

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА
«РОДНЫЕ ИСТОКИ»



Принята на заседании
педагогического совета ЦТ
«Родные истоки».
Протокол № 1
от «28» августа 2023 года

Утверждаю
директор МАУДО ЦТ «Родные
истоки» В.А. Мышкин
Приказ № 166
от «1» сентября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Партерная гимнастика»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 3 года (216ч.)
Возрастная категория: от 7 до 9 лет.
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 3762

Автор-составитель:
Орлова Виктория Игоревна,
педагог дополнительного образования.

Ст. Новопокровская, 2023 г.

Паспорт программы.

№	Партерная гимнастика	
1.	Возраст учащихся	7-9 лет
2.	Срок обучения	3 года
3.	Количество часов	216
4.	Количество часов в год	72
5.	Ф.И.О. педагога	Орлова Виктория Игоревна
6.	Уровень программы	Базовый
7.	Продолжительность одного занятия	1 и 2 год обучения – 30 минут 3 год обучения - 45 минут
8.	Количество часов в день	2 часа
9.	Периодичность занятий в неделю	1 раз

Содержание программы

	Введение	2
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи	7
1.3	Содержание программы	9
1.4	Планируемые результаты	21
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	24
2.1	Календарно-учебный график	24
2.2	Условия реализации программы	43
2.3	Формы аттестации	43
2.4	Оценочные материалы	44
2.5	Методические материалы	45
3.	Раздел 3. Воспитательная работа	47
	Список литературы	58

Введение

Гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность. Она обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Распоряжение губернатора Краснодарского края от 29.03.2023 года № 71-р «Об организации оказания государственных услуг в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г., регистрационный № 70226);
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 15.04.2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 –Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.;
8. Приказ Минтруда России от 21.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021 г., регистрационный № 66403).

Создание программы обусловлено возникшей в результате практической деятельности необходимостью. Типовые образовательные программы по гимнастике в большей степени рассчитаны на реализацию в условиях специализированных учреждений дополнительного образования. Настоящая программа, на мой взгляд, решает вопрос обучения гимнастике в многопрофильном учреждении дополнительного образования детей.

Программа сориентирована на работу с детьми, пошедшими первоначальную подготовку по программе ознакомительно уровня «Игровая гимнастика».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – **физкультурно-спортивная.**

Программы физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентированы на развитие физических способностей детей, воспитанию личности, передачу духовного и культурного опыта. Основной целью является: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Новизна данной программы заключается в том, что партерная гимнастика, это следующий усложнённый и развёрнутый этап после игровой гимнастики. В данной программе глубже раскрыты и углублены упражнения, добавлены новые элементы и разделы. Всё это, несомненно, будет способствовать более разностороннему развитию учащихся, исправлению физических недостатков ребенка. Программа базируется на дидактических принципах наглядности, доступности, систематичности и последовательности в овладении физическими навыками и техническими приёмами, прочного освоения основ изучаемого материала.

Актуальность программы: Основное достоинство любой гимнастики, в том числе и партерной, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказать положительное воздействие на организм ребёнка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснастить его необходимыми двигательными навыками. Доступность средств и их разнообразие позволяют создать хорошую основу для решения многих специальных задач. Например, целенаправленные комплексы гимнастических упражнений применяются в качестве корригирующих, а также на развитие силы, укрепление суставов и повышение их подвижности; они активно воздействуют на сердечно-сосудистый, нервно-мышечный и костно-связочный аппарат человека.

Данная программа имеет общеобразовательный, развивающий характер обучения.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Гимнастические упражнения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

Педагогическая целесообразность - Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, что

гимнастика учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает выносливость, силу, ловкость. Человек, занимающийся гимнастикой, может научиться хорошо владеть своим телом, укрепить нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус. Каждое занятие гимнастикой является хорошим жизненным тонусом для детского организма, решая проблему гиподинамии современных детей. Занятия гимнастикой не только полезны для здоровья, но они еще и дисциплинируют человека, делают его психику более пластичной и координированной.

Основой для совершенствования движений и воспитанию у детей необходимых двигательных навыков является воздействие музыки. Подбор музыкального материала для ведения занятий играет большую роль.

Словесное объяснение используется на занятиях и включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения.

Показ движений применяется педагогом для передачи ученикам характера движений. Показ помогает ученикам выразительнее, эмоциональнее и технически правильно исполнить любое движение, упражнение.

Отличительной особенностью от типовой программы «Партерная гимнастика» для детских хореографических школ и хореографических отделений ДШИ, г. Москва, 2009г., «Классический танец» для детских хореографических школ и хореографических отделений ДШИ, г. Москва, 2006 состоит в построении самого урока. Весь урок нацелен на освоение основ классического танца в партере, т.е. при полной разгрузке мышц позвоночника.

Адресат программы

Программа адресована школьникам от 7 до 9 лет. На обучение по программе базового уровня принимаются дети, прошедшие итоговую аттестацию по программе ознакомительного уровня «Игровая гимнастика». А также принимаются желающие дети физически здоровые, имеющие природные данные (хорошая растяжка, гибкость, выворотность).

Условия приема:

Прием детей в объединение осуществляется на основании письменного заявления родителей (лиц их заменяющих) и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. Формирование детей в группы проходит по результатам собеседования:

Основания для отчисления:

Основанием для отчисления ребенка из объединения может служить заявление родителей с указанием причины ухода. Как правило, ребенок приходит по собственному желанию и также может уйти, обнаружив у себя более выдающиеся способности в другом виде творчества.

Причины ухода ребенка:

Медицинские противопоказания, смена места жительства, абсолютное отсутствие данных у ребёнка.

Особенности данной возрастной группы. Младший школьный возраст - 7-9 лет. В этом возрасте переход от игровой деятельности к учебной является определяющим и составляет так называемый «кризис 7 лет». Учащиеся попадают в ситуацию, когда возникает необходимость следования установленным образовательным учреждением правилам и нормам. Именно в этот период формируется и новое для детей психическое новообразование – умение управлять восприятием, вниманием, памятью. Игра остается – и, безусловно, важна, но отходит на второй план и приобретает вспомогательный характер. С целью формирования у учащегося чувства ответственности, способности понять и принять точку зрения другого, повышения эффективности освоения программного материала, педагогу желательно вовлекать учащегося в организованную совместную деятельность.

У детей слабая мышечная система, требующая закрепления. Тазовые кости срастаются только к 15-16 годам, что необходимо учитывать при прыжках. Мышцы растут неодинаково: сначала крупные, затем мелкие. У детей мышцы более эластичные, чем у взрослых, при сокращении они утрированно сокращаются, при растяжении сильнее растягиваются. Работающая мышца утомляется быстрее, чем у взрослого. Кости растут быстрее мышц, поэтому необходима постоянная растяжка мышц и связок.

Программа предполагает обучение и девочек и мальчиков.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Уровень программы «Партерная гимнастика» – базовый.

Выполнение программы рассчитано на 3 года обучения, в течение которых должны быть усвоены определенные умения, знания, навыки по гимнастике.

