершенствование двигательных качеств, необходимых как для физического развития и укрепления их здоровья, так и для достижения мастерства в художественной гимнастике.

Основные средства: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, движения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

1) На ловкость:

- задания на способность быстрого осваивания новых движений, особенно с предметом;
- подвижные игры («Снайперы», «Салки с предметом»);
- эстафеты, включающие усложнённые действия с предметами (скакалка, 2 обруча, 2 мяча);
- жонглирование тремя предметами.

2) На гибкость:

- упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах (партер на полу, упражнения на выворотность в трёх суставах, на подколенку, растяжка с двух поверхностей с

утяжелением, упражнения на гимнастической стенке, игровой и соревновательный метод);

– упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника и плеч («выкрут», упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, пружинное растягивание);

– махи с резиной у станка, растяжка с резиной;

– расслабление (во время растяжки).

3) На силу:

– упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса (ходьба на двух руках, стойка на руках, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и со скамейки, отведение и приведение);

– упражнения на силу мышц ног и туловища (бег, прыжки с двух ног, прыжки на скакалке, выпады, приседы, комплекс упражнений на полу);

– упражнения на силу мышц ног и тазового пояса (комплекс упражнений на пресс, на силу ног и спины, сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения).

4) На быстроту:

– упражнения на развитие скорости реакции (упражнения, которые выполняются во время полёта предмета, игровые и соревновательные задания по типу «кто быстрее»);

– упражнения на развитие скорости и частоты движений (бег, вращение скакалки, обруча, упражнения на пресс и спину, игровые и соревновательные задания по типу «кто больше»).

5) На прыгучесть:

– упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра (комплекс прыжков, бег, прыжки с отягощением, подвижные игры);

– упражнения на развитие скорости и высоты отталкивания (бег, прыжки с отягощением через скакалку, через скамейку, через преграду);

– упражнения на развитие прыжковой выносливости (прыжки через скакалку, через скамейку, через преграду).

6) На равновесие:

– упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях после динамических движений (поворотов, прыжков, волн);

– упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением (повороты, кувырки, колёса, перевороты);

– упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях на уменьшенной и повышенной опоре (на носках, носке одной ноги, на скамейке).

7) На выносливость:

– выполнение различных заданий на фоне утомления (комплекс упражнений ОФП, комплекс упражнений на скакалке, комплекс прыжковых упражнений, кросс).

Постановка показательных выступлений.

Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация элементов и связок с предметом (скакалки, обручи, мячи). Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением. Танцевальные комбинации из элементов народных танцев.

Соревнования и показательные выступления.

Участие в городских, республиканских и всероссийских соревнованиях по программе КМС и МС, выполнение этих нормативов. Участие в показательных выступлениях на различных соревнованиях, спортивных праздниках.

Воспитательная работа.

Реализуется в соответствии с планом воспитательной работы педагога и Центра (участие в конкурсах, новогоднее представление, беседы, дни здоровья и т.п.).

Самостоятельная работа. На случай невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни), может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с использованием дистанционных технологий и электронного обучения в рекомендуемом объёме - 18 часов.

Темы самостоятельной работы выбираются из учебного плана в соответствии с КТП. При изучении нового материала, по окончании периода невозможности организации учебного процесса в очной форме, проводится текущий контроль и проверка освоения изученной самостоятельно темы в очной форме. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно в формах, предусмотренных Программой (листы наблюдений, протоколы приёма контрольных нормативов и т.п.) или дополнительной разработанных формах.

Текущий контроль.

Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов, викторина на темы: «Тактическая подготовка в художественной гимнастике». «Методика проведения учебно-

тренировочного занятия». «Восстановительные мероприятия». Проведение диагностики уровня воспитанности.

1.4. Планируемые результаты.

- **Предметные:**

- Умение составлять и выполнять упражнения классификационной программы КМС и МС.
- Владение знаниями и навыками для успешной деятельности в художественной гимнастике и осуществление судейства соревнований.
- Владение методикой для самостоятельного проведения занятия.
- Владение знаниями о самоопределении, самоактуализации и самосовершенствовании личности.

- **Личностные:**

- Наличие мотивации к регулярным занятиям физической культурой (спортом, активным отдыхом)
- Умение заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.
- Владение навыками самоорганизации, самоконтроля и самооценки.
- Умение презентовать себя (внешний вид, осанка, походка и др.).
- Соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности.

- **Метапредметные:**

- Приобретение навыка публичных выступлений.
- Умение ставить жизненные цели и добиваться их реализации.
- Владение самоконтролем и объективной самооценкой.
- Готовность и способность к саморазвитию, самообучению и личностному самоопределению.
- Владение навыком сохранения собственной физической формы.
- Приобретение навыков для самореализации в других областях (танцы, аэробика, акробатика, фигурное катание и т.д.).

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.

Календарный учебный график.

Календарный учебный график является одним из основных документов, регламентирующих организацию образовательного процесса, в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ – 273 от 29.12.2012 г;
- СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МУ ДО «ЦДОД «Орбита»;
- Содержанием Программы.

Продолжительность учебного года.

Продолжительность учебного года 36 недель.

Начало учебного года – 05.09.

В течение первой недели сентября проводятся встречи с учащимися и окончательная корректировка списков учащихся для продолжения обучения.

Регламентирование учебного процесса, правила приёма учащихся.

Принимаются дети с 12 до 18 лет (включительно).

Работа объединения во время каникул в течение учебного года.

Каникулы	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность в календарных днях
Зимние (в период Новогодних праздников)	01.01	08.01	8

Во время летних каникул возможна работа с учащимися детских оздоровительных лагерей (на базе Центра или других ОО).

В период остальных школьных каникул (осенние, зимние и весенние) объединение работает по обычному режиму в рамках установленного расписания.

Регламентирование образовательного процесса на неделю.

Занятия проходят три-четыре раза в неделю.

Регламентирование образовательного процесса в течение дня.

Учебный процесс регламентируется расписанием занятий, составленного в соответствии с СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Продолжительность учебного часа – 40 минут.

Продолжительность занятий: 3-4 занятия по 40 минут.

Организация промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в конце года обучения по Программе и является основанием для перевода на следующий год обучения и выпуска учащихся по окончании её изучения. Промежуточная аттестация регламентирована этапами педагогического контроля.

Промежуточная аттестация проводится в срок с 23 апреля по 23 мая.

Формы проведения промежуточной аттестации, критерии оценок и диагностические материалы являются приложением к данной Программе.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в протоколах (в соответствии с «Положением о внутренней системе оценки качества образования МУ ДО «ЦДОД «Орбита»»).

