

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец творчества  
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБУ ДО ДТ  
Пушкинского Санкт-Петербурга  
Протокол № 4 от 06.06.2022

СОГЛАСОВАНО  
Советом родителей ГБУ ДО ДТ  
Пушкинского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 4 от 06.06.2022

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 249 от 01.09.2022  
Директор ГБУ ДО ДТ  
Пушкинского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Бугаева О.Н.  
СОГЛАСОВАНО  
Советом учащихся ГБУ ДО ДТ  
Пушкинского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 4 от 06.06.2022

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Красота движения»**

Возраст детей: 7 - 8 лет

Срок реализации: 2 года

Язык реализации: русский

**Разработчик:** Иванова Людмила Васильевна  
Педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Направленность: физкультурно-спортивная.**

**Актуальность:**

Программа разработана в соответствии с запросами современного общества, отраженными в федеральных законах, актах Правительства РФ, Правительства СПб, нормативных документах образовательного учреждения. Это Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (посл. ред.), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р. Программа разработана в соответствии с Уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Дворца творчества (далее – ГБУ ДО ДТ) Пушкинского района Санкт-Петербурга и другими нормативными документами. Программа ориентирована на эффективную реализацию Программы воспитания ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга на 2021-2030 гг. и Программы воспитания Пушкинского района Санкт-Петербурга на 2021-2030 гг.

Программа разработана с учетом требований Стандарта безопасной деятельности образовательных организаций дополнительного образования реализующих дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, включающего санитарно-гигиенические требования безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. Статистика последних лет безжалостна – в течение 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей. Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте от 4 до 17 лет. В связи с этим проблему следует рассматривать в широком социальном аспекте.

В системе физического воспитания и укрепления здоровья гимнастике принадлежит ведущая роль. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств.

**Актуальность** данной программы определяется наличием потребности у детей в спортивной деятельности, как средстве самопознания, самовыражения и развития. Имея большую нагрузку в школе, ребята ведут малоподвижный образ жизни, что отрицательно сказывается на их физическом состоянии. Занятия гимнастикой дают возможность укрепить здоровье, скорректировать телосложение, реализовать творческую активность через гимнастическое игровое творчество, гимнастическую импровизацию. В результате длительных занятий интенсивно развиваются многие физические качества: увеличивается подвижность в суставах, гибкость, сила мышц, выносливость. Гимнастика также воспитывает морально-волевые качества ребёнка: терпение, настойчивость, ответственность. Таким образом, в процессе занятий гимнастикой формируется гармонически развитая творческая личность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» учитывает требования современного дополнительного образования, содействует личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, помогает адаптации детей в современном динамическом обществе, приобщает подрастающее поколение к получению новых навыков и умений, воспитывает потребность к здоровому образу жизни.

**Отличительные особенности.** Данная программа направлена на достижение не только личностных результатов каждого ребенка, но и на создание коллектива. Программа ориентирована на подготовку учащихся к выполнению

сложнокоординационных движений, с учетом требований к композиционным связкам и исполнения акробатических элементов. Занимаясь в группе, ребята учатся коммуникативной культуре, взаимодействию со сверстниками, ответственности, трудолюбию. Ребята получают возможность реализовать свои творческие способности.

**Адресат программы** Данная программа предназначена для детей (девочки) в возрасте 7-10 лет. Система набора детей в группу – по желанию. Принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий танцами и художественной гимнастикой (необходима справка педиатра об отсутствии противопоказаний).

Дети занимаются: первый и второй год обучения по 2 часа два раза в неделю – 144 часа в год.

#### **Условия реализации программы:**

Группы комплектуются по двум признакам: возраст и уровень подготовки. Уровень мастерства определяется педагогом на основании просмотра учащегося: выворотность, слух, чувство ритма, гибкость суставов, прыгучесть, фигура.

С детьми, имеющими способности и повышенный интерес к художественной гимнастике и активно развивающими свои способности, может быть организована индивидуальная работа.