Объем учебных часов на год – 72 ч.

Режим занятий: в связи с большой программной нагрузкой детей ОХА «Первоцвет» считаю целесообразным проводить занятия 1 раз в неделю по 2 часа.

Наполняемость групп составляет 12-16 человек.

Согласно рекомендуемому режиму занятий детей дошкольного возраста в объединениях (Приложение № 3 к СанПиН 2.4.4. 1251-03), продолжительность занятий – 1-й год-30 минут.

2-й год-30 минут.

3-й год-45 минут

10-ти минутные перерывы между занятиями считаю проводить не целесообразным, поскольку тело ребёнка разогрето и подготовлено для физической нагрузки, а за время перерыва оно остывает и вся проделанная работа в первой части занятия теряет смысл. С целью охраны здоровья детей проводятся валеологические паузы. Используются упражнения на расслабление мышц, а также упражнения на восстановление дыхания.

Форма обучения - очная

Формы проведения занятий - групповая форма с индивидуальным подходом

Программа включает разные виды занятий:

- традиционное занятие
- комбинированное занятие
- открытое занятие
- беседа

1.2. Цель и задачи

Цель программы: выявление способных к занятиям гимнастикой детей, формирование и развитие физических способностей, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья через занятия партерной гимнастикой.

Цель программы 1-го года обучения: выявить детей, способных к занятиям гимнастикой через развитие физических данных, чувства ритма.

Задачи 1-го года обучения:

Личностные:

- Воспитать культуру поведения и общения;
- Сформировать навыки коллективной деятельности.

Предметные:

- Развить физические способности учащихся;
- Укрепить здоровье учащихся;
- Содействовать подготовке детского организма к восприятию и лучшему усвоению более сложных упражнений через грамотно подобранные в соответствии возрастными особенностями физических упражнений.

Метапредметные:

- Сформировать стремления к самореализации, самосовершенствованию;
- Сформировать ответственности, трудолюбия и самодисциплины.

Цель программы 2-го года обучения: формирование и развитие физических способностей учащихся, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья через занятия партерной гимнастикой.

Задачи 2-го года обучения:

Личностные:

- Сформировать навыки коллективной деятельности;
- Воспитать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Предметные:

- Воспитать вкус, понятие о красоте;
- Освоить курс специальной физической подготовки;
- Сформировать осанку, расширить запасы двигательных навыков, усовершенствовать такие качества, как пластичность и гибкость.

Метапредметные:

- Сформировать умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- Сформировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Цель программы 3-го года обучения: формирование и развитие физических способностей учащихся, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья через занятия гимнастикой.

Задачи 3-го года обучения:

Личностные:

- Воспитать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности;
- Заложить основы становления эстетически развитой личности.

Предметные:

- Сформировать осанку, расширить запасы двигательных навыков, усовершенствовать такие качества, как пластичность и гибкость;
- Воспитать такие качества, как выносливость, ловкость, устойчивость;
- Освободится от внутренней закрепощенности, зажатости.

Метапредметные:

- Сформировать ответственности, трудолюбия и самодисциплины;
- Способствование снятия мышечного и психологического торможения посредством гимнастических упражнений.

- Сформировать стремления к самореализации, самосовершенствованию.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№	Наименование разделов, Блоков, тем.	Всего Часов	Кол-во учебных занятий		Формы аттестации
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		
2.	Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях	6	2	4	практические задания, педагогическое наблюдение.
3.	Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.	6	2	4	творческие задания, опрос, диалог, педагогическое наблюдение.
4.	Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы.	10	2	8	практические задания, показ, педагогическое наблюдение.
5.	Развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие эластичности мышц бедра.	6	2	4	творческие задания, открытое занятие, педагогическое наблюдение.
6.	Развитие амплитуды шага.	6	2	4	творческие задания, опрос, диалог, педагогическое наблюдение.

7.	Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов.	10	2	8	творческие задания, опрос, диалог, педагогическое наблюдение.
8.	Укрепление мышц брюшного пресса.	6	2	4	педагогическое наблюдение.
9.	Упражнения для развития прыжка.	12	2	10	педагогическое наблюдение, показ, промежуточная и итоговая аттестация.
10.	Трюки, гимнастические элементы.	6	2	4	педагогическое наблюдение.
11.	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей.	2		2	Открытое занятие.
Всего		72	16	56	

Содержание учебного плана.

1 год обучения.

Тема №1 Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, причёски.

Тема №2 Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях.

Теория: разобрать, что такое марш и ходьба.

Практика:

1. Бытовой шаг. Ходьба на высоких и низких полупальцах. На пятках. На внутренней и внешней стороне стопы. «гусиным шагом».
2. Марш на месте. Марш в построении в линии, шеренги, колонны.
3. Марш с добавлением движений головы. Марш с добавлением рук.

Тема №3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

Теория: изучить группы мышц, объяснить, как напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.

Практика:

1. Напряжение и расслабление мышц: шеи, ног. Рук, всего корпуса.
2. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.
3. «Рельса». «Лужа».

Тема №4 Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы.

Теория: рассказать, что такое выворотность, голеностопный сустав и стопа.

Практика:

1. Ходьба на высоких полупальцах вперёд и назад. Спиной по линии движения.
2. Жим подъёмов сидя на коленях с руками. Без рук.
3. Работа стоп сидя из I сокращённой позиции в вытянутую. То же – лёжа на животе.
4. Сокращение стоп через I позицию в VI и обратно. Сидя на коленях. Отрывая колени от пола, сгибание голеностопа. То же, но разводя колени в стороны.
5. «Горка». «Горка» с ногой в свечку.

Тема №5 Развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие эластичности мышц бедра.

Теория: рассказать, что такое коленный и тазобедренный суставы. Объяснить, для чего нужна эластичность бедра.

Практика:

1. Passe правой, левой ногой. Passe двумя ногами одновременно.
2. Наклоны в полушпагате вперёд. К правой, к левой ноге.
3. Продольный шпагат. Переход из продольного шпагата в поперечный.

Тема №6 Развитие амплитуды шага.

Теория: рассказать, что такое амплитуда шага и для чего она нужна.

Практика:

1. Махи в кольцо. Махи с задержкой рабочей ноги.
2. Наклон назад сидя на шпагате, вернуться в исходное положение. Отжим на мышцах бедра.
3. Мах прямой ногой назад, чередуя с махом в кольцо. Стоя на колене одной ноги, другая сзади прямая, руки на полу.

Тема№7 Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов.

Теория: объяснить для чего нужна гибкость и укрепление мышц спины и подвижность плечевых суставов.

Практика:

1. Взять ногу за голеностоп противоположной рукой и поднять в положение «кольцо», лёжа на животе, руки в упоре на предплечьях. Выпрямить ногу.
2. Подъём корпуса, лёжа на животе, руки в III позиции. Руки во II позиции.
3. Мост с колен. Мост из положения лёжа.
4. «Кораблик». «Кораблик» руки через верх.
5. «Кольцо». «Кольцо» с захватом ног.

