

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова



Подписан: Елена Михайловна
Бельтюкова
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ
школа №448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга, CN=Елена
Михайловна Бельтюкова,
E=school448@edu-fm.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Дата: 2023.10.09 18:45:42+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
«ЗОЛОТОЕ СЕЧЕНИЕ»»**

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 3-9 лет

Разработчик:
Галикеева Элина Шамильевна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика «Золотое Сечение»» (Далее Программа) соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Адресат Программы: В объединение принимаются девочки от 3 до 9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, как без специальной подготовки, так и с подготовкой (хореографической, акробатической и т.п.).

Актуальность Программы заключается в использовании активного и эмоционального восприятия музыки, а также тесной взаимосвязи музыки и движения. Гимнастика формирует у обучающихся способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Эстетическая гимнастика – новое направление гимнастики. Это очень молодой вид спорта, который за короткий промежуток времени уже отстоял свое право на существование. Эстетическая гимнастика пользуется популярностью в мире, поскольку является командным видом спорта – все движения выполняются синхронно, плавно и естественно. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой. Гимнастические упражнения эстетической гимнастики – очень действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Упражнения очень многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм.

Уровень освоения – базовый

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Всего на освоение программы отводится 270 часов:

- 1 год обучения: 2 раза в неделю по 1,5 часа, всего 108 часов
- 2 год обучения: 3 раза в неделю по 1,5 часа, всего 162 часа

Перевод на 2-ой и последующие года обучения происходит после прохождения 1-го и последующих годов обучения в полном объеме и сдачи контрольного тестирования. Возможны переходы детей из группы начинающих в концертную группу в первый год, если ребенок способный и материал первого года обучения дается ему слишком легко. Старшие дети, показавшие на прослушивании хорошие результаты, зачисляются сразу в группы второго и/или последующего года обучения

Цель Программы. Обучение учащихся эстетической гимнастике в доступной для них форме, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности, формирование личности, сохранение и укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие их способностей, достижение высокого уровня спортивного мастерства.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучить специальным знаниям, умениям и навыкам, необходимым для успешной деятельности в эстетической гимнастике.
- обучить правильным двигательным умениям и навыкам выполнения отдельных двигательных действий;
- обучить эффективным приемам работы по формированию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов);
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат».

Развивающие:

- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- развивать адаптационные возможности и способствовать улучшению работоспособности детского организма;
- развивать пространственные ориентировки в статике и динамике;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное физическое совершенствование.

Воспитательные:

- вовлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодёжи в систематические занятия по эстетической гимнастике;
- формировать интерес обучающихся к двигательной деятельности;
- воспитывать самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- Осознавать ответственность за общее благополучие своей этнической принадлежности.
- Проводить рефлексивный анализ собственной учебной деятельности.
- Работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор.
- Стремиться к самосовершенствованию.
- Формировать широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающую в себя, социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты

- Замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.
- Оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы).
- Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей.
- Самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
- Понимать значение работы над устранением ошибок.
- Находить и исправлять ошибки, выделять причины ошибок.
- Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- Использовать разные средства информационного поиска (книга, словарь, энциклопедия, видео материал, наглядность.)
- Самостоятельно создавать алгоритм действий.
- Владеть общим рядом приёмов решения задач.
- Замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

Предметные результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта эстетическая гимнастика.

На учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

Знания, умения, навыки. В результате освоения образовательной программы происходит формирование у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование. К концу обучения гимнастки овладеют разнообразными знаниями, двигательными умениями и навыками, составляющими основу соревновательных композиций эстетической гимнастики; приобретут необходимые гигиенические навыки, навыки самоконтроля за состоянием здоровья; научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий; разовьют художественно-эстетическое воображение и фантазию; приобретут умения красиво, грациозно двигаться.

Организационно-педагогические условия развития

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее - РФ).

Форма обучения: очная.

Особенности образовательного процесса.

Структура программы предполагает постепенное расширение, существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, в глубоком усвоении материала путём последовательного прохождения обучения, с учётом возрастных психологических особенностей.

