Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр творчества «Радуга»

муниципального образования Тимашевский район

**Сведения о качестве дополнительного образования в наглядных формах представления результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая гимнастика»**

Автор-составитель:

Олейник Татьяна Васильевна,

педагог дополнительного образования,

первой квалификационной категории

ст-ца Роговская, 2020 г.

**Результативность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмическая гимнастика»,**

**педагог дополнительного образования Олейник Т.В.,**

**за полный курс освоения: 2017- 2019 г.г.**

По итогам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмическая гимнастика» выявлены следующие показатели:

Таблица 1.

**Общая физическая подготовка учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень общей физической подготовки учащихся** | **Количество учащихся, чел.** | |
| **2017-2018 учебный год**  **(1 год обучения)** | **2018-2019 учебный год**  **(2 год обучения)** |
| Низкий | 1 | 0 |
| Средний | 9 | 3 |
| Высокий | 2 | 9 |

Графическая интерпретация данных таблицы 1:

Анализируя выше приведённые данные можно сделать вывод, что в первый год обучения по Программе основу детского коллектива составляли учащиеся со средним уровнем физической подготовки, их доля была равна 75% от общего количества учащихся. Также присутствовал учащийся с низким уровнем физической подготовки и только двое детей на высоком уровне выполняли установленные нормативы. После освоения полного курса Программы возрос показатель учащихся с высоким уровнем подготовки до 9 чел. (75% от общего количества), низкий уровень подготовки отсутствует.

Таблица 2.

**Показатели результативности учащихся,**

**освоивших курс обучения по Программе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели результативности** | **2017 -2018 учебный год** | **2018 -2019 учебный год** |
| 1. Доля участия учащихся в массовых мероприятиях муниципального уровня и внутри учреждения | 96% | 98% |
| 2. Результаты участия учащихся в конкурсах, соревнованиях, фестивалях различных уровней | 1. Межмуниципальный фестиваль – конкурс «Спорт и искусство едины! Мы будущее России» 2018 г. - третье место. 2. VIII городского конкурса самодеятельных коллективов и исполнителей «Попади в пятерку» - участие. 3. Международный конкурс «Золотые Россыпи талантов» - третье место. 4. Районный туристический слет «Туризм, движение и спорт» - участие. 5. Международный конкурс «Круговорот знаний» три – первых места, и два -вторых места. 6. Межпоселенческий смотр – конкурс «Мы о войне стихами говорим» – первое место, три- вторых места, и одно – третье место. 7. Всероссийский конкурс «Зеленый огонек здоровья» - лауреат 1 степени. | 1. Межмуниципальный фестиваль – конкурс «Спорт и искусство едины! Мы будущее России» 2019 г. - третье место. 2. Межпоселенческий смотр – конкурс «Если б не было войны ..» –второе и третье места. 3. Всероссийский конкурс «Мы будущее России!» - лауреат 1 степени. 4. Краевой конкурс «Молодые дарования Кубани» - участие. 5. Региональный фестиваль смотра – конкурса «Творчество без границ -2019» - победитель. 6. Региональный фестиваль смотра – конкурса «Творчество без границ -2019» - первое место |
| 3. Выступления на концертах, родительских собраниях, педагогических семинарах. | 1.Концертных выступлений – 7;  2.Выступление на родительских собраниях – 3;  3. Педагогический семинар по теме «Концептуальные и содержательные аспекты деятельности педагогических работников, реализующих программы дополнительного образования детей». | 1.Концертных выступлений – 10;  2.Выступление на родительских собраниях – 3;  3.Межрайонный семинар по теме «Повышение мотивации к сохранению здоровья на занятиях по ритмической гимнастике». |
| 4.Наличие пропусков занятий по причине сезонных заболеваний. | 15%  учащихся | 3%  учащихся |
| 5.Сохранность контингента учащихся | 97%  от общего количества учащихся | 100%  от общего количества учащихся |

Из таблицы 2 видно, что за два года обучения учащиеся приняли участие в 13 конкурсах и фестивалях различного уровня. 10 из них стали результативными: *муниципальный уровень* одно - первое место, четыре – вторых места, три – третьих места; *краевой уровень* два – первых места; *всероссийский уровень* два – первых места; *международный уровень* три – первых места, два – вторых места и одно – третье место.

Кроме того, учащиеся приняли активное участие практически во всех массовых мероприятиях, проводимых учреждением на муниципальном уровне и внутри Центра творчества; стали участниками 17-ти концертных программ, выступили на 6-ти родительских собраниях и двух межрайонных семинарах.

Очевиден факт снижения пропусков занятий учащимися по причине сезонных заболеваний вследствие повышения иммунитета к простудным заболеваниям благодаря занятиям ритмической гимнастикой.

Все учащиеся второго года обучения полностью освоили курс Программы, т.е. присутствовала 100-процентная сохранность контингента детей, занимающихся по программе ритмической гимнастикой.

**Значимость**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы**

Наименование программы – «Ритмическая гимнастика», цель которой формирование  бережного   отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спорта. Направленность - физкультурно-спортивная.