Тема№8 Укрепление мышц брюшного пресса

Теория: объяснить для чего нужен пресс и как правильно его укрепить.

Практика:

1. Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны на 2 счёта. На один счёт.
2. «Солнышко». «Солнышко» с качем в шпагат.
3. «Уголок» сидя с руками. Без рук.

Тема№9 Упражнения для развития прыжка.

Теория: объяснить для чего нужен прыжок и что нужно делать для его развития.

Практика:

1. Saute по VI с руками на поясе. С руками в стороны.
2. Saute по VI + поджатые с руками на поясе. С руками в стороны.
3. «Лягушка» внизу с руками на поясе. С руками в стороны.
4. «Лягушка» вверху с руками на поясе. С руками в стороны.
5. Saute по VI + колени к груди с руками на поясе. С руками в стороны.
6. Saute по точкам класса вправо. Влево.

Тема№10 Трюки, гимнастические элементы.

Теория: рассказать, что такое трюки и гимнастические упражнения. Как правильно их исполнять, чтоб избежать травм.

Практика:

1. «Обезьянка» на правую руку. На левую руку.
2. «Колесо» на правую руку. На левую руку.

3. Кувьрки вперёд. Кувьрки назад.

Тема №11 Итоговое занятие.

Практика: Открытое занятие для родителей.

Учебный план.

2 год обучения.

№	Наименование разделов, Блоков, тем.	Всего Часов	Кол-во учебных занятий		Формы аттестации
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		
2.	Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях	4	2	2	практические задания, педагогическое наблюдение.
3.	Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.	4	2	2	творческие задания, опрос, диалог, педагогическое наблюдение.
4.	Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы.	10	2	8	практические задания, показ, педагогическое наблюдение.
5.	Развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие эластичности мышц бедра.	8	2	6	творческие задания, открытое занятие, педагогическое наблюдение.
6.	Развитие амплитуды шага.	10	2	8	творческие задания, опрос, диалог, педагогическое наблюдение.

7.	Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов.	12	2	10	творческие задания, опрос, диалог, педагогическое наблюдение.
8.	Укрепление мышц брюшного пресса.	8	2	6	педагогическое наблюдение, показ, промежуточная и итоговая аттестация.
9.	Упражнения для развития прыжка.	8	2	6	педагогическое наблюдение.
10.	Трюки, гимнастические элементы.	4	2	2	педагогическое наблюдение.
11.	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей.	2		2	Открытое занятие.
Всего		72	16	56	

Содержание учебного плана.

2 год обучения

Тема №1 Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, прически.

Тема №2 Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях.

Теория: разобрать, что такое марш и ходьба.

Практика:

1. Бытовой шаг. Ходьба на высоких и низких полупальцах. На пятках. На внутренней и внешней стороне стопы. «Гусиным шагом».
2. Марш на месте. Марш в построении в линии, шеренги, колонны.

Тема №3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

Теория: изучить группы мышц, объяснить, как напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.

Практика:

1. Напряжение и расслабление мышц : шеи, ног. Рук, всего корпуса.

2. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Тема №4 Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы.

Теория: рассказать, что такое выворотность, голеностопный сустав и стопа.

Практика:

1. Жим подъёмов сидя на коленях с руками. Без рук.
2. Работа стоп сидя из I сокращённой позиции в вытянутую. То же – лёжа на животе.
3. Сокращение стоп через I позицию в VI и обратно. Сидя на коленях. Отрывая колени от пола, сгибание голеностопа. То же, но разводя колени в стороны.
4. «Горка». «Горка» с ногой в свечку.

Тема №5 Развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие эластичности мышц бедра.

Теория: рассказать, что такое коленный и тазобедренный суставы. Объяснить, для чего нужна эластичность бедра.

Практика:

1. Passe правой, левой ногой. Passe двумя ногами одновременно.
2. Наклоны в полушпагате вперёд. К правой, к левой ноге.
3. Passe нога вперёд, passe нога в сторону. То же на животе.
4. Продольный шпагат. Переход из продольного шпагата в поперечный.

Тема №6 Развитие амплитуды шага.

Теория: рассказать, что такое амплитуда шага и для чего она нужна.

Практика:

1. Растяжка подколенных связок. Passe правой ногой, левой рукой берём за пятку выпрямляя колено. Наклоном вперёд положить ногу на пол, сократить стопы в I позицию.
2. Махи в кольцо. Махи с задержкой рабочей ноги.
3. Наклон назад сидя на шпагате, вернуться в исходное положение. Отжим на мышцах бедра.
4. Шпагат. Наклон назад, противоположной рукой взять ногу в кольцо. На правую и левую ноги.
5. Мах прямой ногой назад, чередуя с махом в кольцо. Стоя на колене одной ноги, другая сзади прямая, руки на полу.

Тема№7 Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов.

Теория: объяснить для чего нужна гибкость и укрепление мышц спины и подвижность плечевых суставов.

Практика:

1. Наклон назад касаясь руками пола. Стоя на двух коленях. Стоя на одном колене.
2. Взять ногу за голеностоп противоположной рукой и поднять в положение «кольцо» лёжа на животе, руки в упоре на предплечьях. Выпрямить ногу.
3. Исходное положение – лёжа на животе. Подъём корпуса, руки в III позиции. Руки во II позиции.
4. Мост на коленях. Мост с положения лёжа, мост стоя.
5. «Кораблик». «Кораблик» руки через верх.
6. «Кольцо». «Кольцо» с захватом ног.

Тема№8 Укрепление мышц брюшного пресса.

Теория: объяснить, для чего нужен пресс и как правильно его укрепить.

Практика:

1. Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны на 2 счёта. На один счёт.
2. «Солнышко» . «Солнышко» с качем в шпагат.
3. «Уголок» сидя с руками. Без рук.
4. Маятник ногами лёжа на спине вправо. Маятник ногами влево.

Тема№9 Упражнения для развития прыжка.

Теория: объяснить, для чего нужен прыжок и что нужно делать для его развития.

Практика:

1. Saute по VI; Saute по VI + поджатые. Saute по VI + колени к груди.
2. «Лягушка» внизу. «Лягушка» вверху.
3. Saute по I. Saute по II.
4. Saute по точкам класса. Saute на 180°.

Тема№10 Трюки, гимнастические элементы.

Теория: рассказать, что такое трюки и гимнастические упражнения. Как правильно их исполнять, чтоб избежать травм.

Практика:

1. «Колесо» на правую руку. На левую руку.
2. Кувырки вперёд. Кувырки назад.

Тема №11 Итоговое занятие.

Практика: Открытое занятие для родителей.

Учебный план.

3 год обучения.

№	Наименование разделов, Блоков, тем.	Всего Часов	Кол-во учебных занятий		Формы аттестации
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		
2.	Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы.	6	2	4	практические задания, педагогическое наблюдение.
3.	Развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие эластичности мышц бедра.	10	2	8	творческие задания, опрос, диалог, педагогическое наблюдение.
4.	Развитие амплитуды шага.	8	2	6	практические задания, показ, педагогическое наблюдение.
5.	Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов.	12	2	10	творческие задания, открытое занятие, педагогическое наблюдение.
6.	Укрепление мышц брюшного пресса.	10	2	8	творческие задания, опрос, диалог, педагогическое наблюдение.

