

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА
«РОДНЫЕ ИСТОКИ» СТАНИЦЫ НОВОПОКРОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

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

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Гимнастика»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 2 года (144 ч.)
Возрастная категория: 5-7 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 59348

Автор-составитель:
Разжигаев Денис Николаевич
педагог дополнительного образования

ст. Новопокровская, 2023 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

№
п/п

ГИМНАСТИКА

1	Возраст учащихся	5-7 лет.
2	Срок обучения	2 года.
3	Количество часов (общее)	144 часа.
4	Количество часов в год	72 часа.
5	Уровень программы	Ознакомительный
6	Продолжительность 1 занятия (по САНПИНу)	30 мин
7	Количество часов в день	2 часа
8	Периодичность занятий (в неделю)	2 раза

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п		
	ВВЕДЕНИЕ	3
1	РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
1.1	Пояснительная записка.	3
1.2	Цель и задачи программы.	5
1.3	Содержание программы.	6
1.4	Планируемые результаты.	11
2	РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	12
2.1	Календарный учебный график.	12
2.2	Условия реализации программы.	25
2.3	Формы аттестации.	25
2.4	Оценочные материалы.	25
2.5	Методические материалы.	26
3	РАЗДЕЛ № 3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	30
	Список литературы.	38

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей учащихся, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости. Таким образом, занимаясь гимнастикой, учащиеся подготавливают свое тело к освоению более сложных движений, упражнений для уроков по хореографии. За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координацию, точность движений тела.

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).

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» соответствует **физкультурно-спортивной направленности**. Программа «Гимнастика» – это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости.

При приёме в творческий коллектив главным критерием отбора являются природные физические данные: шаг, гибкость, выворотность, музыкальность, подъем (гибкость стопы), координация. Все эти качества можно развить, упражнения воздействуют на весь организм в целом и развивают отдельные группы мышц, нагрузка регулируется с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костномышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок.

Новизна программы:

Новизна данной программы заключается в комплексной методике, включающая в себя средства музыкально-ритмического и физического воспитания. На занятиях педагог осуществляет подбор новейших методов и форм обучения. При работе с детьми учитывает следующие педагогические принципы: систематичность в обучении, постепенность, контроль.

Актуальность программы

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Педагогическая целесообразность

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений.

Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Возраст учащихся, которым адресована программа

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 5-7 лет.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

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

Форма обучения:

Формой обучения является урок. Содержанием урока является теоретический и практический материал.

Объем программы:

Общее количество часов по данной программе 2 часа в неделю, 36 учебных недель итого 72 часа в год.

Срок реализации учебного предмета - 2 года.

Режим занятий: 2 раза в неделю, продолжительность урока – 30 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

1 год обучения

№п /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1.	Вводное занятие.	4	4		
2.	Техника безопасности.				
3.	Упражнения для стоп	8		8	
3.	Упражнение на выворотность	4		4	
4.	Упражнения на гибкость вперёд	8		8	
5.	Развитие гибкости назад	8		8	
6.	Силовые упражнения для мышц живота	6		6	
7.	Силовые упражнения для мышц спины	8		8	
8.	Упражнения на развитие шага	12		12	
9.	Прыжки	14		14	
		72	4	68	

Содержание учебного плана

1 год обучения

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику

Большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. \

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Обеспечение безопасности жизни и здоровье детей во время образовательного процесса.

Набор упражнений для 1 года обучения:

Тема 2. Упражнения для стоп.

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

Тема 3. Упражнения на выворотность.

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

Тема 4. Упражнения на гибкость вперед.

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

Тема 5. Развитие гибкости назад.

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

Тема 6. Силовые упражнения для мышц живота.

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

Тема 7. Силовые упражнения для мышц спины.

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

4."Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

Тема 8. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

Тема 9. Прыжки.