Учащиеся, не прошедшие промежуточной аттестации могут ликвидировать задолженность в сроки установленные приказом директора МУ ДО «ЦДОД «Орбита» дополнительно в течение календарного года, либо по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, заявлению совершеннолетних учащихся могут быть оставлены на повторное освоение программы или отчислены решением педагогического совета МУ ДО «ЦДОД «Орбита», как не завершившие обучение по Программе.

2.1. Условия реализации программы

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

Высота помещения — 7,5 метров.

Размеры спортивного зала — 24 x 12 метров.

Необходимый инвентарь:

Скакалки — 12 штук;

Обручи средние — 12 штук;

Обручи большие — 12 штук;

Мячи средние — 12 штук;

Мячи большие — 12 штук;

Булавы — 12 пар;

Ленты — 12 штук.

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

Педагогических кадров:

1. Педагог дополнительного образования, владеющий следующими профессиональными качествами:

- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методiku своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

2. Педагог-психолог.

2.2. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Порядок аттестации учащихся включает в себя:

- текущий контроль (в том числе и входящую диагностику) освоения программы;
- промежуточную аттестацию после освоения отдельной части или всего объема дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы.

Этапы педагогического контроля.

Вид контроля	Цель	Форма контроля	Содержание задания	Критерии
Текущий	Провести диагностику общей физической подготовки и качество усвоения практического материала программы «Золотой обруч»	Выполнение контрольных нормативов. Приложение № 1.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Высокий – 5 Средний – 4 Низкий – 3
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года.	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретённых умений и навыков.	Наблюдение. Рефлексия.	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий.	Высокий – 5 Средний – 4 Низкий – 3
Промежуточная аттестация	Проследить усвоение программы «Художественная гимнастика. Спортивное совершенствование», проанализировать динамику физического развития ребёнка.	Выполнение контрольных нормативов. Приложение № 1.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Высокий – 5 Средний – 4 Низкий – 3
		Викторина по теме: «Восстановительные мероприятия». Приложение № 2.	Дать ответы на вопросы викторины.	Высокий – 5 Средний – 4 Низкий – 3
		Наблюдение, заполнение диагностической карты по усвоению темы: «Методика проведения учебно-тренировочного занятия». Приложение № 2.	Проведение учебно-тренировочного занятия (или его части) учащимися	Высокий – 5 Средний – 4 Низкий – 3
	Проверить динамику	Проведение	Оценить себя по	Высокий – 5

	уровня воспитанности	диагностики. Приложение № 3.	показателям	Средний – 4 Низкий – 3
--	----------------------	---------------------------------	-------------	---------------------------

2.3. Оценочные материалы.

- Оценочные материалы находятся в приложениях № 1-6.

2.4. Методическое обеспечение программы.

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

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

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного выполнения упражнений с предметами
		Реабилитационно-восстановительная	Восстановительные мероприятия
2	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной

			программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач
5	Теоретическая	Лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
6	Соревновательная	Соревнования, модельные тренировки, прикидки	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений

Образовательные технологии, применяемые в процессе обучения.

№ п/п	Название технологии	Цель применения	Место применения в образовательном процессе
1	Информационно-коммуникативная	Сделать преподавание теоретической части программы более увлекательным, мотивация познавательной деятельности учащихся.	Теоретическая часть программы. Например: наглядное представление влияния физических нагрузок на организм человека, просмотр соревнований, моделирование будущего упражнения, подбор и монтаж музыкального сопровождения.
2	Дифференцированного обучения	Учёт индивидуальных особенностей учащихся в процессе обучения с целью активного управления процессом развития и создания ситуации успеха.	Реализуется на всех этапах образовательного процесса: разработка разноуровневых заданий, сложности квалификационных упражнений в зависимости от уровня подготовленности учащегося. Учитывается не только достигнутый результат, но и динамика развития учащегося.

3	Метод проектов	<p>Развитие личностных компетенций учащегося. Обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность учащегося, соотносясь с его личным интересом.</p>	<p>Применяется постоянно: самостоятельный сбор учащимися материала (чаще всего это упражнение классификационной программы), теоретическое обоснование необходимости выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств. Отработка упражнения. Представление его широкой общественности. Рефлексия . Информация, самостоятельно добытая учащимися для собственных проектов, позволит осознать жизненную необходимость приобретаемых на занятиях двигательных умений. Учащиеся, таким образом, станут компетентными и в теории предмета, что необходимо как условие грамотного исполнения физических</p>
---	----------------	--	---

			упражнений.
4	Личностно-ориентированное обучение	Для улучшения эффективности образовательного процесса, поддержки и развитие одарённых и талантливых детей, создания ситуации успеха каждому учащемуся.	Применяется постоянно, и является основой организации образовательного процесса. Развивает интерес к спорту не только у одарённых детей, но и у тех, кто не отличается особыми способностями. Создаёт благоприятные условия для всех учащихся.
5	Коллективное творческое дело	Для улучшения качества образовательного процесса, повышения воспитательного потенциала программы, разностороннего развития личности учащегося, сплочения детско-родительского-педагогического коллектива, создание коллектива единомышленников.	Реализация воспитательного потенциала программы, плана работы с родителями.
6	Портфолио учащихся	Стимуляция мотивации учащихся, создание ситуации успеха, формирование и развитие объективной оценочной деятельности.	Учащиеся постоянно пополняют своё портфолио. Ежегодно (в конце учебного года) они предоставляют его педагогу с анализом прошедшего учебного года и планами на следующий.

Кроме того применяются игровые технологии (особенно с учащимися младшего возраста), элементы технологии критического мышления (каждая

гимнастка хочет быть лучшей), проблемного обучения, исследовательской технологии.

Обучение, как специально организованный педагогом процесс, строится в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

Принципы организации педагогического процесса на занятии художественной гимнастикой лучше всего отражают именно принципы деятельностного подхода. Еще Сократ говорил о том, что научиться играть на флейте можно только, играя самому. Точно также деятельностные способности учащихся формируются лишь тогда, когда они не пассивно усваивают новые задания, а включены в самостоятельную учебно-познавательную деятельность. Именно в деятельности ученик осваивает новое и продвигается вперед по пути своего развития. Он расширяет поле своих возможностей, он завязывает отношения, которые развиваются в процессе этой деятельности.

К основным принципам обучения относятся: принцип деятельности, принцип непрерывности, принцип целостности, принцип психологической комфортности, принцип творчества.

Обучать деятельности – это значит делать учение мотивированным, учить ребенка самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути, в том числе средства, ее достижения (т.е. оптимально организовывать свою деятельность), помогать ребенку сформировать у себя умения контроля и самоконтроля, оценки и самооценки.

