

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

ПРИНЯТА

Педсоветом в соответствии с Уставом
ГБУ ДО ДТ
Пушкинского Санкт-Петербурга
Протокол № 2 от 04.06.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 216 от 08.06.2026 г.
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района
Санкт-Петербурга

_____ Бугаева О.Н.

Директор
Бугаева
О.Н.

Подписано цифровой
подписью: Директор
Бугаева О.Н.
Дата: 2026.06.08
23:23:37 +03'00'

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Юный гимнаст»**

Возраст обучающихся: 6 - 14 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик: Фочкина Элона Владимировна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный гимнаст» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с государственной политикой РФ, запросами современного общества, отраженных в федеральных законах, актах Правительства РФ, Правительства СПб, нормативных документах Дворца творчества.

Программа направлена на максимальное удовлетворение потребностей конкретной категории детей и родителей (законных представителей). Программа связана с использованием комплексного метода обучения, направленного на воспитание ребенка через развитие во взаимосвязи и взаимодействии природных способностей и специфических человеческих способностей, обеспечивающих жизнь и развитие человека в социальной среде. Задачи воспитания ДООП отражают задачи Программ воспитания ГБУ ДО ДТ и Пушкинского района Санкт-Петербурга на период 2021-2030.

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 детей, которые занимаются спортивной танцевальной деятельностью в повышении уровня спортивной подготовки. Для дальнейшего повышения мастерства и выполнения разрядных норм в спортивных танцах.

Занимаясь по программе, дети получают возможность восполнить нехватку двигательной потребности растущего организма. Так как дети проводят много времени в школе за партой, за компьютером, за выполнением домашних заданий, что негативно сказывается на физическом развитии ребенка. Занимаясь в группе, ребята учатся коммуникативной культуре, взаимодействию со сверстниками, ответственности, трудолюбию. Ребята получают возможность реализовать свои творческие способности.

Программа 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 предусматривает занятия учащихся, которые обучаются в других объединениях по программам спортивных современных танцев. Данная программа направлена на достижение не только личностных результатов каждого ребенка, но и на создание коллектива. Ориентирована на подготовку танцоров к выполнению сложнокоординационных движений, с учетом требований к композиционным связкам и исполнения акробатических элементов. Особенностью программы является участие учащихся в социально-значимой деятельности района – это концерты для детей с ограниченными возможностями, экологические районные акции. Коллектив принимает участие в мероприятиях Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации Российское движение школьников (далее – РДШ). Участие в таких мероприятиях помогает созданию дружного коллектива, найти каждому ребенку свое место в коллективе, раскрыть свои творческие, организаторские или лидерские способности, активизировать проявление детской инициативы.

Адресат программы Данная программа предназначена для детей (девочки, мальчики) в возрасте 7-14 лет, которые занимаются спортивными современными танцами. Система набора детей в группу – по желанию. Принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий танцами и спортивной гимнастикой (необходима справка педиатра об отсутствии противопоказаний).

Дети занимаются по 2 часа один раз в неделю – 72 часа в год.

Уровень освоения программы: базовый.

Объем и срок освоения программы:

Продолжительность образовательного процесса 1 год, объем образовательного процесса 72 часа

Цель: Раскрытие и реализация личностного потенциала с помощью спортивной 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 необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- воспитание дружелюбия, уважения к себе и окружающим людям.
- 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;
- 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.

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

спортивной гимнастике.

Метапредметные:

- У учащегося наблюдается положительная динамика в развитии произвольного внимания, памяти, наблюдательности, воображения, образного мышления.
- Учащийся способен к совершенствованию образного мышления и фантазии путём передачи различных эмоциональных состояний.
- Сформирована потребность в саморазвитии, потребность в творческой активности.
- Развитие физических качеств: скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации движения.
- Сформировано стремление к совершенствованию двигательной активности детей и формированию правильной осанки;
- Учащийся мотивирован к определённому виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

Предметные:

- Правильное выполнение основы техники акробатических упражнений.
- Владение 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.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык: русский

Форма обучения: очная

Условия набора и формирования групп

На 1-й год обучения принимаются дети с 7 лет, которые занимаются по программам современных спортивных танцев и не имеют медицинских противопоказаний для занятий танцами и гимнастикой (необходимо предоставление справки от педиатра об отсутствии противопоказаний). Группы формируются разновозрастные и разновозрастные. Комплектование групп проводится после собеседования с родителями и учащимся.

Наполняемость группы – не менее 15 человек

Формы 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: занятия проходят по два учебных часа один раз в неделю.

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.

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 отдельно. 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.).