7.	Подготовительные упражнения для освоения grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés	6	2	4	творческие задания, опрос, диалог, педагогическое наблюдение.
8.	Подготовительные упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents(4 часа)	4	2	2	педагогическое наблюдение, показ, промежуточная и итоговая аттестация.
9.	Подготовительные упражнения для освоения battements développés, положений sur le cou-de-pie, passé, grand battements jetés (8 часов).	8	2	6	педагогическое наблюдение.
10.	Упражнения для развития прыжка.	4	2	2	педагогическое наблюдение.
11.	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей.	2		2	Открытое занятие.
Всего		72	16	56	

Содержание учебного плана.

3 год обучения.

Тема №1 Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, причёски.

Тема №2 Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы.

Теория: рассказать, что такое выворотность, голеностопный сустав и стопа.

Практика:

1. Ходьба на высоких полупальцах вперёд по линии танца. Назад спиной по линии танца.
2. Жим подъёмов сидя на коленях с руками. Без рук.
3. «Горка». «Горка» с ногой в свечку.

Тема №3 Развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие эластичности мышц бедра.

Теория: рассказать, что такое коленный и тазобедренный суставы. Объяснить, для чего нужна эластичность бедра.

Практика:

1. Passe правой ногой лёжа на спине. Passe левой ногой.
2. Наклоны в полушпагате вперёд. К правой, к левой ноге.
3. Passe нога вперёд, passe нога в сторону. То же на животе.
4. Passe ногу вывести вперёд, положить в сторону, провести по полу в исходное положение, сократить стопы в I позицию. В обратной последовательности.
5. Продольный шпагат. Переход из продольного шпагата в поперечный.

Тема №4 Развитие амплитуды шага.

Теория: рассказать, что такое амплитуда шага и для чего она нужна.

Практика:

1. «Свечка» через passe сидя на полу. Наклоном вперёд положить ногу на пол, сократить стопы в I позицию.
2. Grand rond de jambe лёжа на спине вперёд-в сторону. Grand rond de jambe на животе назад-в сторону.
3. Наклон назад сидя на шпагате, вернуться в исходное положение. Отжим на мышцах бедра.
4. Шпагат. Наклон назад, противоположной рукой взять ногу в кольцо. На правую и левую ноги.

Тема №5 Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов.

Теория: объяснить, для чего нужна гибкость и укрепление мышц спины и подвижность плечевых суставов.

Практика:

1. Наклон назад касаясь руками пола. Стоя на двух коленях. Стоя на одном колене.
2. Взять ногу за голеностоп противоположной рукой и поднять в положение «кольцо» лёжа на животе, руки в упоре на предплечьях. Выпрямить ногу.
3. Исходное положение – лёжа на животе. Подъём корпуса, руки в III позиции. Руки во II позиции.
4. Мост стоя. Мост с подъёмом.

5. «Кораблик». «Кораблик» руки через верх.
6. «Кольцо». «Кольцо» с захватом ног.

Тема №6 Укрепление мышц брюшного пресса.

Теория: объяснить, для чего нужен пресс и как правильно его укрепить.

Практика:

1. Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны на 2 счёта. На один счёт.
2. «Солнышко» . «Солнышко» с качем в шпагат
3. «Уголок» сидя с руками. Без рук.
4. «Качалочка» лёжа на спине на 2 счёта. «Качалочка» на каждый счёт. Чередовать поднимание корпуса и ног на 45°.
5. Маятник ногами лёжа на спине в право. Маятник ногами влево.

Тема №7 Подготовительные упражнения для освоения grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés

Теория: дать определение упражнений grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés.

Практика:

1. Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног. По II позиции.
2. Battements tendus в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 15°—25°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 15°—25°.
3. Battements tendus jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 25°, 45°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 25°, 45°.

Тема №8 Подготовительные упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents.

Теория: дать определение упражнений demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents.

Практика:

1. Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине из I позиции ног на 25°, 45°. На животе из I позиции ног на 25°, 45°.
2. Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 45°, 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°.

Тема №9 Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pie, passé, grand battements jetés.

Теория: дать определение упражнений battements developpés, положений sur le cou-de-pie, passé, grand battements jetés.

Практика:

1. Положение sur le cou-de-pied в положении на спине по V позиции ног («условное» спереди).
2. Положение passé в положении на спине по V позиции ног. В Положении на животе.
3. Battements developpés в положении на спине по V позиции ног — в сторону на 90°. Вперед на 90°.
4. Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°, 90°.

Тема №10 Упражнения для развития прыжка.

Теория: объяснить, для чего нужен прыжок и что нужно делать для его развития.

Практика:

1. Saute по I; Saute по II. Saute по точкам класса.
2. «Лягушка» внизу. «Лягушка» вверх.

Тема №11 Итоговое занятие.

Практика: Открытое занятие для родителей.

1.4. Планируемые результаты.

1-й год обучения:

Личностные:

- Воспитана культура поведения и общения;
- Сформированы навыки коллективной деятельности.

Предметные:

- Развиты физические способности учащихся;
- Укреплено здоровье учащихся;
- Оказано содействие подготовке детского организма к восприятию и лучшему усвоению более сложных упражнений через грамотно подобранные в соответствии возрастными особенностями физических упражнений.

Метапредметные:

- Сформированы стремления к самореализации, самосовершенствованию;
- Сформированы чувство ответственности, трудолюбия и самодисциплины.

2-й год обучения:

Личностные:

- Сформированы навыки коллективной деятельности;
- Воспитано чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Предметные:

- Воспитан вкус, понятие о красоте;
- Освоен курс специальной физической подготовки;
- Сформирована осанка, расширены запасы двигательных навыков, усовершенствованы такие качества, как пластичность и гибкость.

Метапредметные:

- Сформировано умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- Сформировано умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

3-й год обучения:

Личностные:

- Воспитано чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности;
- Заложены основы становления эстетически развитой личности.

Предметные:

- Сформирована осанка, расширены запасы двигательных навыков, усовершенствованы такие качества, как пластичность и гибкость;
- Воспитаны такие качества, как выносливость, ловкость, устойчивость;
- Освобождены от внутренней закрепощенности, зажатости.

Метапредметные:

- Сформированы ответственность, трудолюбие и самодисциплина;
- Снято мышечное и психологическое торможения посредством гимнастических упражнений.
- Сформированы стремления к самореализации, самосовершенствованию.

Итог реализации данной программы базового уровня - наличие у ребенка к концу обучения более чётких представлений об изучаемой предметной области. Появление у учащегося интереса к гимнастике. Появление потребности к продолжению изучения гимнастики по программам углубленного уровня. По результатам ежегодной итоговой аттестации переходят на базовый уровень не менее 25-30% учащихся.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график.

1-й год обучения. Подготовительная группа.