Физкультурно-спортивная направленность является одним из важных направлений дополнительного образования. Особое значение в дополнительном образовании придаётся повышению уровня физического развития учащихся, созданию положительной мотивации к здоровому образу жизни. Программа сосредоточена на укреплении здоровья учащихся, формировании двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, здорового образа жизни, а также морально–волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Ритмическая гимнастика относится к оздоровительным видам гимнастики, главное назначение которых состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность. Эффективность ритмической гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно- сосудистую, дыхательную и нервную системы организма человека. Она способствует нормальному функционированию, как отдельных органов, так и организма в целом. Высокая двигательная активность учащихся под ритмичную музыку создаёт радостное, приподнятое настроение, заряжает положительной жизненной энергией.

*Актуальность программы.*Ритмика – это основная начальная подготовка, прививающая стабильные навыки чёткой координированности движения с музыкой. Известно, что учащиеся 7 – 10 лет очень подвижны, деятельны, активны и эмоциональны. Вместе с тем их движения ещё недостаточно точны. Учащиеся не умеют координировать движения рук, ног, туловища, что приводит к появлению ненужных, лишних движений. У учащихся не хватает выносливости, они не могут долго сохранять внимание, быстро устают. Данная программа призвана успешно решать эти проблемы.

В объединении «Спортик» по программе «Ритмическая гимнастика» учащиеся выполняют упражнения, которые развивают ловкость, координацию движений, ориентацию в пространстве. На занятиях учащиеся учатся общению со сверстниками, пониманию чувства друг друга, находясь в близком физическом контакте, ощущению взаимодействия, что, в конечном итоге, формирует чувство взаимовыручки и поддержки.

Содержанием работы на занятиях ритмикой является музыкально – ритмическая деятельность. Учащиеся усваивают несложные музыкальные формы, приобретают чувство ритма, музыкальный слух, совершенствуют музыкально – эстетические чувства.

Отличительная черта данной программы в том, что в её содержание включены дополнительные упражнения по разным видам спорта.

Программа предназначена для учащихся в возрасте 7-10 лет, так как младший школьный возраст – очень ответственный и важный период в жизни ребенка. Эффективной адаптации детей к школьной жизни помогает использование методики музыкально-ритмических упражнений.

*Форма организации образовательного процесса*– групповая. Основным элементом образовательного процесса является учебное практическое занятие с параллельным включением теоретического материала. Доминирующие технологии, применяемые на занятии – здоровье сберегающая, коллективной творческой деятельности, педагогики сотрудничества, игровая, ИКТ-технологии.

*Срок освоения программы*–2 года. Первый год обучения – 144 часа, второй год - 216 учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для полного освоения программы.

Режим занятий составлен в соответствии с требованиями "Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Для успешной реализации программы разработаны формы аттестации и контроля успеваемости учащихся (приложения 1-5):

1. Входная диагностика определение уровня подготовленности к обучению.
2. Текущий контроль (по ходу освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы): выполнение контрольных нормативов с последующей коррекцией по необходимости.
3. Итоговая аттестация (после освоения объема Программы): определение конечных результатов обучения.

**Приложение №1**

**Тест на теоретическую часть программы:**

1. Личная гигиена включает в себя?

-уход за кожей, полостью рта, волосами, одеждой, обувью

-отказ от вредных привычек

-занятия спортом в чистой одежде

1. Какая должна быть спортивная форма?

-неудобная

-сковывает движения, узкая

-удобная, легкая, не стесняет движений

1. Как называется состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки?

-здоровье

-физическое развитие

-закаливание

-здоровый образ жизни

4. Что относится к внешнему строению человека?

-сердце

-голова

-живот

5. Что относится к средствам повышения иммунитета?

-закаливание

-прогулки на свежем воздухе

-таблетки

-употребление фруктов и овощей

6.Что из перечисленных видов еды является вредной?

-котлета

-чипсы

-колбаса, сосиски

7. Что относится к внутреннему строению человека?

-ноги

-мозг

-легкие

-шея

8. Ритмическая гимнастика - это?

-физкультура

-вид аэробики

-упражнения, выполняемые под темп музыки

9.Для чего нужна разминка в начале занятия?

-для разогрева и подготовки мышц к основной части занятия

-для подготовки ко сну

Критерии оценки:

«высокий уровень 7-9 правильных ответов» - соответствует оценке «отлично», «средний уровень 4-6» - соответствует оценке «хорошо»,

«низкий уровень 3 и меньше» - соответствует оценке «удовлетворительно»

**Приложение №2**

**Тесты для определения уровня физической подготовки учащихся**

Тест 1. «Выносливость»- удержание ног на весу.

Исходное положение: лежа на спине, руки под поясницей или вдоль корпуса, поднять обе ноги под углом 45º и удерживание их на время.

Тест 2. «Координированность» - общеразвивающие упражнения - поточно.

Выполнить три общеразвивающих упражнения - поточно.

Оценивается четкое выполнение упражнений под музыку и правильный переход от одного упражнения к другому (слитность выполнения упражнений), соблюдение динамической осанки, запоминание последовательности упражнений.

Исходное положение: стоя на полу, руки на поясе.