Естественно, обучение деятельности предполагает на первом этапе совместную учебно-познавательную деятельность группы учащихся под руководством педагога. Ведь все мы знаем «то, что сегодня ребенок умеет делать в сотрудничестве и под руководством, завтра он становится способен выполнять самостоятельно» (Л.С. Выготский). Позже учащиеся приобретают опыт самостоятельного выполнения деятельности, умение научить других, расширить свои знания и умения самостоятельно, способность к саморазвитию и самореализации. Главное - внутреннее образовательное приращение и развитие учащегося.

Непрерывное образование — процесс целостный, состоящий из последовательно следующих друг за другом ступеней специально организованной учебной деятельности, создающих учащемуся благоприятные условия для жизни, успех в выбранном виде деятельности. Во-первых – это непрерывное совершенствование знаний, умений, навыков (ЗУН) учащегося, связанное с необходимостью быть актуальным и успешным в выбранном виде деятельности. Во-вторых - это система взглядов на образовательный процесс в целом. Эта система рассматривает учебную деятельность как неотъемлемую и

основную составляющую образа жизни человека в любом возрасте. Обучение в объединении формирует у учащихся потребность в регулярном физическом совершенствовании и саморазвитии. В-третьих, непрерывное образование предусматривает постоянное обогащение творческого потенциала личности, развитие человека как творческой личности.

Принцип целостности – предполагает формирование учащимися системного представления о мире, о роли и месте каждой науки в системе наук. Такое свойство личности, как целостность, не дается человеку от рождения, оно формируется под воздействием различных факторов, в том числе и в процессе обучения. То есть без вхождения в культуру, без приобщения к ее высоким идеалам личность не сможет обрести целостность, а значит, не сумеет достойно противостоять вызовам информационного общества.

Принцип психологической комфортности нацеливает педагога создать среду, где обязательно обеспечивается ситуация успеха для каждого ребенка, когда он прикладывает усилия для движения вперед, и он постоянно ощущает эмоциональную поддержку, веру в его силы. Никакие успехи в обучении не принесут пользы, если они «замешаны» на страхе перед взрослыми, подавлении личности ребенка. Однако психологическая комфортность необходима не только для развития ребенка и усвоения им знаний. От этого зависит физическое состояние детей. Адаптация к конкретным условиям, к конкретной образовательной и социальной среде, создание атмосферы доброжелательности позволяют снять напряженность и неврозы, разрушающие здоровье детей. Для этого обязательно необходимо учитывать физиологические, эмоционально-личностные особенности детей, выбрать наиболее подходящий стиль общения, базирующегося на основе доброжелательности, уважения человеческого достоинства ребенка, ориентации на его интересы и потребности.

Принцип творчества ориентирует весь образовательный процесс на поддержку различных форм детского творчества, сотворчества учащихся и взрослых. Жизнь учащихся объединения не заканчивается стенами спортивного зала. Объединение живёт насыщенной жизнью: совместные праздники, Дни здоровья, коллективные творческие дела, участие в конкурсах Центра, объединения, показательные выступления, просто общение – все это необходимые условия развития творческих способностей, воображения каждого учащегося. Дети участвуют в индивидуальной или коллективной деятельности, где придумывают и создают что-то новое. Реализация данного принципа создаёт реальные возможности для включения детей в интересную и полезную деятельность, обеспечения свободы выбора содержания деятельности и средств её осуществления; даёт учащемуся приобрести богатый опыт социального общения, работы в коллективе; развивает творческие способности

учащихся и направляет их на благо себе и окружающим, помогает в самоопределении ребёнка в выборе деятельности; освоении детьми навыков самостоятельной организации своей деятельностью.

Структура учебного занятия

Каждое занятие по художественной гимнастике должно начинаться с организационного момента (мотивирование учащихся, включение учащихся в деятельность на личностно-значимом уровне).

Подготовительная часть:

I фрагмент — упражнения “по кругу”:

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

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

II фрагмент — упражнения у опоры и на середине:

Третья серия — общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног — голеностопных, коленных и тазобедренных (“снизу вверх”) и туловища — шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника (“сверху вниз”);

Четвертая серия — хореографические упражнения (элементы классического тренажа).

III фрагмент — упражнения на середине:

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

Шестая серия — растяжка на шпагаты со средней высоты;

Седьмая серия — упражнения в равновесии, повороты, наклоны;

Восьмая серия — соединения наклонов, равновесий, поворотов;

IV фрагмент — прыжки:

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

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

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

Двенадцатая серия — прыжковые соединения;

Тринадцатая серия — соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 12 и 13 серии можно проводить с предметами.

Основная часть:

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

VI фрагмент — второй вид многоборья.

Выявление затруднений, обсуждение, отработка элементов (самостоятельная работа, самоконтроль).

Заключительная часть:

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

VIII фрагмент — подведение итогов, самоанализ, самооценка, взаимооценка.

Каждая из частей занятия различается по физиологической направленности, технике и способам регулирования нагрузки. При дозировке упражнений учитывается уровень подготовленности и индивидуальные возможности детей.

Формирование спортивного коллектива.

Человек – существо социальное, начиная с детских лет, он должен научиться жить вместе с другими людьми, общаться с ними, взаимодействовать. Этому можно научиться только в групповом общении, в коллективе. Творческое объединение учащихся является одной из форм коллектива, где учащиеся проводят значительную часть своего свободного времени.

Коллектив – это группа людей взаимовлияющих друг на друга, связанных между собой общностью социально обусловленных целей, интересов, потребностей, норм и правил поведения, совместно выполняемой деятельностью.

Коллектив выступает как важная форма организации воспитания, как мощный педагогический инструмент. Развитие и формирование личности можно успешно осуществлять только в коллективе и через коллектив, что является одной из важнейших закономерностей воспитания. Важной целью воспитания является формирование личности в духе коллективизма, развития у нее товарищеских черт и качеств. Воспитание не может быть ограничено лишь личным влиянием педагога на каждого учащегося.

Развитие коллектива можно условно разделить на четыре этапа, (в ходе которых педагог наблюдает за его развитием):

I этап - характеризуется наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога. На этом этапе идет изучение личности

учащегося, приобщение родителей к деятельности учащегося, воспитание потребности в систематических занятиях спортом, определение временных поручений каждому, знакомство с традициями коллектива.

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

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

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

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

В художественной гимнастике важным является формирование единого коллектива – где главное не просто свести всех вместе, а добиться взаимодействия возрастов.

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является - **формирование и поддержание положительных традиций**: открытие и закрытие спортивного сезона, посвящение в спортсмены, празднование дней рождения, шефство старших над младшими и др.

Воспитание "*бойцовских*" качеств, воспитание спортивного характера осуществляется в процессе текущей и последующей многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы.