Процесс обучения эстетической гимнастики осуществляется путем последовательного проведения отдельных занятий. Каждое занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса обучения. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в эстетическое и физическое развитие, образование и воспитание занимающихся.

Условия набора и формирования группы: В объединение принимаются девочки от 3 до 9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, как без специальной подготовки, так и с подготовкой (хореографической, акробатической и т.п.).

Принцип набора детей: достижение соответствующего возраста. Обучающимся по программе необходим медицинский допуск к занятиям.

На первый год зачисляются девочки с 3-8 лет, 2 год обучения – 4-9 лет.

Принцип формирования групп – в соответствии возрастной категории обучающихся.

Наполняемость учебных групп:

- 1 год обучения: 12 – 20 человек;
- 2 год обучения: 10 – 12 человек.

Форма организации деятельности

Процесс обучения в эстетической гимнастике осуществляется путем последовательного проведения отдельных учебно-тренировочных занятий. Организация занятий может носить разные формы: самостоятельную - утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная

работа, пробежки и др.; демонстрационную - показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования.

Основной, наиболее эффективной формой занятий эстетической гимнастикой является занятие, в спорте называемый учебно-тренировочным занятием. Занятие проводится под руководством педагога-тренера в рамках определенного расписания. Каждое занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса обучения юных гимнасток. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание занимающихся. Как и в любом другом виде спорта в эстетической гимнастике различают теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, тематических бесед, видео просмотров, он-лайн-занятий, тестирований. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе подготовки гимнасток.

Практические занятия являются основной формой подготовки юных гимнасток. Основная форма обучения – тренировочное занятие, в котором осуществляются целенаправленные обучающие воздействия, решаются спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. При выполнении тех или иных упражнений необходимо четко определить, какой способ организации занимающихся дает возможность активизировать, изменять плотность занятия и повышать к нему интерес, то есть является наиболее целесообразным. Упражнения эстетической гимнастики характеризуются, в основном, произвольным управлением движениями. Однако, в отличие от художественной гимнастики, где обучающиеся свободно перемещаются по площадке, в эстетической гимнастике движения ограничиваются искусственно установленными правилами – синхронностью двигательных действий в группе. Поэтому наиболее распространенными способами организации занимающихся являются групповые: фронтальный; фронтально-групповой; индивидуально-групповой, поточный.

При *фронтальном способе* организации занятия упражнения выполняются всеми занимающимися одновременно. Его можно использовать в подготовительной части занятия для проведения хореографии, комплекса СФП на полу, в основной части при разучивании несложных элементов (простейшие повороты, равновесия, прыжки, волнообразные и пружинные движения), развивая у девочек навык «чтения с листа», а также в заключительной части в заданиях, направленных на развитие внимания, при подведении итогов занятия. При таком построении занятия все гимнастки находятся под постоянным присмотром педагога.

При *фронтально-групповом способе* упражнения выполняются группами (шеренгами). Количество одновременно работающих гимнасток на площадке может быть от 3-4 до 5-6. Таким способом можно тренировать один и тот же материал, при этом отработывая синхронность исполнения и согласованность взаимодействий гимнасток. Дробя группу на пары и небольшие отделения, педагог облегчает решение задачи удержания четких линий, рисунка движений и т.д. В таком построении удобно проводить прыжковую и акробатическую разминку, совершенствовать качество выполнения простых движений. Для этого способа организации занимающихся достаточно небольшой дорожки, что очень важно в заполненных до отказа залах.

Индивидуально-групповой способ (работа по отделениям) заключается в делении группы на 3-4 отделения, выполняющих в порядке очереди разные упражнения. Этот способ используется при отработке уже ранее хорошо изученного материала, без повышенного внимания к гимнасткам со стороны педагога. Это воспитывает самостоятельность, ответственность и дисциплинированность гимнасток. Желательно в группе выбрать лидеров, которые могут возглавить в них работу над каким-либо заданием. Затем, используя соревновательный метод, определить лучшую подгруппу. Данный способ эффективен при отработке композиции и ее частей.