#### **Условия набора и формирование групп**

На 1-ый год обучение принимаются дети (девочки) в возрасте 7-8 лет после собеседования с педагогом по заявлению родителей (законных представителей) и при наличии медицинского допуска к занятиям.

Учащиеся, уже обладающие необходимым уровнем подготовки в объеме знаний и умений 1-ого года обучения, могут быть приняты сразу на второй год обучения по программе после собеседования с педагогом.

Группы формируются по возрастному принципу:

- 1-й год обучения - 7-8 лет,
- 2-й год обучения - 8-9 лет,

Наполняемость группы 1-го года обучения – не менее 15 человек.

Наполняемость группы 2-го года обучения – не менее 12 человек.

**Продолжительность** образовательного процесса - 2 (два) года.

**Объем образовательного процесса** - 288 часа.

**Уровень освоения программы** базовый

Объем и сроки освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).

**Формы обучения (организации деятельности) и виды (формы проведения) занятий по программе:**

- по количеству детей, участвующих в занятии: в программе предусмотрена работа со всем коллективом (организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно: репетиция, постановочная работа, концерт), работа в малых группах по заданиям (совместные действия, взаимопомощь) и индивидуально при обсуждениях и анализе работы учащегося (работа с одаренными детьми, отработка определенных навыков, коррекция);
- в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, коллектив детей при очных занятиях может быть поделен на подгруппы, по инициативе педагога могут быть организованы индивидуальные занятия;
- ряд тем включает в себя занятия с применением дистанционных педагогических технологий и электронных ресурсов; по согласованию с родителями, педагогом могут быть выбраны синхронные сетевые технологии (онлайн-обучение) - средства коммуникации, позволяющие обмениваться информацией в реальном времени: видеоконференции (Skype,

Zoom и др. онлайн-платформы для видеосвязи); чаты (обмен мгновенными сообщениями, аудио-, видеоинформацией в мессенджерах); виртуальные учебные классы (к примеру, Google Classroom); (оффлайн) - блоги, сайты отделов, закрытые группы в социальных сетях и др.;

- в случае перехода на дистанционное обучение занятия могут проводиться со всем коллективом, с отдельными группами, индивидуально, могут быть объединены несколько групп в рамках одного мероприятия (добровольность участия в занятиях сохраняется);
- в случае перехода на обучение с использованием дистанционных образовательных технологий, учащимся обеспечивается возможность демонстрации их индивидуальных достижений в освоении дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в формате видеозаписей выступлений, участия в мероприятиях в дистанционном режиме;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей:
  - а) традиционные – беседа, самостоятельная работа, репетиция, проблемное занятие, дискуссия, мастер-класс, игра, экскурсия, творческий отчет, фестиваль, зачет и т.д.;
  - б) нетрадиционные – взаимообучение, наставничество, занятия-творчество;
- по дидактической цели: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Основной формой работы являются групповые занятия.

Формы проведения занятий: основные формы учебно-тренировочной работы – тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, эстафетах и играх. Теоретические занятия проводятся, как правило, в виде беседы, практические занятия составляют большую часть программы.

Занятия по программе проходят по определенной схеме и состоит из 3-х частей.

#### Вводная часть

10 - 15 мин. для групп 1-го и 2-го года обучения, 25 мин. для групп 3-го года обучения.

Выполняются подготовительные упражнения, содержание которых зависит от запланированного материала и состояния учащихся. Нагрузка в этой части не должна вызывать утомление.

#### Основная часть

60 мин. для групп 1-го и 2-го года обучения, 90 мин. для групп 3-го года обучения

Решаются задачи, связанные с разучиванием нового материала, развитием двигательных (физических) качеств, укрепления здоровья. Сложные двигательные действия осваиваются в начале, а затем закрепляется ранее пройденный материал.