1. Temps sauté по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу
4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами

Учебный план 2 год обучения

№п /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	4	4		
2.	Упражнения для стоп	8		8	
3.	Упражнение на выворотность	4		4	
4.	Упражнения на гибкость вперёд	8		8	
5.	Развитие гибкости назад	8		8	
6.	Силовые упражнения для мышц живота	6		6	
7.	Силовые упражнения для мышц спины	8		8	
8.	Упражнения на	12		12	

	развитие шага				
9.	Прыжки	14 72	4	14 68	

Содержание учебного плана

2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Обеспечение безопасности жизни и здоровье детей во время образовательного процесса.

Набор упражнений для 2 года обучения:

Тема 2. Упражнения для стоп.

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

Тема 3. Упражнения на выворотность.

- 1 «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Тема 4. Упражнения на гибкость вперед.

1. Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Тема 5. Развитие гибкости назад.

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

Тема 6. Силовые упражнения для мышц живота.

1. "Уголок" из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

Тема 7. Силовые упражнения для мышц спины.

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Тема 8. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
а) вперед; б) в сторону; в) назад.

Тема 9. Прыжки.

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
3. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

РАЗДЕЛ № 2.
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ГИМНАСТИКА
1 год обучения

№ п/п	Дни недели		Тема занятия	Кол-во часов/ продолжи- тельность занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
1	06.09		Вводное занятие. Техника безопасности. Приказ № 131 от 01.09.2023 г. об обеспечении безопасности жизни и здоровье детей во время образов-го процесса.	1 час 1 час	беседа	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
2	13.09		Упр. для стоп 1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
3	20.09		2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
4	27.09		3. Лежа на спине, круговые движения стопами. вытянуть и сократить стопы по VI поз, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокр-ная 1 поз.), вытянуть стопы по 1 поз.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	

5	04.10		4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
6	11.10		Упражнения на выворотность 1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
7	18.10		2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
8	25.10		Упражнения на гибкость вперед 1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
9	01.11		2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
10	08.11		3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи)	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	

			встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).				
11	15.11		4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
12	22.11		Развитие гибкости назад 1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
13	29.11		2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
14	06.12		3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
15	13.12		4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
16	20.12		Силовые упражнения для мышц живота 1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	

17	27.12		2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
18	10.01		Техника безопасности. Приказ № 131 от 01.09.2023 г. об обеспечении безопасности жизни и здоровье детей во время образов-го процесса.	1 час 1 час	беседа	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
19	17.01		3.Стойка на лопатках с поддержкой под спину.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
20	24.01		Силовые упражнения для мышц спины 1."Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
21	31.01		2."Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
22	07.02		3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
23	14.02		4."Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение –	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	

			упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.				
24	21.02		Упражнения на развитие шага 1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
25	28.02		2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
26	06.03		3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
27	13.03		4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
28	27.03		5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
29	03.04		6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	

30	10.04		<u>Прыжки</u> 1.Temps sauté по VI позиции.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
31	17.04		2. Подскоки на месте и с продвижением.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
32	24.04		3. На месте перескоки с ноги на ногу	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
33	08.05		4."Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
34	15.05		5.Прыжки с поджатыми ногами	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
35	22.05		Подготовка к контрольному уроку	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
36	29.05		Контрольный урок	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
Итого:72 часа							

2-й год обучения

№ п/п	Дни недели		Тема занятия	Кол-во часов/ продолжи- тельность занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
1			Вводное занятие. Техника безопасности. Приказ № 131 от 01.09.2023 г. об обеспечении безопасности жизни и здоровье детей во время образов-го процесса.	1 час 1 час	беседа	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
2			<u>Упражнения для стоп.</u> 1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
3			2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
4			3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	

5			4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
6			<u>Упражнения на выворотность.</u> 1 «Лягушка" с наклоном вперед.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
7			2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
8			3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
9			<u>Упражнения на гибкость вперед.</u> 1.Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
10			2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	

			положение.				
11			3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
12			4. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
13			<u>Развитие гибкости назад.</u> 1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
14			2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	