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов/ продолжительность занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
1.	1.09		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, прически.	1ч./30 1ч./30	<i>Беседа, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	диалог, педагогическое наблюдение
2.	8.09		Тема№2 Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях (6 часов) 1.Бытовой шаг. Ходьба на высоких и низких полупальцах. На пятках. На внутренней и внешней стороне стопы. «Гусиным шагом».	1ч./30 1ч./30	<i>Беседа, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
3.	15.09		Тема№2 2.Марш на месте. Марш в построении в линии, шеренги, колонны.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение
4.	22.09		Тема№2 3.Марш с добавлением движений головы. Марш с	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	

			добавлением рук.				
5.	29.09		Тема №3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела. 1. Напряжение и расслабление мышц: шеи, ног. Рук, всего корпуса.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание
6.	6.10		Тема №3. 2. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
7.	13.10		Тема №3. 3. «Рельса». «Лужа».	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
8.	20.10		Тема №4 Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы.(10 часов) 1. Ходьба на высоких полупальцах вперёд и назад. Спиной по линии движения.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
9.	27.10		Тема №4 2. Жим подъёмов сидя на коленях с руками. Без рук.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение
10.	3.11		Тема №4 3. Работа стоп сидя из I сокращённой позиции в вытянутую. То же – лёжа на	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	

			животе.				
11.	10.11		Тема №4 4.Сокращение стоп через I позицию в VI и обратно. Сидя на коленях. Отрывая колени от пола, сгибание голеностопа. То же, но разводя колени в стороны.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
12.	17.11		Тема №4 5.«Горка». «Горка» с ногой в свечку.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
13.	24.11		Тема №5 Развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие эластичности мышц бедра.(6 часов) 1. Passe правой, левой ногой. Passe двумя ногами одновременно.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание
14.	1.12		Тема №5 2.Наклоны в полушпагате вперёд. Наклоны к правой, к левой ноге.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
15.	8.12		Тема №5 3.Продольный шпагат. Переход из продольного шпагата в поперечный.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
16.	15.12		Тема №6 Развитие амплитуды	1ч./30	<i>Показ,</i>	ЦТ «Родные	Творческое

			шага(6 часов) 1.Махи в кольцо. Махи задержкой рабочей ноги.	1ч./30	<i>практическое занятие</i>	истоки» Каб. №16	задание
17.	22.12		Тема№6 2.Наклон назад сидя на шпагате вернуться в исходное положение. Отжим на мышцах бедра.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
18.	29.12		Тема№6 3.Мах прямой ногой назад, чередуя с махом в кольцо. Стоя на колене одной ноги, другая сзади прямая, руки на полу.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение
19.	12.01		Тема№7 Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов(10 часов) 1. Взять ногу за голеностоп противоположной рукой и поднять в положение «кольцо» лёжа на животе, руки в упоре на предплечьях. Выпрямить ногу.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
20.	19.01		Тема№7 2.Подъём корпуса, лёжа на животе, руки в III позиции. Руки во II позиции.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
21.	26.01		Тема№7	1ч./30	<i>Показ,</i>	ЦТ «Родные	

			3.Мост с колен. Мост из положения лёжа.	1ч./30	<i>практическое занятие</i>	истоки» Каб. №16	
22.	2.02		Тема№7 4.«Кораблик». «Кораблик» руки через верх.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание
23.	9.02		Тема№7 5.«Кольцо». «Кольцо» с захватом ног.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
24.	16.02		Тема№8 Укрепление мышц брюшного пресса 1.Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны на 2 счёта. На один счёт.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение
25.	1.03		Тема№8 2.«Солнышко». «Солнышко» с качем в шпагат.	1ч./30 1ч./30	<i>Отработка изученного материала, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
26.	15.03		Тема№8 3.«Уголок» сидя с руками. «Уголок» сидя без рук.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
27.	22.03		Тема№9 Упражнения для развития прыжка(12 часов). 1.Saute по VI с руками на поясе. Saute по VI с руками в стороны.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание
28.	29.03		Тема№9 2.Saute по VI + поджатые с руками на поясе. С руками в	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	

			стороны.				
29.	5.04		Тема№9 3.«Лягушка» внизу с руками на поясе. «Лягушка» внизу с руками в стороны.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение
30.	12.04		Тема№9 4.«Лягушка» вверху с руками на поясе. С руками в стороны.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
31.	19.04		Тема№9 5.Saute по VI + колени к груди с руками на поясе. Saute по VI + колени к груди с руками в стороны.	1ч./30 1ч./30	<i>Практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
32.	26.04		Тема№9 6.Saute по точкам класса вправо. Saute по точкам класса влево.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение
33.	3.05		Тема№10 Трюки, гимнастические элементы. 1.«Обезьянка» на правую руку. «Обезьянка» на левую руку.	1ч./30 1ч./30	<i>Отработка изученного материала. практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
34.	10.05		Тема№10 2.«Колесо» на правую руку. «Колесо» на левую руку.	1ч./30 1ч./30	<i>практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
35.	17.05		Тема№10 3.Кувьрки вперёд. Кувьрки назад.	1ч./30 1ч./30	<i>Отработка изученного материала,</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание

					<i>практическое занятие</i>		
36.	24.05		Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей	1ч./30 1ч./30	<i>Контрольное занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Открытое занятие

2-й год обучения. 1-я младшая группа.

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов/ продолжительность занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
1.	6.09		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, прически.	1ч./30 1ч./30	<i>Беседа, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	диалог, педагогическое наблюдение
2.	13.09		Тема№2 Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях 1.Бытовой шаг. Ходьба на высоких и низких полупальцах. На пятках. На внутренней и внешней стороне стопы. «Гусиным шагом».	1ч./30 1ч./30	<i>Беседа, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
3.	20.09		Тема№2 2.Марш на месте. Марш в построении в линии, шеренги,	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение

			колонны.				
4.	27.09		Тема№3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела. 1. Напряжение и расслабление мышц: шеи, ног. Рук, всего корпуса.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
5.	4.10		Тема№3 2. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание
6.	11.10		Тема№4 Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы. 1.Жим подъёмов сидя на коленях с руками. Без рук.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
7.	18.10		Тема №4 2.Работа стоп, сидя из I сокращённой позиции в вытянутую. То же – лёжа на животе.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
8.	25.10		Тема №4 3.Сокращение стоп через I позицию в VI и обратно. Сидя на коленях. Отрывая колени от пола, сгибание голеностопа. То же, но разводя колени в стороны	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	

9.	1.11		Тема №4 4.«Горка». «Горка» с ногой в свечку.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение
10.	8.11		Тема№5 Развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие эластичности мышц бедра. 1.Passe правой, левой ногой. Passe двумя ногами одновременно.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
11.	15.11		Тема№5 2.Наклоны в полушпагате вперёд. Наклоны в полушпагате к правой, к левой ноге.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
12.	22.11		Тема№5 3.Passe нога вперёд, passe нога в сторону. То же на животе.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
13.	29.11		Тема№5 4.Продольный шпагат. Переход из продольного шпагата в поперечный.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание
14.	6.12		Тема№6 Развитие амплитуды шага 1.Растяжка подколенных связок. Passe правой ногой, левой рукой, берём за пятку, выпрямляя колено. Наклоном вперёд положить ногу на пол,	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	