#### Заключительная часть

15 мин. для групп 1-го и 2-го года обучения, 20 мин. для групп 3-го года обучения

Выполняются упражнения на растяжку и силу мышц, связок, общей физической подготовке. Упражнения выполняются в медленном темпе с правильным дыханием.

Для достижения цели программы, развития творческой активности и гармонического развития, учащиеся привлекаются к показательным выступлениям на праздниках, конкурсах, массовых мероприятиях и отчетных концертах.

Индивидуальная работа проводится в свободное от основного занятия время.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного освоения программы важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а в последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные танцевальные композиции, которые выполняются

под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.

Физическая подготовка детей является основой их будущих спортивных достижений, поэтому учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений.

Содержание программы является вариативным, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

О выездных занятиях и мероприятиях родители (законные представители) ставятся в известность на родительских собраниях в начале учебного года. Родители (законные представители) при возможности сопровождают группу детей на всех выездных занятиях (экскурсии, конкурсы, фестивали и т.д.).

**Цель:** Раскрытие и реализация личностного потенциала с помощью элементов художественной гимнастики, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также укрепление здоровья учащихся.

Для достижения цели программы решаются **следующие задачи:**

#### **Воспитательные**

- формирование нравственно-волевых качеств: трудолюбия, настойчивости в достижении цели, выдержки
- формирование у детей уверенности в себе, в своих силах
- формирование чувства востребованности, значимости
- формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в художественной гимнастике
- воспитание дружелюбия, уважения к себе и окружающим людям
- воспитание здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой
- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме
- формирование навыков здорового образа жизни

#### **Развивающие**

- развитие внимания и всех видов памяти (зрительной, слуховой, мышечной)
- развитие образного мышления и фантазии путём передачи различных эмоциональных состояний
- развитие творческих способностей и способностей к самореализации
- развитие физических качеств: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координации движений
- совершенствование двигательной активности детей и формирование правильной осанки
- формирование музыкально-ритмических навыков
- формирование двигательной культуры (развитие силы мышц, эластичности связок, подвижности суставов, пространственной ориентировки, гибкости, равновесия)
- развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности

#### **Обучающие**

- обучение основам техники акробатических упражнений
- изучение основ техники хореографических прыжков и поворотов
- изучение опорно-двигательной системы организма человека, особенностей работы мышц и суставов
- развитие познавательного интереса к гимнастике, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков

- овладение навыками художественной гимнастики в индивидуальном и коллективном исполнении

**Планируемые результаты освоения программы учащимися (связаны с формированием ключевых компетенций):**

**– Личностные:**

- Сформирована общественная активность ребенка.
- Принятие и действие в рамках социальных норм.
- Сформирована культура общения и поведения.
- Воспитано чувство ответственности.
- Взаимодействие в коллективе единомышленников основано на социальных нормах.
- Сформированы нравственно-волевые качества: трудолюбие, настойчивость в достижении цели, выдержка.
- Проявление уверенности в себе, в своих силах.
- Приобретение навыков здорового образа жизни.
- Укрепление здоровья, волевых качеств, стремление к занятиям физической культурой.
- Сформированы умения и навыки для дальнейшего совершенствования в художественной гимнастике.

**Метапредметные:**

**а) регулятивные**

- Учащийся способен ставить цель, благодаря волевым качествам стремиться ее достигнуть.
- Учащийся способен к совершенствованию образного мышления и фантазии путём передачи различных эмоциональных состояний.
- Адекватная самооценка.
- Развитие физических качеств: скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации движения.
- Учащийся может прогнозировать результат.
- Стремление к личностному развитию.

**б) познавательные**

- Учащийся знает, как и где найти, как сохранить необходимую информацию.
- У учащегося наблюдается положительная динамика в развитии произвольного внимания, памяти, наблюдательности, воображения, образного мышления.
- Сформирована потребность в саморазвитии, потребность в творческой активности.
- Учащийся мотивирован к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.
- Учащийся умеет сравнивать, анализировать.