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, утяжелители, гантели, гимнастические палки, мячи)
 - Для занятий учащимся нужна форма из хлопчатобумажной ткани (футболка и обтягивающие спортивные штаны или лосины) и специальная танцевальная обувь.
- Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

Учебный план

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос.
2	История развития спортивной гимнастики	1	1		Педагогическое наблюдение
3	Значение спортивной гимнастики в современных танцах	2	1	1	Анкетирование, соревнования, педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка	10	1	9	Рассказ, тест
5	Специальная физическая подготовка	20		20	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Акробатика	35	5	30	Показательные выступления, педагогическое наблюдение
7	Итоговое занятие	2		2	Отчетный концерт. Конкурс
	ИТОГО:	72	9	63	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год	11 сентября	28 мая	72	36	1 раза в неделю по 2 академических часа
Итого по программе			72	36	

Рабочая программа

Воспитательные

- формирование нравственно-волевых качеств: трудолюбия, настойчивости в достижении цели, выдержки;
- формирование у детей уверенности в себе, в своих силах;
- формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- воспитание дружелюбия, уважения к себе и окружающим людям.

- 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;
- развитие мотивации к определённому 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.

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 спортивной гимнастике.

Метапредметные:

- У учащегося наблюдается положительная динамика в развитии произвольного внимания, памяти, наблюдательности, воображения, образного мышления.
- Учащийся способен к совершенствованию образного мышления и фантазии путём передачи различных эмоциональных состояний.
- Сформирована потребность в саморазвитии, потребность в творческой активности.
- Развитие физических качеств: скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации движения.
- Сформировано стремление к совершенствованию двигательной активности детей и формированию правильной осанки;
- Учащийся мотивирован к определённому виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

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.

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: знакомство с преподавателем и содержанием программы. Рассказ о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося. Используется игровая форма. Правила техники безопасности.

Практика: игры на знакомство.

Раздел 2. «История развития спортивной гимнастики»

Теория: рассказ про развитие гимнастики от дореволюционного времени в России до настоящего момента. Широкое развитие гимнастики в России началось в XVIII веке.

Раздел 3. «Значение спортивной гимнастики в современных танцах»

Теория: анкетирование на знание и умение выполнять гимнастические элементы. По соревновательной практике убедиться, что акробатические элементы повышают окончательные оценки за выступления.

Практика: показ и объяснение основных элементов спортивной гимнастики

Раздел 4. «Общая физическая подготовка»

Теория: рассказ о благополучном влиянии гимнастики на укрепление здоровья, обеспечение целенаправленного развития опорно-двигательного аппарата, других жизненно важных функций и физических качеств.

Практика: упражнения на развитие гибкости;
упражнения на развитие силы;
упражнения на развитие быстроты и выносливости;
упражнения на развитие ловкости и прыгучести.

Раздел 5. «Специальная физическая подготовка»

Практика: комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

Раздел 6. «Акробатика»

Теория: рассказ и показ видео материалов техники выполнения элементов и подводящих упражнений.

Практика: *Упражнения в балансировании.*

Равновесия.

Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед.

Высокое равновесие — тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Равновесие « Ласточка » - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

Шпагаты.

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

Полушпагат «улитка» - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

Прямой шпагат - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мосты.

Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Способы выполнения: Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверх; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

Мост на коленях — мост с опорой на голени и руки.

Мост на предплечьях — мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры. *Упор - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.*

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

Упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойки.

Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину.

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

Вращательные упражнения.

Перекаты.

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

Кувырки.

Кувырок - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката-вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

Длинный кувырок — то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

Перевороты колесом.

Переворот колесом - вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.

Переворот в сторону (колесо) - переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Раздел 7. Техника выполнения и последовательность обучения акробатических упражнений

7.1. Группировка.

Техника выполнения. *Группировка*-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в



приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Типичные ошибки.

- 1.Откинута назад голова.
- 2.Ноги вместе, не разведены.
- 3.Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

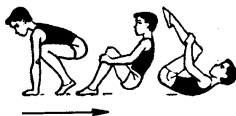
Страховка. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям.

7.2. «Ванька-встанька».

Техника выполнения. *Перекаты* - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

Последовательность обучения:

- 1.Из положения группировки, сидя перекаат назад – вперед на спине.
- 2.Из положения группировки, сидя перекаат назад перекаатом вперед вернуться в и.п.



3.Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке.

4.Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед.

5.Перекааты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.

6.Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и.п.