В процессе работы с воспитанниками важное значение приобретает **интеллектуальное воспитание**. Основными задачами, которого являются:

- овладение учащимися специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин;
- умения анализировать приобретенный опыт тренировки;
- развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

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

Основными направлениями в данной работе педагога являются:

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

Музыкальное воспитание в художественной гимнастике. Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций:

- благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания. В процессе занятий гимнастики знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус. Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как, например, воспитания чувства красоты движения, культуры поведения;

- музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;

- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия. Под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления. Она создаёт благоприятное влияние упражнений на организм занимающихся, создавая условия для оптимальной возбудимости центральной нервной системы;

- обладает способностью воспитания понимания музыки и любви к ней, развитию музыкального слуха и умению передавать свои музыкальные восприятия в движениях;

- помогает воспитанию занимающихся способности выполнять сложные упражнения, связанные с разнообразными степенями мышечных напряжений, различными темпами и ритмами движений, что необходимо для овладения техникой художественной гимнастики;

Музыка на занятиях является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Музыкальный ритм, помимо временных соотношений звуков, т.е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, включает в себе некое

своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в её динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательность и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным.

Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

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

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

Психологическая подготовка гимнасток.

Психологическая подготовка является составной частью педагогического процесса, осуществляемого в ходе всей подготовки гимнасток.

Базовая психологическая подготовка решает воспитательные и образовательные задачи и, кроме того, задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, необходимых для участия в соревнованиях. Она предусматривает:

- Нравственную подготовку - формирование у гимнасток идейной убеждённости, патриотизма, любви к спорту, дисциплинированности, организованности, коллективизма, чувства долга, исполнительности, личной ответственности, уважения к судьям и соперницам.

- Мотивационно - волевою подготовку - формирование стремления к достижению цели, к самосовершенствованию, развитие волевых качеств (настойчивости, терпеливости, решительности, самообладания и др.) и умения проявлять их в экстремальных условиях спортивной деятельности.

- Развитие психических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений и хореографических приёмов - развитие отчётливости двигательных, зрительных, слуховых и других ощущений, формирование специальных восприятий - «чувства предмета», «чувства музыки» и др. совершенствование способности к самоконтролю движений, концентрации, устойчивости и распределению внимания.

- Освоение приёмов саморегуляции неблагоприятных психических состояний - формирование способности к самоконтролю состояния психической напряженности, утомления, депрессии и т. п.; овладение приёмами саморегуляции психического состояния (регуляция дыхания, расслабление мышц, интенсивность разминки, словесные самовоздействия, отвлечения и переключения внимания, психорегулирующая или аутогенная тренировка и др.).

- Психологическое образование - формирование способности к целенаправленному самообладанию, вооружению гимнасток объёмом знаний о собственных психических качествах, состояниях, возникающих в ходе спортивной деятельности, о факторах, обуславливающих возникновение и протекание этих состояний.

Специальная психологическая подготовка направлена на создание у гимнастки состояния психической готовности к конкретным соревнованиям. Можно выделить ряд общих задач этой подготовки:

- Определение цели участия гимнастки в данных соревнованиях, постановка соревновательных задач, адекватных возможностям.

- Формирование соревновательной мотивации.

- Уточнение необходимых сведений об условиях предстоящих соревнований (обстановка, противницы), оценка и анализ возможностей спортсменки.

- Программирование соревновательной деятельности с возможно полным моделированием условий предстоящего соревнования.

- Использование индивидуальных способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, приёмов саморегуляции неблагоприятных психических состояний. Успех этой подготовки зависит, прежде всего, от гимнастки. Поставленные перед ней задачи будут влиять на формирование её мотивов и отношения к соревнованиям лишь при условии, когда они внутренне принимаются ею, становятся её личными задачами.

Непосредственная психологическая подготовка осуществляется в процессе самих соревнований, перед исполнением конкретных гимнастических упражнений. Это завершающий и очень ответственный момент всей психологической подготовки к соревнованиям, требующий концентрации всех сил гимнастки.

Непосредственная подготовка включает в себя следующие этапы:

- Ориентировку в конкретных условиях выполнения гимнастических комбинаций и предварительное практическое и идеомоторное апробирование её исполнения.

- Сосредоточение, включающее мысленное представление всего упражнения либо главных или начальных его элементов и определение момента полной готовности к действию.

- Оценку выполненных действий, определение ошибок и внесение необходимых поправок в дальнейшее выполнение этих действий.

Непосредственная психологическая подготовка осуществляется главным образом самой гимнасткой. Она требует предварительного освоения приёмов и способов настройки на выполнение целостных упражнений. Отработка этих приёмов и способов обычно происходит в процессе базовой психологической подготовки.

Способность к саморегуляции психической деятельности основана на определенном объёме знаний, которым обладает гимнастка. Такие знания гимнастка должна получать путём целенаправленного самонаблюдения и психологического образования.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, желателен дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до

20 часов.

4. Сбалансированное 3-4 разовое питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед 40-45%, ужин - 20-30 % суточного рациона до 19.00.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная обувь и одежда.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медико-биологический контроль.

Углубленный медицинский осмотр проводится два раза в год в Республиканском врачебно-физкультурном диспансере.

Воспитательная работа

Целью организации воспитательной работы в объединении является: способствовать формированию у учащихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Задачами:

- способствовать активизации и ориентации интересов учащихся на интеллектуальное, физическое и духовное развитие;
- воспитывать в детях взаимоуважение (взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение друг к другу);
- развивать активную жизненную позицию учащегося.

Для этого необходимо:

1. Воздействие педагога на учащегося:

- изучение индивидуальных особенностей развития ребенка, его окружения, его интересов;
- программирование воспитательного воздействия;
- реализация комплекса методов и форм индивидуальной работы;
- анализ эффективности индивидуальных воздействий.

2. Создание воспитывающей среды:

- сплочение коллектива;
- формирование благотворной эмоциональной обстановки;
- включение учащихся в разнообразные виды деятельности.

3. Коррекция влияния различных субъектов социальных отношений:

- помощь семье;

- нейтрализация негативных воздействий социума;
- взаимодействие с другими субъектами образовательных отношений (педагог-психолог, учитель в школе и т.д.).

Воспитательная работа в объединении строится в соответствии с планом.

Планирование позволяет:

- четко осознать цель, стратегические и тактические задачи воспитания;
- предварительно изучить коллектив, отдельных учащихся, состояние учебно-воспитательного процесса в группе, окружающие условия;
- целенаправленно отобрать содержание и средства, организационные формы воспитательной работы;
- проектировать результаты своей деятельности, планируя и корректируя поступательное движение в развитии коллектива и личности каждого учащегося;
- видеть перспективы собственного самосовершенствования – общечеловеческого и педагогического.