			сократить стопы в I позицию.				
15.	13.12		Тема№6 2.Махи в кольцо. Махи с задержкой рабочей ноги.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
16.	20.12		Тема№6 3.Наклон назад, сидя на шпагате, вернуться в исходное положение. Отжим на мышцах бедра.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание
17.	27.12		Тема№6 4.Шпагат. Наклон назад, противоположной рукой взять ногу в кольцо. На правую и левую ноги.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
18.	10.01		Тема№6 5.Мах прямой ногой назад, чередуя с махом в кольцо. Стоя на колене одной ноги, другая сзади прямая, руки на полу.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение
19.	17.01		Тема№7 Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов 1.Наклон назад, касаясь руками пола. Стоя на двух коленях. Стоя на одном колене.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
20.	24.01		Тема№7 2.Взять ногу за голеностоп противоположной рукой и	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	

			поднять в положение «кольцо», лёжа на животе, руки в упоре на предплечьях. Выпрямить ногу.				
21.	31.01		Тема№7 3.Исходное положение – лёжа на животе. Подъём корпуса, руки в III позиции. Руки во II позиции.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
22.	7.02		Тема№7 4.Мост на коленях. Мост с положения лёжа, мост стоя.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание
23.	14.02		Тема№7 5.«Кораблик». «Кораблик» руки через верх.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
24.	21.02		Тема№7 6. «Кольцо». «Кольцо» с захватом ног.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение
25.	28.02		Тема№8 Укрепление мышц брюшного пресса 1.Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны на 2 счёта. На один счёт.	1ч./30 1ч./30	<i>Отработка изученного материала, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
26.	6.03		Тема№8 2.«Солнышко». «Солнышко» с качем в шпагат.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
27.	13.03		Тема№8 3.«Уголок» сидя с руками. Без рук.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание

28.	20.03		Тема№8 4.Маятник ногами лёжа на спине вправо. Маятник ногами влево.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
29.	27.03		Тема№9 Упражнения для развития прыжка 1. Saute по VI; Saute по VI + поджатые. Saute по VI + колени к груди.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение
30.	3.04		Тема№9 2.«Лягушка» внизу. «Лягушка» вверх.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
31.	10.04		Тема№9 3.Saute по I. Saute по II.	1ч./30 1ч./30	<i>Практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
32.	17.04		Тема№9 4.Saute по точкам класса. Saute на 180°.	1ч./30 1ч./30	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение
33.	24.04		Тема№10 Трюки, гимнастические элементы (6 часов). 1.«Колесо» на правую руку. На левую руку.	1ч./30 1ч./30	<i>Отработка изученного материала. практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
34.	8.05		Тема№10 2.Кувырки вперёд. Кувырки назад.	1ч./30 1ч./30	<i>практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
35.	15.05		Тема№10 3.Кувырки в сторону. Кувырки с шпагатом.	1ч./30 1ч./30	<i>Отработка изученного материала,</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание

					<i>практическое занятие</i>		
36.	22.05		Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей	1ч./30 1ч./30	<i>Контрольное занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Открытый урок

3-й год обучения. 2-я младшая группа.

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов/ продолжительность занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
1.	2.09		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, прически.	1ч./45 1ч./45	<i>Беседа, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	диалог, педагогическое наблюдение
2.	9.09		Тема №2 Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы (6 часов). 1. Ходьба на высоких полупальцах вперёд по линии танца. Назад спиной по линии танца.	1ч./45 1ч./45	<i>Беседа, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
3.	16.09		Тема №2 2. Жим подъёмов сидя на коленях с руками. Без рук.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение

4.	23.09		Тема №2 3.«Горка». «Горка» с ногой в свечку.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
5.	30.09		Тема №3 Развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие эластичности мышц бедра (10 часов). 1.Passe правой ногой лёжа на спине. Passe левой ногой.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание
6.	7.10		Тема №3 2.Наклоны в полушпагате вперёд. К правой, к левой ноге.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
7.	14.10		Тема №3 3.Passe нога вперёд, passe нога в сторону. То же на животе.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
8.	21.10		Тема №3 4.Passe ногу вывести вперёд, положить в сторону, провести по полу в исходное положение, сократить стопы в I позицию. В обратной последовательности.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
9.	28.10		Тема №3 5.Продольный шпагат. Переход из продольного шпагата в поперечный.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение
10.	11.11		Тема №4 Развитие амплитуды шага(8 часов).	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое</i>	ЦТ «Родные истоки»	

			1. «Свечка» через passe сидя на полу. Наклоном вперёд положить ногу на пол, сократить стопы в I позицию.		<i>занятие</i>	Каб. №16	
11.	18.11		Тема №4 2.Grand rond de jambe лёжа на спине вперёд-в сторону. Grand rond de jambe на животе назад-в сторону.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
12.	25.11		Тема №4 3.Наклон назад сидя на шпагате, вернуться в исходное положение. Отжим на мышцах бедра.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
13.	2.12		Тема №4 4.Шпагат. Наклон назад, противоположной рукой взять ногу в кольцо. На правую и левую ноги.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание
14.	9.12		Тема №5 Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов(12 часов). 1.Наклон назад касаясь руками пола. Стоя на двух коленях. Стоя на одном колене.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
15.	16.12		Тема №5 2.Взять ногу за голеностоп противоположной рукой и	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	

			поднять в положение «кольцо» лёжа на животе, руки в упоре на предплечьях. Выпрямить ногу.				
16.	23.12		Тема №5 3.Исходное положение – лёжа на животе. Подъём корпуса, руки в III позиции. Руки во II позиции.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание
17.	30.12		Тема №5 4.Мост стоя. Мост с подъёмом.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
18.	13.01		Тема №5 5.«Кораблик». «Кораблик» руки через верх.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение
19.	20.01		Тема №5 6.«Кольцо». «Кольцо» с захватом ног.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
20.	27.01		Тема №6 Укрепление мышц брюшного пресса(10 часов). 1.Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны на 2 счёта. На один счёт.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
21.	3.02		Тема №6 2.«Солнышко». «Солнышко» с качем в шпагат	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
22.	10.02		Тема №6 3.«Уголок» сидя с руками. Без рук.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание

23.	17.02		Тема №6 4.«Качалочка» лёжа на спине на 2 счёта. «Качалочка» на каждый счёт. Чередовать поднимание корпуса и ног на 45°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
24.	24.02		Тема №6 5.Маятник ногами лёжа на спине вправо. Маятник ногами влево.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение
25.	2.03		Тема№7 Подготовительные упражнения для освоения grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés (6 часов) 1.Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног. По II позиции.	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
26.	9.03		Тема№7 2.Battements tendus в положении на спине по I, V позициям ног— в сторону;— вперед на 15°— 25°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 15°—25°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
27.	16.03		Тема№7 3.Battements tendus jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 25°, 45°. В положении на животе по I позиции ног — в	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание

			сторону; — назад на 25°, 45°.				
28.	23.03		Тема№8 Подготовительные упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents(4 часа) 1. Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине из I позиции ног на 25°, 45°. На животе из I позиции ног на 25°, 45°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
29.	30.03		Тема№8 2.Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 45°, 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение
30.	6.04		Тема№9 Подготовительные упражнения для освоения battements développés, положений sur le cou-de-pie, passé, grand battements jetés (8 часов). 1.Положение sur le cou-de-pied в положении на спине по V позиции ног («условное» спереди).	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
31.	13.04		Тема№9 2.Положение passé в положении	1ч./45 1ч./45	<i>Практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки»	

			на спине по V позиции ног. В Положении на животе.			Каб. №16	
32.	20.04		Тема№9 3.Battements développés в положении на спине по V позиции ног —в сторону на 90°. Вперед на 90°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Наблюдение
33.	27.04		Тема№9 4.Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног —в сторону; —вперед на 90°. В положении на животе по I позиции ног —в сторону; —назад на 45°, 90°.	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала. практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
34.	4.05		Тема№10 Упражнения для развития прыжка(4 часа). 1.Saute по I; Saute по II. Saute по точкам класса.	1ч./45 1ч./45	<i>практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	
35.	11.05		Тема№10 2.«Лягушка» внизу. «Лягушка» вверх.	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Творческое задание
36.	18.05		Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей.	1ч./45 1ч./45	<i>Контрольное занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» Каб. №16	Открытый урок

2.2. Условия реализации программы.

- материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы в течение всего периода Центром обеспечены следующие условия:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- танцевальный станок;
- аудиоаппаратура;
- зеркальная стена;
- репетиционная форма: (для мальчиков: белая футболка, черные шорты, белые носки; для девочек: черное гимнастическое трико-купальник, черная , белые носки, балетки).
- коврики.

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения.

- информационное обеспечение

дидактические материалы:

- наличие музыкальной фонотеки;
- наличие видеозаписей;
- наличие наглядных пособий и методических разработок, специальная литература.

Кадровое обеспечение

Для реализации ознакомительной программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику ОДО, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

2.3. Формы аттестации.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) учащихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних учащихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же учащегося (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется разработанная система контроля успеваемости и аттестации учащихся, обучающихся по данной программе. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим предмет.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце года по окончании изучения программы и фиксируется в соответствующей документации. Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится проверка исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходной проверкой и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

Формы контроля.

Наблюдение - применяется педагогом как средство анализа степени сформированности практических умений.

Викторины - ведут учет усвоения теоретических знаний, полученных в процессе обучения.

Творческие задания - развивают музыкально-двигательные способности, художественное восприятие и вкус, определяют понимание учащимися выразительности отдельных элементов и музыки в передаче определенного содержания, развивают способность самостоятельно оценивать произведение.

2.4. Оценочные материалы.

Зачетный лист по выполнению программы 1 года обучения.

Группа _____ Дата _____

№	Ф.И. учащегося	задания					результат
		Упражнения на гибкость	Упражнения на выворотность	Амплитуда шага	Растяжка	Музыкальность	
1							
2							
3							

Зачетный лист по выполнению программы 2 года обучения.

Группа _____ Дата _____

№	Ф.И. учащегося	задания					результат
		исполнение марша в разных перестроениях	выворотность и подвижность коленного и тазобедренного суставов	прыжки	амплитуда шага	музыкальность	

1							
2							
3							

Зачетный лист по выполнению программы 3 года обучения.

Группа _____

Дата _____

№	Ф.И. учащегося	задания					результат
		Гибкость, и подвижность плечевых суставов	Работа мышц брюшного пресса	прыжки	растяжка	музыкальность	
1							
2							
3							

2.5. Методические материалы.

Программа включает разные виды занятий:

- традиционное занятие
- комбинированное занятие
- открытое занятие
- беседа

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках общеобразовательной общеразвивающей программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

Алгоритм учебного занятия.

Название этапа	Содержание деятельности педагога	Содержание деятельности учащихся	Результат
Организационный момент	Приветствие. Проверка готовности необходимых материалов. Проверка посещаемости. Напоминание ТБ.		Организация внимания.
Введение в тему	Сообщение темы и цели занятия.	«Поклон»	Моральный и эмоциональный настрой на занятие.
Основная часть занятия	Повтор пройденного материала. Педагог проверяет знание материала, исправляет ошибки.	Выполняют поставленные цели и задачи педагога	Грамотное исполнение упражнения. Разогрев мышечного аппарата.
Разучивание нового материала	Разучивание нового материала, по учебному графику. Педагог показывает новые элементы, н. Следит за правильностью исполнения, корректирует.	Выполняют задания педагога.	Усвоение нового материала
Заключительная часть.	Подведение итогов. Анализ результатов. Педагог отмечает удачные моменты занятия, показывает, на примере каждого, что именно было хорошо.	Слушают педагога. Участвуют в анализе занятия. Исполняется «Поклон».	Поставленные цели и задачи выполнены, новый материал разучен, ранее выученный закреплён. Дальнейшая мотивация получена.

Раздел 3. Воспитательная работа.

1. Характеристика ОХА «Первоцвет»

Деятельность объединения «Первоцвет» имеет Физкультурно-спортивную направленность (ДООП «Партерная гимнастика»).

Количество учащихся ОХА «Первоцвет», составляет 12 человек.

Учащиеся имеют возрастную категорию детей от 7 до 9 лет.

Формы работы – групповые.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель-создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Цели воспитания:

- музыкально-хореографическое воспитание детей, выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребенка через танец к сценической концертной деятельности, как к виду творческой деятельности;
- формирование целостного представления об окружающем мире и высоких нравственных идеалах.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.
- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного.

3. Виды, формы и содержание деятельности.

Тематические модули программы воспитания.

3.1.Модуль «Учебное занятие».

Учебные занятия направлены на раскрытие творческого потенциала ребенка, получение опыта познания себя и преобразования окружающего мира по законам красоты, повышают общекультурный уровень детей.

3.2. Модуль «Детское объединение».

В деятельности детских объединений используются следующие формы воспитательной работы:

- Групповые – досуговые, развлекательные, игровые программы (конкурсы, квесты, викторины, театрализации, интеллектуальные игры) и информационно-просветительские мероприятия познавательного характера (выставки, экскурсии, круглые столы, мастерклассы, тематические программы, тренинги).

3.3. Модуль «Воспитательная среда».