**в) коммуникативные**

- Взаимодействие с педагогом, членами коллектива, посторонними взрослыми построено с позиции эмпатии.
- Учащийся ответственно относится к поручению, понимает негативные последствия для коллектива безответственного поведения.
- Приобретены навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.
- Приобретены навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований.

**Предметные:**

- Правильное выполнение основы техники акробатических упражнений.
- Овладение основами техники хореографических прыжков и поворотов.
- Понимание структуры опорно-двигательной системы организма человека, особенностей работы мышц и суставов.
- Умение воспринимать себя частью слаженного коллектива.

- Познавательный интерес к гимнастике, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков.
- Двигательная активность детей и формирование правильной осанки.
- Опыт участия в мероприятиях разного уровня.

#### **Уровни показателей результативности:**

- когнитивный критерий (низкий уровень): у учащегося сформировано позитивное отношение к гимнастике, к работе в области физической культуры и спорта;
- мотивационно - потребностный критерий (средний уровень): у учащегося сформировано ценностное отношение к гимнастике, к работе в области физической культуры и спорта, он понимает важность данного вида деятельности для жизни общества, для личного развития;
- деятельностный критерий (продвинутый уровень): учащийся имеет четко сформированное позитивное отношение и познавательный интерес к гимнастике, к работе в области физической культуры и спорта, у него выражена потребность в деятельности в данной области, сформированы умения и навыки для дальнейшего совершенствования в художественной гимнастике и т.д.

#### **Способы отслеживания результатов:**

1. Наблюдение педагога.
2. Беседы с учащимся и родителями (законными представителями).
3. Анкетирование.
4. Тестирование.
5. Контрольные/открытые занятия.
6. Фестиваль, конкурс.

#### **Критерий результативности:**

- удовлетворенность учащихся;
- приобретение учащимися знаний, навыков и качеств личности;
- удовлетворенности со стороны ОУ;
- процедура мониторинга процесса обучения, отражающая динамику развития учащегося.

#### **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество часов	Всего недель	Режим занятий
1 год	14 сентября	31 мая	144	36	2 раза в неделю по 2 академических часа
2 год	1 сентября	25 мая	144	36	2 раза в неделю по 2 академических часа
<b>Итого по программе</b>			<b>288</b>	<b>72</b>	

В соответствии с запросами учащихся и их родителей (законных представителей), в случае введения ограничений или перехода на дистанционное обучение в связи с ухудшением эпидемиологической ситуации, в содержание занятий, учебный план и режим занятий могут быть внесены изменения.

#### **Учебный план**

##### **Первый год обучения**

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	индивидуальный

2.	Общая физическая подготовка	16	4	12	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
3.	Элементы музыкальной грамотности	6	2	4	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
4.	Основы хореографии	20	4	16	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
5.	Элементы акробатики	14	2	12	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
6.	Основы художественной гимнастики без предметов	30	2	28	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
7.	Основы владения гимнастическими предметами	30	4	26	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
8.	Групповые гимнастические композиции	24	2	22	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
9.	Контрольное и итоговое занятие	2	-	2	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

**Учебный план  
Второй год обучения**

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	индивидуальный



2.	Общая и специальная физическая подготовка	16	4	12	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
3.	Основы хореографии	20	4	16	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
4.	Основы художественной гимнастики без предметов	26	2	24	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
5.	Элементы акробатики	16	2	14	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
6.	Основы владения гимнастическими предметами	30	4	26	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
7.	Элементы музыкальной грамоты	6	2	4	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
8.	Групповые гимнастические композиции	26	2	24	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
9.	Контрольное итоговое занятие	2	-	2	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

### **Оценочные и методические материалы**

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

В начале учебного года на общем собрании учащихся и родителей подробно обсуждаются все особенности занятий на предстоящий учебный год, гигиенические требования ко всем участникам образовательного процесса (в том числе, требования СП № 3.1.35.97.20 от 22.05.2020), проговариваются возможные варианты форм обучения.