			упражнении "мостик").				
15			3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
16			4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
17			Техника безопасности. Приказ № 131 от 01.09.2023 г. об обеспечении безопасности жизни и здоровье детей во время образов-го процесса.	1 час 1 час	беседа	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
18			<u>Силовые упражнения для мышц живота.</u> 1. "Уголок" из положения лежа.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
19			2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
20			3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
21			<u>Силовые упражнения для</u>	1 час	практическое	ЦТ	

			<u>мышц спины.</u> 1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.	1 час	занятие	«Родные истоки» каб. № 16	
22			2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
23			3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
24			4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
25			<u>Упражнения на развитие шага.</u> 1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	

			направлениях.				
26			2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
27			3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
28			4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
29			5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
30			6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
31			7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в)	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	

			назад.				
32			<u>Прыжки.</u> 1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
33			2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
34			3. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
35			4. Прыжок в шпагат.	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
36			Контрольный урок	1 час 1 час	практическое занятие	ЦТ «Родные истоки» каб. № 16	
Итого: 72 часа							

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Учебный оборудованный хореографический класс.
2. Комнаты для переодевания.
4. Интернет сайт, наглядная информация по сценической практике (фото, видеоматериал).
5. Концертные костюмы.
6. Аудиоаппаратура (колонки.)

Информационное обеспечение

- музыкальный центр;
- DVD проигрыватель;
- телевизор;
- аудио и видеотека;
- ноутбук

Кадровое обеспечение

Для реализации программы преподают педагоги, имеющие специальное высшее образование, обладающие профессиональными знаниями в области хореографии и музыки, знающие специфику УДО, имеющие практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности дошкольников.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Зачётный лист по выполнению программы

Группа _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Задания		Результат
		1	2	

--	--	--	--	--

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися педагог должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, педагог должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Педагог в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм

при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, педагог должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы педагог мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач педагога состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями педагога по гимнастике.

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

Упражнения для стоп.

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

Упражнения на выворотность.

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики

Упражнения на гибкость вперед.

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

- а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;
- б) максимальной вытянутости коленей.

Упражнения на гибкость назад.

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

Силовые упражнения для мышц живота.

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

Силовые упражнения для мышц спины.

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

Упражнения на развитие шага.

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

- а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";
- б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (grand battement jete).

Прыжки.

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, "баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку по предмету " Гимнастика" необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

Методы обучения

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

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков).

Предложенные методы работы по гимнастике являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

РАЗДЕЛ № 3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

1. Характеристика объединения

Деятельность объединения имеет физкультурно-спортивную направленность.

(ДООП «Гимнастика»).

Количество учащихся, составляет 12 человек.

Учащиеся имеют возрастную категорию детей от 5 до 7 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
на 2023-2024 учебный год**

Педагог Разжигаев Денис Николаевич

№	Дата	Мероприятие	Модуль	Аудитория	Ответственный
1.	01.-02.09.	День открытых дверей.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО -Разжигаев Д.Н.
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	Педагоги ДО -Разжигаев Д.Н. Социальный педагог Фень Т.В.
3.	03.09.	День солидарности в борьбе с терроризмом.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог - организатор ЦТ -Носачёва О.В. Социальный педагог ЦТ Фень Т.В.
4.	сентябрь	Родительское собрание	Работа с родителями	родители учащихся	Педагоги ДО -Разжигаев Д.Н.
5.	сентябрь	Оформление информационного «Уголка для родителей»	Работа с родителями	родители	Педагоги ДО -Разжигаев Д.Н.

6.	01.10.	Международный день пожилых людей.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Педагог - организатор ЦТ -Носачёва 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	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Ответственный за ЧС и ГО Социальный педагог Фень Т.В.
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	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Педагог - организатор ЦТ -Носачёва О.В.
10.	ноябрь	Проведение бесед в объединениях по антикоррупционному поведению учащихся. Антинаркотическое мероприятие «Я выбираю жизнь». Заседание клуба «Подросток и закон» «Преступление и наказание». Интерактивное	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Социальный педагог Фень Т.В.