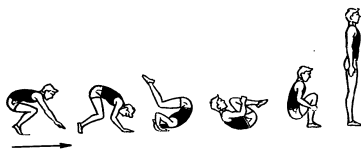
Требования к выполнению. Наиболее сложным из перекаатов является перекаат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекаатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

7.3. Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекаат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и.п.
2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.



4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

- 1.Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
- 2.Отсутствие отталкивания ногами.
- 3.Недостаточная группировка
- 4.Неправильное положение рук.
- 5.Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить

голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивая мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

7.4. Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.



1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

7.5. «Самолет».

И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед

Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

7.6. «Колечко».

И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами. **Страховка.** Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

7.7. «Корзинка».

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

7.8. «Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла.

И.п. – упор на руках и коленях.

Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы. **Страховка.** Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

7.9. Стойка на лопатках («Березка»).

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.



Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.
2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.
3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

Усложнения.

1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги.
2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.
3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Страховка. Помогать, детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах;
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости;
- 3 Широко разведены локти.

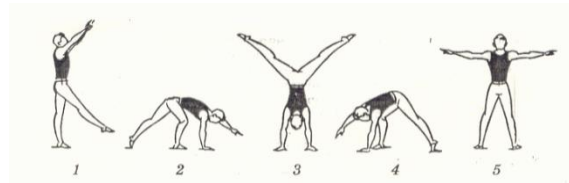
7.10. «Птичка».

И.п. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть. **Усложнение.** Одну ногу поднять или согнуть к голове. **Страховка.** Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

7.11. Переворот в сторону («Колесо»).

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага



от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

7.12. Из положения, лежа на спине «мост».

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.



1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее. 3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.



2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

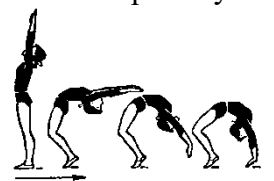
3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

7.13. Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании



голову наклонить назад до отказа.

Последовательность обучения.

1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.
2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушпагата, наклон назад с захватом руками за рейку.
3. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

7.14. Кувырок назад в полушпагат.

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и,



опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу - полушпагат.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.
3. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую ногу назад.
4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.
5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушпагат.
6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

Типичные ошибки.

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

7.15. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

Техника выполнения. Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны.

Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.



Последовательность обучения.

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.

3.Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами. 4.Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

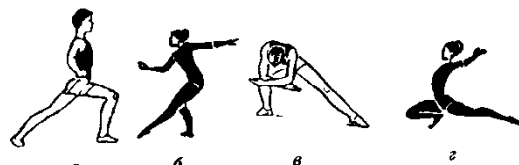
7.16. «Кольцо» (стоя).

И.п. – о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

Техника выполнения. Принять положение о.с.: одной рукой держаться за опору выше головы, одну руку вытянуть. Другой рукой захватить сзади одноименную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянуть вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх - назад, при этом грудь выгибается, голова отклоняется назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы.

Страховка. Помочь ребенку захватить рукой ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце в положении стоя сбоку без опоры, поддерживая ребенка одной рукой под грудью, а другой – под коленом.

7.17. «Лебедь» или Выпад. И.п. - о.с.



Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе руки направлены назад за спину. **Усложнение.** Выпад с прогибанием туловища назад. (а). **Выпад назад** - выставленные ноги назад (б); **Выпад с наклоном** – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в); **Глубокий выпад** – выпад с максимальным разведением ног (г).

Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

7.18. «Улитка» или Полушпагат.



И.п. – стоя на двух коленях.

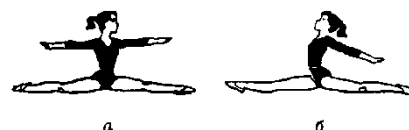
Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку.

Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверх, а другая вниз, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

«Улитка» в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

7.19. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять



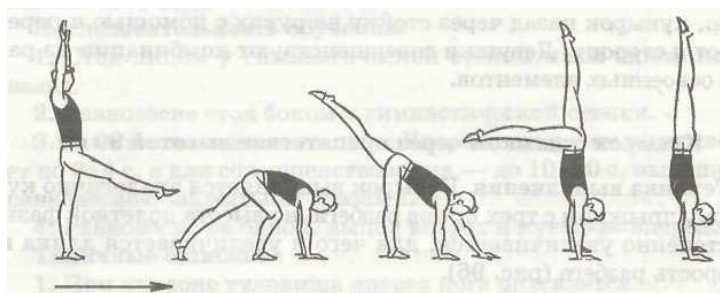
ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

7.20. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

Последовательность обучения. 1.Стойка на руках махом одной и толчком другой



с помощью.

2.Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1.Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.

2.Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудном - ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.