Занятия по программе состоят из теоретической, практической части, обсуждения и показа задания для самостоятельной работы. Комбинированное занятие предполагает использование разнообразного дидактического и материально-технического оснащения. Форма презентации сформированных компетенций – тестовое задание, игра-концерт.

**Педагогические технологии:**

информационно – коммуникационная, развития критического мышления, развивающего обучения, здоровьесберегающая, проблемного обучения, проектная технология, игровая, модульная, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, наставничество.

**Педагогические методы:**

- по способу передачи материала: словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (наблюдение, демонстрация); практические (упражнения воспроизводящие и творческие);
- по логике построения материала: индуктивный, дедуктивный;
- по способу управления занятием: работа под руководством педагога, самостоятельная работа;
- по способам мыслительной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично поисковый.

**Средства обучения:**

***Организационно-педагогические средства:***

- дополнительная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы, дорожная карта проекта;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий по вопросам программы;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к работе, массовым мероприятиям, поездкам.

***Дидактические средства:***

- печатные периодические издания;
- иллюстративный материал к темам программы: фотографии, плакаты, реклама;
- электронные образовательные ресурсы: компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы; банк учебных фильмов; банк видеоматериалов; CD-диски с танцевальной музыкой;
- электронно-образовательные ресурсы для детей: RAW-конвертер, инструменты Photoshop, Пикасса и PicturesASDSee PRO-6. Paint.

**Критерии результативности воспитательной деятельности:**

Разностороннее личностное проявление - положительная динамика проявлений ценностно-значимых качеств личности, обогащение личного опыта социальным и личностным содержанием; продуктивность деятельности, выражаемой в соответствующих предметно-практических достижениях (личных, групповых, коллективных).

**Программой предусмотрены этапы контроля:**

Входной контроль: анкетирование, собеседование с фиксацией в карте наблюдений педагога.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение проводится на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся с фиксацией в карте наблюдений педагога;

Промежуточный контроль: диагностические исследования результативности освоения

программы - тестовые работы.

Итоговый контроль в конце второго года обучения: контрольная работа в тестовой форме позволяет отследить уровень освоения теоретической части программы, контрольная практическая работа, подготовка работ к выставке позволяет отследить мотивационно-ценностный компонент результатов освоения программы.

**Формы контроля результатов:** на занятиях предусмотрены все формы контроля – это фронтальный, групповой, комбинированный, индивидуальный.

В связи с тем, что программа направлена, в первую очередь, на развитие ребенка, важными частями контроля достигнутых результатов являются самоконтроль и взаимоконтроль учащихся.

#### **Кадровое обеспечение:**

педагог дополнительного образования.

**Материально-техническое обеспечение:** для успешной реализации программы необходимо отдельное помещение, оформленное в соответствии с профилем занятий (большой светлый зал, оборудованный зеркалами) и оборудованное согласно санитарным нормам. Кроме того:

- Гимнастические скамейки, коврики, маты, шведская стенка.
- Музыкальный центр, видеопроектор (компьютер)
- Приспособления для укрепления физической формы (скакалки, обручи, ленты, мячи)
- Для занятий учащимся нужна форма из хлопчатобумажной ткани (футболка и обтягивающие спортивные штаны или лосины), для выступлений костюмы и специальная танцевальная обувь.

#### **Охрана здоровья учащихся:**

Методы здоровьесберегающих технологий применяемые в ОУ оказывают влияние на нравственное, эстетическое, трудовое воспитание. В детях воспитывается потребность к здоровому образу жизни, формируются мотивационно-ценностные ориентиры в жизни, воспитывается двигательная культура, повышается уровень познавательной активности. Данный подход к организации деятельности детей на занятиях способствуют эмоциональной уравновешенности детей, их уверенности в собственных возможностях, снижается роль стрессового фактора в процессе занятий.