Спецификой осуществления воспитательного процесса в МАУДО ЦТ «Родные истоки» как в учреждении дополнительного образования является создание воспитательной среды, которая формирует уровень притязаний личности и ее достижений; среды, в которой обучающийся научится уважительному и продуктивному взаимодействию с другими людьми и получит опыт социально-значимой коллективной творческой деятельности. Это, прежде всего:

- главные традиционные общие мероприятия;
- летние оздоровительные программы;
- познавательно-развлекательные программы;
- фестивальная деятельность;
- открытые дискуссионные площадки;
- общие родительские и ученические собрания;
- спортивно-оздоровительная деятельность: Дни здоровья, спортивные соревнования, тематические мероприятия по спорту;
- досугово-развлекательная деятельность;
- праздничные мероприятия, посвященные календарным датам: День Матери, День Учителя, День защитника Отечества, День 8 Марта, День Победы, День защиты детей и др.

3.4. Модуль «Работа с родителями»

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года).
- Оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.
- Воспитательные мероприятия и семейные праздники.

3.5. Модуль «Профессиональное самоопределение».

Формы и виды деятельности учащихся:

- творческая деятельность учащихся;
- практическая деятельность;
- беседы с представителями различных творческих коллективов;
- изучение традиций, культуры своего народа, участие в конкурсах.

3.6. Модуль «Профилактика».

Направления деятельности:

- в рамках воспитательной деятельности каждого детского объединения изучать темы, включенные в дополнительную образовательную программу о здоровом образе жизни, противопожарной, дорожной, информационной, антитеррористической безопасности, правового просвещения;
- организация и проведение различных мероприятий и акций, направленных на решение задач профилактической работы, в рамках плана работы социального педагога;
- психолого-педагогическое сопровождение обучающихся через проведение консультаций, бесед, тренингов по определенным тематикам (по запросу).

**Календарный план воспитательной работы
объединения ОХА « Первоцвет»
на 2023-2024 учебный год
Педагог Орлова Виктория Игоревна**

№	Дата	Мероприятие	Модуль	Аудитория	Ответственный
1.	01.-02.09.	День открытых дверей.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО -Орлова В.И.
2.	сентябрь	Первичный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта. Антинаркотическое мероприятие «Стиль жизни - здоровье». Заседание клуба «Подросток и закон» «Я имею право». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО -Орлова В.И.

3.	03.09.	День солидарности в борьбе с терроризмом.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог организатор ЦТ -Носачева О.В. Социальный педагог ЦТ
4.	сентябрь	Родительское собрание	Работа с родителями	родители учащихся	Педагог ДО - Орлова В.И.
5.	сентябрь	Оформление информационно	Работа с родителями	родители	заместители директора,

		го «Уголка для родителей»			Педагог-организатор
6.	01.10.	Международный день пожилых людей.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ -Носачева О.В.
7.	октябрь	Проведение учений по эвакуации при ЧС и ГО. Антинаркотическое мероприятие «Сумей сказать нет». Заседание клуба «Подросток и закон» «Закон» «Поведение в общественных местах». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Ответственный за ЧС и ГО Социальный педагог
8.	05.10.	День учителя	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог организатор ЦТ -Носачева

					О.В.
9.	28. 11.	День матери в России.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ -Носачева О.В.
10.	ноябрь	Проведение бесед в объединениях по антикоррупционному поведению учащихся. Антинаркотическое мероприятие «Я выбираю	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог

		жизнь». Заседание клуба «Подросток и закон» «Преступление и наказание». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».			
11.	Ноябрь	Муниципальный этап краевого конкурсафестиваля детского творчества «Светлый праздник – Рождество Христово»	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог организатор ЦТ

12.	12.12.	День конституции Российской Федерации.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
13.	декабрь	Проведение бесед антинаркотической направленности. Антинаркотическое мероприятие «Не потерять себя». Заседание клуба «Подросток и закон» «Человек, личность, гражданин». Интерактивное занятие по БДД «Азбука	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог

		пешехода».			
14.	декабрь	Открытые занятия для родителей в объединениях	Воспитательная среда	родители	Педагог ДО - Орлова В.И.
15.	27-31.12	Новый год	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.

16.	январь	Повторный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта. Антинаркотическое мероприятие «В мире соблазнов». Заседание клуба «Подросток и закон» «Как защитить свои права?». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог
17.	27.01	. День освобождения ст.Новопокровской от немецкофашистских захватчиков	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
18.	февраль	Муниципальный этап краевого конкурсафестиваля	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И.

		«Молодые дарования Кубани»			Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
--	--	----------------------------	--	--	--------------------------------------

19.	февраль	Антинаркотическое мероприятие «Будь здоров». Заседание клуба «Подросток и закон» «Мы защитники Отечества». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Воспитательная	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог
20.	23.02.	День защитника Отечества.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
21.	08.03	Международный женский день.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.

22.	март	Проведение бесед в объединениях об информационно й безопасности. Антинаркотичес кое мероприятие «Сила выбора». Заседание клуба «Подросток и закон» «Как не стать жертвой преступления». Интерактивное занятие по	Воспитательная	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог
-----	------	--	----------------	-------------	--

		БДД «Азбука пешехода».			
23.	апрель	Муниципальный этап краевого смотра-конкурса «Моя Кубань – мой дом родной»	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.

24.	апрель	Проведение бесед о здоровом образе жизни «Антинаркотическое мероприятие» «Привычки» Заседание клуба «Подросток и закон» «Кто кого, или подросток в мире вредных привычек». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог
25.	апрель	Открытые занятия для родителей в объединениях	Воспитательная среда	родители	Педагоги ДО -Федянина Л.А. -Орлова В.И.
26.	май	Проведение бесед по правилам поведения на дорогах, в общественных местах в летнее время, по правилам поведения у водоемов. Антинаркотичес	Профилактика	Учащиеся ЦТ Родительская общественность	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог

		кое мероприятие «Не дай себя обмануть». Заседание клуба «Подросток и закон» Правовая игра «Умники и умницы». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».			
27.	09.05.	День Победы.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
28.	май	Родительское собрание	Работа с родителями	родители учащихся	Педагог ДО - Орлова В.И.
29.	1.06.	День защиты детей. Церемония награждения лучших учащихся ЦТ «Будь первым»	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И.. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
30.	в течение учебного года	Размещение правил поведения в общественных местах на информационны х стендах ЦТ и на сайте учреждения.	Профилактика	Учащиеся ЦТ Родительская общественност ь	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог

31.	в течение учебного года	Размещение на информационном стенде ЦТ материалов по профилактике правонарушений	Профилактика	Учащиеся ЦТ Родительская общественность	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог
		среди подростков.			
32.	В течение учебного года	Индивидуальные консультации	Работа с родителями	родители	Педагог ДО - Орлова В.И.

Список основной литературы:

1. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. - Москва:
2. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике / В.Ю. Сосина. - М.: 2009
3. Баршай В., Курьсь В., Павлов И. Гимнастика. – М.:КноРус, 2013.
4. Барышникова Т. «Азбука хореографии» С-П., 2006
5. Годенко М. Мастер танца. Красноярск, 2007
6. Звездочкин В. «Классический танец» Ростов-на Дону, 2005
7. Краткий словарь танцев. М., 2006
8. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей / А. А. Потапчук. — СПб., 2007.
9. Черемнова, Е. Ю. Танцетерапия / Е. Ю. Черемнова. —Ростов-на-Дону, 2008.