Материально-техническое оснащение Программы:

- спортивный зал
- «шведская» стенка
- ковёр (размер 14*14 метров)
- магнитофон
- резина (эластичный жгут для развития силы) для обучающихся
- утяжелители (грузы для выполнения упражнений для развития силы и выносливости) для обучающихся
- компьютер

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	23	1	22	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Беседа. Тестирование
4	Хореография	19	1	18	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	19	1	18	Беседа. Тестирование
6	Техника эстетической гимнастики	15	1	14	Беседа. Тестирование
7	Участие в соревнованиях	10	0	10	Соревнования, тестирование
8	Подведение итогов за год	1	0,5	0,5	Беседа
	Всего:	108	6,5	101,5	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-ОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1,5	0,5	1	Беседа
2	Общая физическая подготовка	34,5	1,5	33	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	30	1,5	28,5	Беседа. Тестирование
4	Хореография	28,5	1,5	27	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	28,5	1,5	27	Беседа. Тестирование
6	Техника эстетической гимнастики	22,5	1,5	21	Беседа. Тестирование
7	Участие в соревнованиях	15	1,5	13,5	Соревнования, тестирование
8	Подведение итогов за год	1,5	0,5	1	Беседа
	Всего:	162	10	152	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 175 от 30.08.2023 года.
Директор ГБОУ СОШ №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной программы
курса платной образовательной услуги
«Эстетическая гимнастика «Золотое сечение»»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество во учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.2023	31.05.2024	36	72	108	2 раза в неделю по 1,5 часа
2 год	04.09.2023	31.05.2024	36	72	162	3 раза в неделю по 1,5 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
КУРСА ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГЕ
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
«ЗОЛОТОЕ СЕЧЕНИЕ»**

Возраст обучающихся: 3-5 года
1 год обучения
Группы № 1

Разработчик:
Галикеева Элина Шамильевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 г.

Рабочая программа 1 года обучения к дополнительной общеразвивающей программе «Золотое сечение» направлена на формирование у обучающихся установок и потребности в систематических занятиях эстетической гимнастикой и ведение здорового образа жизни.

Продолжительность занятий определяется образовательной программой в академических часах в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями учащихся и нормами действующего СанПиНа.

Для реализации программы по подгруппам внесены изменения в учебный план программы.

Задачи:

Обучающие:

- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучение комплексу общефизических и специальных физических упражнений;
- обучение специфическим упражнениям эстетической гимнастики.

Развивающие:

- развитие физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота, прыгучесть, сила, выносливость, равновесие, пластичность;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическому занятию спортом;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знание правил по технике безопасности;
- знание правил личной гигиены;
- знание истории возникновения и развития эстетической гимнастики;
- умение выполнять комплекс общефизических и специальных физических упражнений;
- знание позиции рук и ног;
- умение выполнять комплекс упражнений эстетической гимнастики;
- знание правил разминки.

Метапредметные

- соблюдение правил по технике безопасности;
- соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение режима дня.

Личностные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- всестороннее развитие физических качеств.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые к ней.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Техника безопасности. Гимнастика, как средство физического воспитания.

Основные средства гимнастики. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения. Подвижные игры. Эстафеты. Сила спины, пресса, ног и рук. Построение различных рисунков. ОФП у «шведской» стенки. Сдача контрольных нормативов.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости.

Практика: Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой; упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная); упражнения на координацию в пространстве; упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости; прыжки на середине (мелкие и большие); упражнения на мышечный контроль; стрейтчинг; связки шагов; шаги ритмичные на галопе и подскоках. Сдача контрольных нормативов.

4. Хореография

Теория: Позиции ног и рук. Понятия: «экзерсис», музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.

Практика: Освоение хореографических позиций; освоение элементов классического танца; постановка рук, ног, позиций; упражнения на стопы; разучивание равновесий (вперед, назад, в сторону); «махи» ног, повороты. Сдача контрольных нормативов.

5. Акробатика

Теория: Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Освоение гимнастических элементов; разучивание стойки на лопатках; кувырок; колесо; боковой «мост»; ходьба в «мостике»; «мост» и колесо на локтях. Сдача контрольных нормативов.

6. Техника эстетической гимнастики

Теория: Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Обучение технике упражнений: волна, взмах, сжатие, равновесие, прыжки, повороты, вращения.

Практика: Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление. Сдача контрольных нормативов.

7. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня

8. Подведение итогов

Теория: Подведение итогов за учебный год

УТВЕРЖДЕН
 Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
 Директор ГБОУ школа №448
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
 _____ / Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 дополнительной общеразвивающей программы
 курса платной образовательной услуги
 «Эстетическая гимнастика «Золотое сечение»»
 на 2023-2024 учебный год
 для группы 1
 Возраст учащихся 3-5 лет
 Педагога: Галикеева Элина Шамильевна
 1 год обучения

№	Дата		Форма занятия	КОЛ-ВО часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
1.	04.09.2023		теория	1,5	Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые к ней	с/зал №1	беседа
2.	07.09.2023		теория	1,5	Техника безопасности. Гимнастика, как средство физического воспитания. Основные средства гимнастики. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки	с/зал №1	беседа
3.	11.09.2023		практика	1,5	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
4.	14.09.2023		практика	1,5	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
5.	18.09.2023		практика	1,5	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение

6.	21.09.2023		практика	1,5	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
7.	25.09.2023		практика	1,5	Общеразвивающие упражнения	с/зал №1	наблюдение
8.	28.09.2023		практика	1,5	Общеразвивающие упражнения	с/зал №1	наблюдение
9.	02.10.2023		практика	1,5	Общеразвивающие упражнения	с/зал №1	наблюдение
10.	05.10.2023		практика	1,5	Общеразвивающие упражнения	с/зал №1	наблюдение
11.	09.10.2023		практика	1,5	Прикладные упражнения	с/зал №1	наблюдение
12.	12.10.2023		практика	1,5	Прикладные упражнения	с/зал №1	наблюдение
13.	16.10.2023		практика	1,5	Прикладные упражнения	с/зал №1	наблюдение
14.	19.10.2023		практика	1,5	Подвижные игры	с/зал №1	наблюдение
15.	23.10.2023		практика	1,5	Подвижные игры	с/зал №1	наблюдение
16.	26.10.2023		практика	1,5	Эстафеты	с/зал №1	наблюдение
17.	30.10.2023		практика	1,5	Эстафеты	с/зал №1	наблюдение
18.	02.11.2023		практика	1,5	Сила спины, пресса, ног и рук	с/зал №1	наблюдение
19.	06.11.2023		практика	1,5	Сила спины, пресса, ног и рук	с/зал №1	наблюдение
20.	09.11.2023		практика	1,5	Построение различных рисунков	с/зал №1	наблюдение
21.	13.11.2023		практика	1,5	Построение различных рисунков	с/зал №1	наблюдение
22.	16.11.2023		практика	1,5	ОФП у «шведской» стенки	с/зал №1	наблюдение
23.	20.11.2023		практика	1,5	ОФП у «шведской» стенки	с/зал №1	наблюдение
24.	23.11.2023		практика	1,5	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
25.	27.11.2023		теория	1,5	Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости	с/зал №1	беседа
26.	30.11.2023		практика	1,5	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/зал №1	наблюдение

27.	04.12.2023		практика	1,5	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/зал №1	наблюдение
28.	07.12.2023		практика	1,5	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	с/зал №1	наблюдение
29.	11.12.2023		практика	1,5	Упражнения на координацию в пространстве	с/зал №1	наблюдение
30.	14.12.2023		практика	1,5	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	с/зал №1	наблюдение
31.	18.12.2023		практика	1,5	Прыжки на середине (мелкие и большие)	с/зал №1	наблюдение
32.	21.12.2023		практика	1,5	Прыжки на середине (мелкие и большие)	с/зал №1	наблюдение
33.	25.12.2023		практика	1,5	Упражнения на мышечный контроль	с/зал №1	наблюдение
34.	28.12.2023		практика	1,5	Упражнения на мышечный контроль	с/зал №1	наблюдение
35.	11.01.2024		практика	1,5	Стрейчинг	с/зал №1	наблюдение
36.	15.01.2024		практика	1,5	Стрейчинг	с/зал №1	наблюдение
37.	18.01.2024		практика	1,5	Связки шагов; шаги ритмичные на галопе и подскоках	с/зал №1	наблюдение
38.	22.01.2024		практика	1,5	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
39.	25.01.2024		теория	1,5	Позиции ног и рук. Понятия: «экзерсис», музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений	с/зал №1	беседа
40.	29.01.2024		практика	1,5	Освоение хореографических позиций	с/зал №1	наблюдение
41.	01.02.2024		практика	1,5	Освоение элементов классического танца	с/зал №1	наблюдение
42.	05.02.2024		практика	1,5	Освоение элементов классического танца	с/зал №1	наблюдение
43.	08.02.2024		практика	1,5	Постановка рук, ног, позиций	с/зал №1	наблюдение
44.	12.02.2024		практика	1,5	Упражнения на стопы	с/зал №1	наблюдение