Большое внимание уделяется:

- рациональной организации занятия, определяется плотность занятия, в течение учебного часа происходит смена 4 - 7 видов работ,
- психологической обстановке,
- созданию атмосферы успеха,
- выполняются принципы наглядности (использование презентаций, ИКТ, таблиц, карточек информаторов, тестов, иллюстраций и др.),
- повторению,
- принципу доступности,
- дифференцированному подходу в работе с детьми,
- использованию дидактического материала.

На каждом занятии проводятся:

- эмоциональная разрядка,
- соблюдение санитарных норм в учебном кабинете (чистота, освещение, озеленение, температурный режим),
- рациональная организация рабочего места учащихся,
- поэтапное формирование умственных действий,
- обеспечение доброжелательной атмосферы в группе.

## Информационные источники, используемые при реализации программы

### Список литературы для педагогов

1. Архипова Ю.А., Л.А. Карпенко Методика базовой подготовки гимнасток. Из-во ГАФК им.П.Лесгафта, 2008 г.
2. Карпенко Л.А. "Художественная гимнастика". Москва, 2003г.
3. Крючек Е.С. "Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий". Москва, Terra-спорт,2001г.
4. Крючек Е.С. Учебно-методическое пособие ГУФК им. П.Лесгафта 2010 г.
5. Назарова О.М. .Методика проведения занятий по художественной гимнастике, ВФХГ, 2014г.
6. Попова Е.Г. "Общеразвивающие упражнения». Москва, Terra-спорт,2015г.

### Список литературы для детей

- 1.Карпенко Л.А. Начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Изд-во ГДОФК, 2004 г.
2. Крючек Е.С. "Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий" Москва, Terra-спорт, 2001г.
3. Милукова Е.Н. "Гимнастика для лентяек" Москва, Эксмо,2003г.

## Приложение 1.

### Диагностические материалы

#### 1 год обучения

##### Способы определения результативности:

наблюдение, анкетирование, контрольный урок, выступления

- А. Умение согласовывать движения с музыкой
- В. Умение выполнять упражнения на силу ног, брюшного пресса
- С. Умение следить за осанкой и координацией движений
- Д. Понимание основных терминов
- Е. Умение анализировать своё выступление
- Ф. Участие в мероприятиях (У- участие (выступление), К- конкурс (фестиваль),

Ф.И.О.	возраст	показатели							итог	
		А	В	С	D	E	F			
							ДТ	район		город

#### Критерии оценки

Н – низкий С – средний В - высокий

\_\_\_\_\_ чел. - низкий уровень    \_\_\_\_\_ чел. - средний уровень    \_\_\_\_\_ чел. - высокий уровень

#### 2 год обучения

##### Способы определения результативности:

наблюдение, анкетирование, контрольный урок, выступления

Параметры:

- A. Знание правил соревнований
- B. Умение выполнять упражнения на гибкость, силу брюшного пресса
- C. Умение исполнять движения в характере музыки
- D. Владение телом при выполнении элементов акробатики
- E. Взаимодействие в коллективе (найти свое место в коллективе, коллективная деятельность), умение анализировать выступление партнеров
- F. Участие в мероприятиях (У- участие (выступление), К- конкурс (фестиваль))

Ф.И.О.	возраст	показатели							ИТОГ	
		A	B	C	D	E	F			
							ДТ	район		город

Критерии оценки

Н – низкий С – средний В - высокий

\_\_\_ чел. - низкий уровень    \_\_\_ чел. - средний уровень    \_\_\_ чел. - высокий уровень

## Приложение 2.

Лист корректировки к календарно-тематическому плану рабочей программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы					
Название программы					
Педагог (полные ФИО)					
Год обучения					
Группа №					
№п/п	Тема	Кол-во часов	Дата занятия	Причины внесения изменений	Внесенные изменения