При планировании работы учитываются традиционные, учрежденческие, муниципальные, региональные мероприятия. Мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами.

Содержание воспитательной работы отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание гражданина своей Родины, патриота с активной жизненной позицией.

План воспитательной работы включает в себя три раздела:

- 1) Работа в объединении.
- 2) Работа в МУ ДО «ЦДОД «Орбита».
- 3) Работа с родителями.

Содержание разделов плана следующее:

1) Работа в объединении:

- массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, календарные праздники, традиционные народные праздники, юбилейные мероприятия и др.);
- диагностика (психологический комфорт, отношение к педагогу, уровень воспитанности и др.);
- тематические беседы по ПДД, ППБ, ТБ и охране здоровья;
- индивидуальная работа с детьми (по мере необходимости);
- мероприятия, направленные на социальное воспитание (беседы о здоровье, о взаимоотношениях с другими людьми, толерантности);
- мероприятия, направленные на гражданско-патриотическое воспитание (беседы, диспуты).

2) Работа в МУ ДО «ЦДОД «Орбита» (строится в соответствии с планом Центра):

- участие в мероприятиях, социально значимых программах, акциях и проектах Центра;
- организация совместной работы с педагогом-психологом Центра.

3) Работа с родителями (Приложение № 8):

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

- * информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- * вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей.

План работы с родителями включает в себя следующие разделы:

- планирование родительских собраний;
- оформление информационных стендов;
- индивидуальные встречи и консультации;
- посещение родительских собраний в школе;
- планирование совместных мероприятий (открытых уроков, совместных занятий, мероприятий и т.д.);
- работа по оценке деятельности педагога со стороны родителей (анкетирование, благодарности и др.)

План воспитательной работы создается ежегодно на новый учебный год и предоставляется в администрацию Центра, по окончании учебного года в плане делаются отметки об его исполнении.

2.5. Список литературы

Нормативное обеспечение деятельности.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?16461762>.

2. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>.

3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

5. Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

8. Стратегии социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года.

9. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п.

10. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).

11. Приложение к письму Министерства образования, науки и

молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

12. Концепция развития этнокультурного образования в РК (письмо_МО РК от 09.12.15 № 02-42/00-483).

13. Устав Центра.

14. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.

Список литературы для педагогов

1. Белокопытова Ж.А. — Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном этапе их подготовки \ \ Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. Киев, КГИФК, 1981г.

2. Карпенко Л.А. — Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л. ГДОИФК, 1989г.

1. Плешкань А.В., Бастиан В.М. — Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток в соревновательном периоде. Краснодар, КрГИФП, 1988г.

2. Фирилева Ж.А. — Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности, занимающихся художественной гимнастикой. Л. ЛГПИ, 1981г.

3. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М. “Просвещение”, 1977г.

4. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. - М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. - 17 с.

5. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. рек. - М.: Изд-во ВНИИФК, 1989.- 28 с.

6. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.- 24 с.

7. Борисов И.М., Пшендин А.И., Жилинский Л.В. Питание и регулировка веса тела гимнастов. Гимнастика: Ежегодник.- 1979 вып. 2 - с.40-45.

8. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис... канд. пед. наук. - СПб., 2003. -20 с.

9. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. Пособие. - М.: Всерос. фед. худ. гимн. 2001. - 50 с.

10. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рек. - Л.; Изд-во ГДОИФК, 1989. - 24 с.
11. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально - двигательной подготовки в художественной гимнастике: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1994. -30 с.

Список литературы для учащихся

1. Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко. Художественная гимнастика. М.:2003.
2. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. - М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. - 17 с.
3. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
4. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.

**Контрольные нормативы по специальной физической,
технической и общей физической подготовке**

	Норматив	Требования	Сбавки	Баллы
СФП	Удержание ног в висе на гимнастической лестнице, держать 10 секунд.	Положение ног не ниже параллели пола (90), колени и стопы вытянуты.	10 секунд – 9 секунд – 8 секунд и менее -	5-высокий 4-средний 3-низкий
	Прогибание назад , лёжа на животе за 25 секунд.	20 раз, руки прямые, без остановок, с опусканием на грудь.	Спина 180 – Спина 160– Спина 130 и ниже –	5-высокий 4-средний 3-низкий
	Двойные прыжки через скакалку, вращая вперёд (просто+скрестно) за 30 секунд.	50 раз с хорошей осанкой, с вытянутыми носками.	50 раз. 49 раз. 48 раз.	5-высокий 4-средний 3-низкий
	Двойные прыжки через скакалку, вращая назад (просто+скрестно) за 30 секунд.	40 раз с хорошей осанкой, с вытянутыми носками.	40 раз. 39 раз. 38 раз.	5-высокий 4-средний 3-низкий
ТП	Наклон вперёд , обхватив руками голени, стоя ноги на ширине плеч, держать 3 секунды.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые.	Грудь плотно касается бёдер, голова выглядывает – Грудь касается бедер, колени согнуты – Грудь не касается бёдер	5-высокий 4-средний 3-низкий
	Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка ноги на ширине плеч, держать 3 секунды.	Одновременный и плотный захват двумя руками; ноги и руки прямые, держать без излишнего напряжения.	Все требования выполнены – Руки согнуты – Руки и ноги согнуты –	5-высокий 4-средний 3-низкий
	Шпагат со стула (правый, левый) с наклоном назад в захват и поперечный .	Бедро плотно касается пола, плечи и таз прямые.	Все требования выполнены - Нет касания 5 см от пола - Нет касания 10 см от пола -	5-высокий 4-средний 3-низкий
ОФП	Бег, вращая скакалку вперёд в	40 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми	40 вращений – 39 вращений –	5-высокий 4-средний

максимальном темпе за 10 секунд.	носками, без запутывания.	38 вращений и менее -	3-низкий
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи за 15 сек.	12 раз, полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямо.	12 раз. 11 раз. 10 раз и менее	5-высокий 4-средний 3-низкий
Подъём ног на гимнастической лестнице за 12 секунд	10 раз, до касания за головой, с вытянутыми носками, без остановок.	10 раз. 9 раз. 8 раз и менее	5-высокий 4-средний 3-низкий

Викторина.

**«Тактическая подготовка в художественной гимнастике»
«Методика проведения учебно-тренировочного занятия»
«Восстановительные мероприятия»**

I. Назовите элементы индивидуальной тактики гимнастки?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

II. Назовите фрагментарную структуру учебно-тренировочного занятия у детей 1-го года обучения?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

III. Назовите средства восстановительных мероприятий (примеры)?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Правильный ответ – 1 балл.
15-17 баллов – высокий уровень
13-14 баллов – средний уровень
12 баллов и ниже – низкий уровень

Диагностическая карта для оценки развития эстетических качеств у учащихся.