45.	15.02.2024		практика	1,5	Разучивание равновесий (вперед, назад, в сторону)	с/зал №1	наблюдение
46.	19.02.2024		практика	1,5	Разучивание равновесий (вперед, назад, в сторону)	с/зал №1	наблюдение
47.	22.02.2024		практика	1,5	«Махи» ног, повороты	с/зал №1	наблюдение
48.	26.02.2024		практика	1,5	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
49.	29.02.2024		теория	1,5	Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений	с/зал №1	беседа
50.	04.03.2024		практика	1,5	Освоение гимнастических элементов	с/зал №1	наблюдение
51.	07.03.2024		практика	1,5	Освоение гимнастических элементов	с/зал №1	наблюдение
52.	11.03.2024		практика	1,5	Разучивание стойки на лопатках	с/зал №1	наблюдение
53.	14.03.2024		практика	1,5	Разучивание стойки на лопатках	с/зал №1	наблюдение
54.	18.03.2024		практика	1,5	Кувырок	с/зал №1	наблюдение
55.	21.03.2024		практика	1,5	Кувырок	с/зал №1	наблюдение
56.	25.03.2024		практика	1,5	Колесо	с/зал №1	наблюдение
57.	28.03.2024		практика	1,5	Колесо	с/зал №1	наблюдение
58.	01.04.2024		практика	1,5	Боковой «мост»; ходьба в «мостике»	с/зал №1	наблюдение
59.	04.04.2024		практика	1,5	Боковой «мост»; ходьба в «мостике»	с/зал №1	наблюдение
60.	08.04.2024		практика	1,5	«Мост» и колесо на локтях	с/зал №1	наблюдение
61.	11.04.2024		практика	1,5	«Мост» и колесо на локтях	с/зал №1	наблюдение
62.	15.04.2024		практика	1,5	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов

63.	18.04.2024		теория	1,5	Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Обучение технике упражнений: волна, взмах, сжатие, равновесие, прыжки, повороты, вращения.	с/зал №1	беседа
64.	22.04.2024		практика	1,5	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
65.	25.04.2024		практика	1,5	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
66.	29.04.2024		практика	1,5	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
67.	02.05.2024		практика	1,5	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
68.	06.05.2024		практика	1,5	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
69.	13.05.2024		практика	1,5	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
70.	16.05.2024		практика	1,5	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
71.	20.05.2024		практика	1,5	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
72.	23.05.2024		теория практика	1,5	Подведение итогов за год	с/зал №1	беседа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № м175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
КУРСА ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГЕ
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
«ЗОЛОТОЕ СЕЧЕНИЕ»**

Возраст обучающихся: 6-8 года
2 год обучения
Группы № 2

Разработчик:
Галикеева Элина Шамильевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 г.

Рабочая программа 2 года обучения к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Золотое сечение» направлена на продолжение формирования у учащихся установок и потребности в систематических занятиях эстетической гимнастикой и ведение здорового образа жизни.

Продолжительность занятий определяется образовательной программой в академических часах в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями учащихся и нормами действующего СанПиНа.

Для реализации программы по подгруппам внесены изменения в учебный план программы.

Задачи

Обучающие:

- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучение новым специфическим упражнениям эстетической гимнастики;
- обучение выразительности движений;
- обучение хореографическим навыкам, пластике.

Развивающие:

- развитие физических данных (эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, осанка);
- развитие чувства ритма и музыкальности;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическому занятию спортом;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- знание правил составления комбинаций из изученных элементов;
- знание формы музыкально-ритмического обучения;
- знание техники выполнения дыхательных упражнений;
- знание правил выполнения упражнений на релаксацию;
- знание техники движения телом;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений по ОФП и СФП;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений эстетической гимнастики.