1. Поднять руки вверх - раз, развести в стороны - два, вывести вперед параллельно полу - три, положить руки на пояс – четыре.
2. Наклон корпуса на четыре счета: вправо, назад, влево, вперед и обратно (вперед, влево, назад, вправо ).
3. Поднимание ноги в сторону по очереди, при этом вывести противоположную от ноги руку вперед.

**Приложение № 3**

**Диагностическая карта уровня воспитанности учащихся**

Культура поведения

1.Низкий уровень: нормы культуры поведения не соблюдает, груб и эгоистичен

2.Средний уровень: нормы культуры поведения соблюдает при наличии контроля, нуждается в побуждении проявления отзывчивости, дружелюбия со стороны товарищей или педагога.

3.Высокий уровень: добровольно соблюдает правила культуры поведения, отзывчив, дружелюбен к сверстникам, окружающим, осуждает грубость.

Ответственность (организованность):

1.Низкий уровень: не проявляет ответственности и организованности, начатое задание или дело не выполняет.

2.Средний уровень: при выполнении заданий нуждается в контроле педагога.

3.Высокий уровень: ответственно подходит к любому заданию, качественно его выполняет, требует этого от других.

Интерес к спорту, своему здоровью:

1.Низкий уровень: не проявляет интереса, все безразлично.

2.Средний уровень: проявляет интерес, активен, бережно относится к своему здоровью, но в малой степени.

3.Высокий уровень: проявляет интерес, любознателен, задает вопросы, активен, позитивно эмоционален, бережно относится к своему здоровью

**Приложение № 4**

**Нормативы по ОФП (общефизической подготовке)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Норматив | Баллы | Возрастные группы (кол-во полных лет) | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 1 | Методические рекомендации |
| 1 | | Прыжок в длину с места (в см) | 5 | 100 | 105 | 110 | 115 | Меряется расстояние до линии пяток (касание руками не засчитывается) Даётся 2 попытки |
| 4 | 90 | 95 | 100 | 105 |
| 3 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 2 | 70 | 75 | 80 | 85 |
| 1 | 60 | 65 | 70 | 75 |
| 2 | Наклон вперёд с гимнастической скамейки (в см.) | | 5 | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | Носки и пятки вместе, стопы на уровне края скамейки колени прямые, меряется расстояние от края скамейки до конца третьего пальца руки |
| 4 | 5-4 | 7-6 | 9-8 | 11-10 |
| 3 | 3-2 | 5-4 | 7-6 | 9-8 |
| 2 | 1-0 | 3-2 | 5-4 | 7-6 |
| 1 | 0 | 1-0 | 3-2 | 5-4 |
| 3 | Мост (расстояние в см.) | | 5 | 40 | 37 | 35 | 33 | Измеряется расстояние от кончиков пальцев рук до пяток, локти  прямые |
| 4 | 42 | 39 | 37 | 35 |
| 3 | 44 | 41 | 39 | 37 |
| 2 | 46 | 43 | 41 | 39 |
| 1 | 48 | 45 | 43 | 41 |
| 4 | Шпагаты: правая,  поперечный, левая (в см.) | | 5 | 18-20 | 15-17 | 12-14 | 9-11 | Упором руками в пол, колени натянуты, точно смотрят в пол |
| 4 | 21-22 | 18-19 | 15-16 | 12-13 |
| 3 | 23-24 | 20-21 | 17-18 | 14-15 |
| 2 | 25-26 | 22-23 | 19-20 | 16-17 |
| 1 | 27-28 | 24-25 | 21-22 | 18-19 |
| 5 | Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз) | | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | Грудь приближается к ориентиру, корпус прямой |
| 4 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Приложение № 5**

**Нормативы по ОФП и СФП (на скоростно-силовые качества)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Норматив | Баллы | Возрастные группы (кол-во полных лет) | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 1 | Методические рекомендации |
| 1 | | Лёжа на спине подъём ног за голову к полу (кол-во раз) | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | При поднимании ноги прямые, носки касаются пола |
| 4 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| 3 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Лёжа на животе, руки за голову подъём туловища назад за 20 сек. (кол-во раз) | | 5 | 8 | 10 | 12 | 14 | Корпус туловищ доводится до вертикали |
| 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 3 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 2 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 1 | 1 | 2 | 4 | 6 |
| 3 | Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперёд за 15 сек (кол-во раз) | | 5 | 8 | 9 | 10 | 11 | Выполняется резко. руки доводятся до пол и корпус возвращается в вертикальное положение |
| 4 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 2 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз) | | 5 | 40 | 45 | 50 | 55 | Бег делается «через шаг» в быстром темпе, не выпрыгивая вверх |
| 4 | 37 | 42 | 47 | 52 |
| 3 | 34 | 39 | 44 | 49 |
| 2 | 31 | 36 | 41 | 46 |
| 1 | 28 | 33 | 38 | 43 |
| 5 | Выпрыгивание вверх с прямым туловищем из упора сидя (кол-во раз) | | 5 | 3 | 4 | 5 | 6 | Туловище прямое ноги вместе, руки не касаются пола |
| 4 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 2 |