		занятие по БДД «Азбука пешехода».			
11.	Ноябрь	Муниципальный этап краевого конкурса- фестиваля детского творчества «Светлый праздник – Рождество Христово»	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог - организатор ЦТ Носачёва О.В.
12.	12.12.	День конституции Российской Федерации.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Педагог - организатор ЦТ Носачёва О.В.
13.	декабрь	Проведение бесед антинаркотическ ой направленности. Антинаркотичес кое мероприятие «Не потерять себя». Заседание клуба «Подросток и закон» «Человек, личность, гражданин». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Социальный педагог Фень Т.В.
14.	декабрь	Открытые занятия для родителей в объединениях	Воспитательная среда	родители	Педагоги ДО. -Разжигает Д.Н.
15.	27-31.12	Новый год	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Педагог - организатор ЦТ Носачёва О.В.
16.	январь	Повторный	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагоги ДО

		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».			-Разжигает Д.Н. Социальный педагог Фень Т.В.
17.	27.01	. День освобождения ст.Новопокровской от немецко-фашистских захватчиков	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Педагог - организатор ЦТ Носачёва О.В.
18.	февраль	Муниципальный этап краевого конкурса-фестиваля «Молодые дарования Кубани»	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Педагог - организатор ЦТ Носачёва 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	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Социальный педагог Фень Т.В.

20.	23.02.	День защитника Отечества.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Педагог - организатор ЦТ Носачёва О.В.
21.	08.03	Международный женский день.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Педагог - организатор ЦТ Носачёва 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 БДД «Азбука пешехода».	Детские объединения	Учащиеся ЦТ	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Социальный педагог Фень Т.В.
23.	апрель	Муниципальный этап краевого смотра-конкурса «Моя Кубань – мой дом родной»	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Педагог - организатор ЦТ Носачёва О.В.
24.	апрель	Проведение бесед о здоровом образе жизни «Антинаркотичес кое мероприятие» «Привычки» Заседание клуба «Подросток и закон» «Кто кого, или	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Социальный педагог Фень Т.В.

		подросток в мире вредных привычек». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».			
25.	апрель	Открытые занятия для родителей в объединениях	Воспитательная среда	родители	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н.
26.	май	Проведение бесед по правилам поведения на дорогах, в общественных местах в летнее время, по правилам поведения у водоемов. Антинаркотическое мероприятие «Не дай себя обмануть». Заседание клуба «Подросток и закон» Правовая игра «Умники и умницы». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Профилактика	Учащиеся ЦТ Родительская общественность	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Социальный педагог Фень Т.В.
27.	09.05.	День Победы.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Педагог - организатор ЦТ Носачёва О.В.
28.	май	Родительское собрание	Работа с родителями	родители учащихся	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н.
29.	1.06.	День защиты детей. Церемония награждения	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагоги ДО -Разжигает Д.Н. Педагог -

		лучших учащихся ЦТ «Будь первым»			организатор ЦТ Носачёва О.В.
30.	в течение учебного года	Размещение правил поведения в общественных местах на информационных стендах ЦТ и на сайте учреждения.	Профилактика	Учащиеся ЦТ Родительская общественность	Педагоги ДО -Разжигаев Д.Н. Социальный педагог Фень Т.В.
31.	в течение учебного года	Размещение на информационном стенде ЦТ материалов по профилактике правонарушений среди подростков.	Профилактика	Учащиеся ЦТ Родительская общественность	Педагоги ДО -Разжигаев Д.Н. Социальный педагог Фень Т.В.
32.	В течение учебного года	Индивидуальные консультации	Работа с родителями	родители	Педагоги ДО -Разжигаев Д.Н.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ., М., 2004