Группа № _____ Год обучения - _____

Ф.И.	Выразительность		Музыкальность		Импровизация		Общий уровень
	передает характер музыки с помощью мимики и жестов	все части тела участвуют в движениях, движения пластичны и слитны	движения связаны с музыкальными акцентами	движения связаны с ритмом музыки	самостоятельность выполнения задания	умение привести свой собственный замысел в импровизацию	
1.							
2.							

ПДО - _____ Критерии оценки:

5-«Высокий уровень» - критерий выражен

4-«Средний уровень» - критерий выражен, но есть замечания (ошибки)

3-«Низкий уровень» - критерий слабо выражен или не выражен, требуется помощь педагога

Дата _____

ПДО _____

Диагностическая карта
для оценки владения методикой самостоятельного проведения занятия.
Группа № _____ Год обучения - _____
ПДО - _____

Ф.И.	Умение мотивировать детей на занятие	Коммуникативные качества	Умение достигать ожидаемого результата	Соответствие и реализация поставленных целей и задач к содержанию занятия	Целостность, логичность занятия	Культура речи, внешнего вида и поведения на занятии	Общий уровень
1.							
2.							

Критерии оценки:

5-«Высокий уровень» - критерий выражен

4-«Средний уровень» - критерий выражен, но есть замечания (ошибки)

3-«Низкий уровень» - критерий слабо выражен или не выражен, требуется помощь педагога

Дата _____

ПДО _____

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности учащихся объединения

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Любознательность		Прилежание (трудолюбие)		Бережное отношение к природе		Я и Центр		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
	ИТОГО														

- _____ человек имеют высокий уровень воспитанности
- _____ человек имеют средний уровень воспитанности
- _____ человек имеют низкий уровень воспитанности

Схема экспертной оценки уровня воспитанности (оценивает педагог)

Схема включает для оценки 6 качеств личности, которые педагог оценивает в соответствии с представленной ниже шкалой:

1. Любознательность
2. Прилежание
3. Бережное отношение к природе
4. Отношение к себе и к Центру
5. Красивое в жизни школьника

По каждому качеству ребенку ставится оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок, которые затем складываются и делятся на 5. Средний бал и является условным определением уровня воспитанности.

Нормы оценок:

5-4.5 – высокий уровень

4.4-4 – хороший уровень

3.9-2.9 – средний уровень

2.8-2 – низкий уровень

1 шкала. Любознательность

5б. Занимается с интересом. Мечтательный. С интересом находит ответы на непонятные вопросы. Всегда выполняет дополнительное задание. Большое стремление получать похвалу.

4б. На занятии работает, положительные и отрицательные ответы чередуются. Дополнительное задание не всегда выполняется в полном объеме.

3б. Интерес к занятиям проявляет редко. Редко старается находить ответы на непонятные вопросы. Часто приходит с невыполненным дополнительным заданием.

2б. Интерес к занятиям не проявляет. Не пытается найти ответы на непонятные вопросы. Редко выполняет дополнительное задание. К оцениванию проявляет безразличие.

1б. Заниматься не хочет. Оцениванием не интересуется.

2 шкала. Прилежание (трудолюбие)

5б. Старателен в деятельности, внимателен. Помогает другим в делах и сам обращается за помощью. Ответственно относится к дежурству в объединении.

4б. Стараются быть внимателен, часто помогает другим в делах. Иногда обращается за помощью. Чаще ответственно относится к дежурству в объединении.

3б. Редко проявляет старание к деятельности. На занятиях бывает не внимателен. На призыв о помощи откликается с трудом, сам за помощью обращается лишь в экстренных случаях. Часто проявляет безответственное отношение к дежурству в объединении.

2б. Заниматься не старается, внимание на занятиях рассеянное. От общих дел отстраняется. Дежурства в объединении избегает.

1б. Заниматься не хочет. В общих делах не участвует. Дежурит в объединении только под присмотром педагога.

3 шкала. Бережное отношение к природе

5б. С удовольствием ухаживает за комнатными растениями, интересуется природой, любит животных. Активен в походах на природу.

4б. Любит ухаживать за комнатными растениями и животными. Участвует в походах на природу.

3б. К растениям и животным подходит только по необходимости. В походы ходит редко. Природу не любит.

2б. За растениями и животными не ухаживает. В походы не ходит. Проявляет варварское отношение к природе.

1б. Проявляет негативное отношение ко всему живому.

4 шкала. Отношение к себе и к Центру

5б. Полностью выполняет правила для учащихся. В отношении с людьми добр. Активно участвует в делах объединения и Центра.

4б. Правила для учащихся выполняет не всегда. В общении с людьми избирателен. Активность в делах объединения и Центра выражена в малой степени.

3б. Требования педагога выполняет частично. В отношениях с детьми не постоянен, переходит от одной группы детей к другой. В делах объединения и Центра участвует по настоянию педагога.

2б. Пассивен, часто нарушает правила для учащихся. С трудом устанавливает контакт с людьми, чаще избегает других. В делах

объединения и Центра не участвует.

1б. Часто нарушает нормы поведения: мешает другим детям играть, не меняет своего поведения, когда делают замечания. В общественных делах отказывается принимать участие.

5 шкала. Прекрасное в моей жизни

5б. Аккуратен в делах и опрятен в одежде. Ценит красивое вокруг себя. В отношениях с людьми вежлив. Хорошо управляет собой. Соблюдает санитарно-гигиенические правила ухода за собой. Нет вредных привычек.

4б. Чаще аккуратен в делах и опрятен в одежде. Может допустить небрежность вокруг себя. В отношениях с людьми бывает замкнут. Умеет управлять собой. Редко забывает о соблюдении правил ухода за собой (умыт, причесан). Нет вредных привычек.

3б. Чаще небрежен в делах, небрежен в одежде. Красивое вокруг себя не замечает. В отношениях с людьми старается быть не заметным, но держится рядом. Часто не следит за собой, не контролирует свои действия. Бывает не умыт, не причесан. Возможно отсутствие привычки мыть руки.

2б. Нет стремления к аккуратности и опрятности. Нарушает чистоту и порядок вокруг себя, не поддерживает уют. Замкнут, не стремится к установлению контактов. Редко управляет собой, несдержан. Часто приходит в школу не умытый и не причесанный. Необходим постоянный контроль за мытьем рук.