Раздел 8. «Контрольные и итоговые занятия»

Практика: Праздник по итогам года. Награждение победителей тестовых заданий и зачета. Игра-концерт.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по	2		

	технике безопасности. Введение в программу			
2	История развития спортивной гимнастики	2		
3	Гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	2		
4	Тестовые упражнения на оценку гибкости и подвижности в суставах	2		
5	Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости позвоночного столба	2		
6	Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Шпагат и полушпагат	2		
7	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	2		
8	Тестовые упражнения на оценку гибкости и подвижности в суставах	2		
9	Преодоление простых препятствий	2		
10	Передвижения по гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на переключение внимания	2		
11	Упражнения на координацию движений. Упражнения на равновесие	2		
12	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Передвижения по намеченным ориентирам	2		
13	Упражнения на проверку осанки. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	2		
14	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2		
15	Упоры присев, лежа, стоя. Седы углом, на пятках	2		
16	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами	2		
17	Кувырок вперед. Кувырок назад	2		
18	Мост из положения лежа. Шпагаты	2		
19	Опускание в мост из положения стоя и поднятие в ИП	2		
20	Стойка на руках/ ходьба	2		

21	Медленный переворот вперед	2		
22	Медленный переворот назад. Темповой переворот вперед	2		
23	Переворот боком – «колесо». Рондат	2		
24	Темповой переворот назад «фляк»	2		
25	Темповой переворот назад «фляк». Углубленное изучение техники движения и разбор грубых ошибок.	2		
26	Темповой переворот назад «фляк». Выполнение элемента со страховкой и без нее.	2		
27	Маховое с поворотом. Выполнение упражнения в облегченных условиях.	2		
28	Маховое с поворотом. Выполнение упражнения в композиционной постановке.	2		
29	Сальто вперед	2		
30	Сальто назад. Разбор техники выполнения элемента.	2		
31	Сальто назад. Выполнение элемента в облегченных условиях и с помощью.	2		
32	Сальто назад. Выполнение элемента в связке.	2		
33	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	2		
34	Акробатические прыжки. Акробатические прыжки в связке с гимнастическими элементами.	2		
35	Тест «угол в упоре». Тест «поднимание ног на гимнастической стенке»	2		
36	Итоговое занятие. Праздник по итогам года. Игра-концерт	2		

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, 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 общеобразовательная 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;

Электронно-образовательные ресурсы:

RAW-конвертер, инструменты Photoshop, Пикасса и PicturesASDSee PRO-6. Paint.

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

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

для педагога:

1. Ганзен И.С., Кузнецова Н.В. Дети специальной медицинской группы. - М.: Чистые пруды, 2005.
2. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Под ред. Т.М.Титовой. - М.: Чистые пруды, 2006.
3. Лях В.И., Зданевич Л.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. - М.: Просвещение, 2006.
4. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.
5. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. – СПб: СОТИС, 2000.

для родителей и учащихся:

1. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.
2. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. – СПб: СОТИС, 2000.

Оценочные материалы

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 спортивной 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.

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.

Приложение 1.

Диагностические материалы

Методы отслеживания результативности: педагогические наблюдения, сравнительный анализ результатов начальной и итоговой диагностики параметров развития в ходе просмотров выступлений.

Сравнивание результатов обучения данной программе проводится два раза в год — в конце первого и второго полугодия. Диагностика проходит в форме открытого занятия. Помимо этого, предполагаются выступления обучающихся на фестивалях, конкурсах, различных праздниках по итогам некоторых тем проводится зачет.

Также на каждого учащегося составляется личная карта, которая позволяет увидеть творческий рост и результаты обучения каждого ребенка. В начале и в конце каждого учебного года по десятибалльной системе оцениваются следующие параметры:

- двигательная и мышечная координация;
- согласованность движений под музыку;
- память и внимание;
- выразительность исполнения;
- физические данные.

Отчетность коллектива может проходить как концертное выступление и как открытое занятие. Вместе с тем выступления на сценической площадке можно сочетать с выступлениями детей на воздухе, на открытой площадке в майские праздники, в дни проведения социально-значимых акций и праздников.

Результаты контроля учебной деятельности помогают совершенствовать содержание и организацию образовательного процесса, для развития творческих способностей, самостоятельности и инициативы, учащихся в освоении программы, творческой и общественной деятельности, а также для выявления одаренных учащихся.

Приложение 2.

Карта педагогического мониторинга 20__ / 20__ год

Педагог:

ДОП:

Группа №

Год обучения:

Форма фиксации показателей: (+) – наличие показателя, (-) – отсутствие показателя

[illegible]