1б. Неряшлив в одежде, порядка на рабочем месте нет, работы грязные, небрежные, вокруг себя создает обстановку хауса. Проявляет негативизм по отношению к детям и взрослым. Не управляет собой. Не реагирует на требования соблюдения санитарно-гигиенических правил ухода за собой. Возможна привычка грызть ногти

ИТОГИ экспертной оценки вносятся в сводный лист.

**Диагностика определения уровня воспитанности учащихся 11-18 лет (5-11 класс).
(из методики диагностических программ, разработанных Н.П. Капустиным, М.И. Шиловой)**

Данная диагностика проводится с целью определения уровня воспитанности и оценки личностных достижений учащихся для анализа и оказания адресной помощи учащимся в развитии личностных компетенций.

Диагностика включает оценивание по 10 критериям:

1. Долг и ответственность;
2. Бережливость;
3. Дисциплинированность;
4. Ответственное отношение к деятельности;
5. Отношение к общественному труду;
6. Коллективизм, чувство товарищества;
7. Доброта и отзывчивость;
8. Честность и справедливость;
9. Простота и скромность;
10. Культурный уровень.

Инструкция: Прочитайте вопросы анкеты и постарайтесь долго не задумываться. Ответьте на них, оценивая себя по 5-балльной шкале.

- “0” - всегда нет или никогда.
- “1” - очень редко, чаще случайно.
- “2” - чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.
- “3” - чаще да, чем нет, иногда забываю.
- “4” - всегда да, постоянно.

Таблица №1

Долг и ответственность						
1	Считаю для себя важным добиваться, чтобы коллектив моего объединения работал лучше.	4	3	2	1	0
2	Вношу предложения по совершенствованию работы объединения.	4	3	2	1	0
3	Самостоятельно организую отдельные мероприятия в объединении.	4	3	2	1	0
4	Участвую в подведении итогов работы объединения, в определении ближайших задач.	4	3	2	1	0
Бережливость						
1	Аккуратно пользуюсь книгами (учебниками, художественной литературой и т.д.).	4	3	2	1	0
2	Бережно отношусь к мебели в учебном кабинете (не рисую, не черчу на столах, партах, стульях, скамейках).	4	3	2	1	0
3	Бережно отношусь к своей одежде (слежу за чистотой и опрятностью).	4	3	2	1	0
4	Экономлю природные ресурсы (электроэнергию, воду, бумагу и др).	4	3	2	1	0
Дисциплинированность						
1	Знаю и соблюдаю правила, записанные в Уставе Центра.	4	3	2	1	0
2	Всегда внимателен на занятиях, не мешаю слушать другим объяснения педагога.	4	3	2	1	0
3	Участвую в досуговых мероприятиях, проводимых в объединении, Центре.	4	3	2	1	0
4	Осознаю свою ответственность за результаты работы в коллективе объединения.	4	3	2	1	0

Ответственное отношение к деятельности						
1	Прихожу в Центр с выполненным дополнительным заданием (или подготовленным к занятию).	4	3	2	1	0
2	При подготовке дополнительного задания стараюсь не прибегать к помощи взрослых.	4	3	2	1	0
3	Использую дополнительную литературу (пользуюсь средствами Интернета).	4	3	2	1	0
4	Аккуратен, исполнительен, точен.	4	3	2	1	0
Отношение к общественному труду						
1	Своевременно и точно выполняю порученные мне задания.	4	3	2	1	0
2	Принимаю участие в трудовых рейдах (уборке в объединении, Центра, приусадебного участка, сборе макулатуры).	4	3	2	1	0
3	Выполняю трудовые поручения родителей.	4	3	2	1	0
4	Добросовестно выполняю все поручения.	4	3	2	1	0
Коллективизм, чувство товарищества						
1	Удовлетворен отношением моих товарищей к другим объединениям.	4	3	2	1	0
2	Готов отстаивать интересы всего коллектива Центра, объединения в других коллективах и общественных организациях.	4	3	2	1	0
3	Готов помочь своим одноклассникам выполнять дополнительное задание или поручения взрослых.	4	3	2	1	0
4	Готов ответить за результаты своей работы и за результаты работы своих товарищей.	4	3	2	1	0

Доброта и отзывчивость						
1	Стремлюсь помочь другим ученикам, а также младшим в разрешении трудностей, возникающих перед ними.	4	3	2	1	0
2	Вежлив со взрослыми, уступаю места старшим.	4	3	2	1	0
3	Не реагирую на случайные столкновения в фойе (вестибюлях, коридорах) Центра, помогаю младшим.	4	3	2	1	0
4	Ко мне всегда можно обратиться за помощью.	4	3	2	1	0
Честность и справедливость						
1	Считаю, что необходимо отвечать за свои поступки.	4	3	2	1	0
2	Честно признаюсь, если что-то натворил.	4	3	2	1	0
3	Осуждаю своего товарища, если он рассказал взрослому о проступке товарища без его присутствия при разговоре.	4	3	2	1	0
4	Открыто и смело высказываю свое мнение перед любым коллективом.	4	3	2	1	0
Простота и скромность						
1	Говоря о своих успехах, не забываю об успехах товарищей.	4	3	2	1	0
2	Понимаю, что человека уважают не за деньги.	4	3	2	1	0
3	Я не хвастаюсь.	4	3	2	1	0
4	Могу дружить с девочками и мальчиками другой национальности	4	3	2	1	0
Культурный уровень						

1	Посещаю музеи, выставки, театры не реже одного раза в месяц.	4	3	2	1	0
2	Среди телевизионных передач смотрю учебные, познавательные фильмы (из жизни растительного и животного миров, передачи, посвященные жизни и деятельности писателей, артистов кино...) Слушаю не только современную музыку, эстрадную, но и классическую.	4	3	2	1	0
3	Слежу за своей речью, не допускаю, чтобы при моем присутствии говорили грубо, некорректно, нецензурно.	4	3	2	1	0
4	Соблюдаю правила поведения в общественных местах (в том числе транспорте)	4	3	2	1	0

Обработка данных

Результат №1

Расчет делать по каждому пункту.

- “0” - всегда нет или никогда.
- “1” - очень редко, чаще случайно.
- “2” - чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.
- “3” - чаще да, чем нет, иногда забываю.
- “4” - всегда да, постоянно.

Результаты одного пункта складываются и делятся на 16 (максимальное кол-во баллов) $(3+4+3+4)/16$

Затем складываются показатели по всем пунктам и делятся на 10 $(1+0,9+0,7+0,6+0,5+1+1+1+0,2)/10$

- 0-0,5 – низкий уровень воспитанности
- 0,51-0,6- уровень воспитанности ниже среднего
- 0,61 -0,8 средний уровень воспитанности
- 0,81-0,9 уровень воспитанности выше среднего

- 0,91-1- высокий уровень воспитанности

Затем складываются показатели каждого ученика и делятся на количество учащихся, получаем уровень воспитанности объединения. Впоследствии можно отследить (осуществить мониторинг) уровня воспитанности за определенный промежуток времени.

- Низкий уровень: слабое, неустойчивое положительное поведение, которое регулируется в основном требованиями взрослых и другими внешними стимулами и побудителями, самоорганизации и саморегуляции ситуативны.
- Средний уровень: свойственна самостоятельность, проявление самоорганизации и саморегуляции, отсутствует общественная позиция.
- Хороший уровень: положительная самостоятельность в деятельности и поведении, общественная позиция ситуативна.
- Высокий уровень: устойчивая и положительная самостоятельность в деятельности и поведении, проявляется активная общественная и гражданская позиция.

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности учащихся объединения

№ п/п	ФИО	Долг и ответственность	Бережливость	Дисциплинированность	Ответственное отношение к деятельности	Отношение к общественно полезному труду, трудолюбие	Коллективизм и товарищество	Доброта и отзывчивость	Честность и правдивость	Простота и скромность	Уровень культуры	Ср
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
	ИТОГО											

Термины художественной гимнастики

полуприседание — деми плие (demi plie);

приседание — гран плие (grand plie);

выставление ноги на носок — батман тандю (battement tendu);

махи на высоту 45° — батман тандю жэтэ (battement tendu jete);

полуприседание с выставлением ноги на носок — батман тандю сутеню (battement tendu soutenu);

приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке — батман фондю (battement fondu);

нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) — сюр ле ку де пье (sur le cou-de-pied);

нога согнута, колено выворотно, носок у колена опорной ноги — пассэ (passe);

резкое сгибание ноги в положении сюр ле ку де пье и разгибание на 45° — батман фраппэ (battement frappe);

круги ногой по полу — рон де жамб пар терр (rond de jambe par terre);

круги голенью из положения нога в сторону на высоте 45° — рон де жамб ан лэр (rond de jambe en l'air);

медленно — адажио (adagio);

подъем на полупальцы — релеве (releve);

махи ногами на 90° и выше — гран батман жэтэ (grand battement jete);

махи ногами вперед, назад — гран батман жэтэ балансэ (grand battement jete balance);

двойной — дубль (double);

движение ногой вперед, в сторону, назад — крестом вперед;

движение ногой назад, в сторону, вперед — крестом назад;

поднимание ноги вперед, в сторону, назад — батман девлоппэ (battement developpe).

упражнения без предмета:

- разнообразные виды передвижения — шаг (на носках, острый, перекатный, пружинный и т. п.);
- бег (названия аналогичны видам ходьбы);
- вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) — поворот;
- свободный полет после отталкивания ногами — прыжок;
- сохранение устойчивости тела в статическом положении — равновесие;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах — волна;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением — взмах;
- сгибание тела — наклон;
- вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) — перекаты; с переворачиванием через голову — кувырок;
- вращательное движение тела с полным переворачиванием — переворот;
- предельное разведение ног — шпагат.

упражнения с предметами:

- движение, приводящее предмет в безопорное положение — бросок;
- способ удержания предмета — хват;
- прием предмета после свободного движения — ловля;
- качение предмета — кат;
- автономное перемещение предмета с рукой — мах;
- по окружности не менее 360° — круг;
- вращательное движение собственно предмета — вращение.

План работы с родителями

Время проведения	Взаимодействие с родителями		
	Форма	Содержание деятельности	Результат
Ежегодно	Беседа	Проведение тематических бесед.	
Ежегодно	Консультации	Консультирование родителей по организационным вопросам по подготовке выезда обучающихся на соревнования.	Решение очень важных проблем, связанных с организацией выезда обучающихся на соревнования.
Ежегодно	Собрание родительского комитета	Привлечение родителей к подготовке и проведению традиционных республиканских, городских и учрежденческих соревнований. Привлечение родителей к подготовке и проведению традиционного праздника «Новогоднее представление». Выступление родителей на родительских собраниях по работе родительского комитета.	Распределение обязанностей среди членов родительского комитета. Активная помощь. Сплочение коллектива.
Ежегодно	Работа с родителями по средствам интернета.	Получение необходимой информации через сайт центра, сеть в ВК.	Возможность родителям получить всю необходимую информацию: о выездах на соревнования, об итогах выступлений на соревнованиях, фотоотчёт и видео с различных мероприятий.
Ежегодно	Индивидуальная работа с родителями из малообеспеченных и многодетных семей.	Социально-педагогическая поддержка малообеспеченных и многодетных семей. Консультирование членов семьи о бесплатном участии в соревнованиях. Организация летнего отдыха в детских оздоровительных лагерях.	Участницы соревнований из малообеспеченных и многодетных семей отстраняются от уплаты стартовых взносов. Летом в каникулы выезжают в детские оздоровительные лагеря.

Год	Организация совместной деятельности с родителями		
	Форма	Содержание деятельности	Результат
Ежегодно	Открытые занятия	Традиционные открытые занятия (контрольные тренировки) с обязательным присутствием родителей.	
Ежегодно	Совместные походы	Совместные походы с учащимися и родителями: - открытие сезона (сентябрь) – прогулка по лесу, подвижные игры. - закрытие сезона (июнь) – медальный зачёт, краткая защита портфолио за прошедший соревновательный год, фотосессия с медалями, совместное фото. Прогулка по лесу, подвижные игры.	Положительные эмоции от выхода на природу, от активной деятельности. Формирование дружного коллектива. Активный отдых на природе.
Ежегодно	Новогодний бал для объединения «Золотой обруч» в Центре «Орбита»	Активное участие родителей с учащимися в «Новогодних представлениях по мотивам сказок». Выступления всех учащихся объединения. Родители готовят подарки. Фотосессия с главными героями сказок, с родителями и педагогами.	Исключительно положительные эмоции родителей, т.к. их дети не только танцуют, но и играют в главных ролях. Активное общение.
Ежегодно	Праздник для любимых мам, посвящённый женскому дню 8 Марта.	Праздничное поздравление любимых мам своим выступлением, стихами. Изготовление своими руками открытки и цветочка. Совместная фотосессия.	Положительные до слёз эмоции от увиденного и услышанного. Активное общение. Сплочение коллектива.
Ежегодно	Дни здоровья	Участие родителей и учащихся совместно в прогулке на лыжах и в	Положительные эмоции от выхода на природу, от активной деятельности.

		катании на коньках.	Формирование здорового образа жизни и дружного коллектива.
Ежегодно	Экскурсии.	низация родителями на совместные экскурсии с учащимися во время выезда на соревнования.	Экскурсии в разных городах нашей страны и за рубежом всегда положительно сказываются на воспитании учащихся.