Метапредметные

- выполнение дыхательных упражнений;
- владение телом;
- выполнение упражнений на релаксацию;
- знание правил профилактики травматизма;
- знание влияния физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

Личностные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта эстетическая гимнастика.

1. Вводное занятие

Теория: Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика: Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: строй, шеренга, перестроение; ходьба на месте и в движении; выравнивание; переход с шага на бег и обратно; ходьба с переменной темпа, ритма и скорости движения; ходьба на полупальцах; шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый. Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: обычный бег, бег на 30 м. и 60 м; бег с переменной темпа, ритма и скорости движения; бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, с выбрасыванием ног вперед и назад; бег пружинистый, галоп, на полупальцах. Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: рук и плечевого пояса; ног; шеи и туловища; мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости; общей выносливости. Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади).

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Правила составления комбинаций из изученных элементов. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений в равновесии.

Практика: Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: боковое равновесие, переднее равновесие в шпагате. Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в «мост» и из «моста»; перекаты в «мост» и из «моста»; кувырки вперед и назад. Выполнение комбинаций из изученных элементов. Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.

4. Хореография

Теория: Формы музыкально-ритмического обучения. Позиции ног и рук. Техника выполнения дыхательных упражнений. Упражнения на релаксацию.

Практика: Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах; вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу. Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки. Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras). Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок. Игры для развития чувства ритма, на определение мелодии, определение темпа, динамических оттенков. Разучивание дыхательных упражнений. Выполнение упражнений на релаксацию.

5. Акробатика

Теория: Правильное выполнение акробатических элементов, правильная постановка корпуса, ног и рук.

Практика: Стойка на руках; колесо; «мост» лёжа; «мост» стоя; перекат с «моста» и обратно в «мост»; кувырок вперёд и назад.

6. Техника эстетической гимнастики

Теория: Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

Практика: Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики:

волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; взмахи, сжатия; равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе; на всей стопе; прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места; повороты (вправо, влево); вращения: переступанием, скрестные. Совершенствование выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Обучение технике движения телом: сериям движений тела; соединениям элементов и движений тела; непрерывности движений тела; разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений; технике целостных движений, единстве.

7. Участие в соревнованиях

Практика: Контрольное тестирование.

8. Подведение итогов за учебный год

Теория: Подведение итогов за учебный год

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директор ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
/ Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
курса платной образовательной услуги
«Эстетическая гимнастика «Золотое сечение»»
на 2023-2024 учебный год
для группы №2
Возраст учащихся 6-8 лет
Педагога: Галикеева Элина Шамильевна
2 год обучения

№	Дата		Форма занятия	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
1	04.09 .2023		теория	1,5	Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы.	с/зал №1	беседа
2	07.09 .2023		теория	1,5	Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности.	с/зал №1	беседа
3	08.09 .2023		практика	1,5	Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	с/зал №1	наблюдение
4	11.09 .2023		практика	1,5	Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки.	с/зал №1	наблюдение
5	14.09 .2023		практика	1,5	Правила по технике безопасности при выполнении упражнений	с/зал №1	наблюдение

					по ОФП.		
6	15.09 .2023		практика	1,5	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
7	18.09 .2023		практика	1,5	Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.	с/зал №1	наблюдение
8	21.09 .2023		практика	1,5	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке:	с/зал №1	наблюдение
9	22.09 .2023		практика	1,5	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке:	с/зал №1	наблюдение
10	25.09 .2023		практика	1,5	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке:	с/зал №1	наблюдение
11	28.09 .2023		практика	1,5	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке:	с/зал №1	наблюдение
12	29.09 .2023		практика	1,5	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке:	с/зал №1	наблюдение
13	02.10 .2023		практика	1,5	Прикладные упражнения	с/зал №1	наблюдение
14	05.10 .2023		практика	1,5	Подвижные игры	с/зал №1	наблюдение
15	06.10 .2023		практика	1,5	Подвижные игры	с/зал №1	наблюдение
16	09.10 .2023		практика	1,5	Эстафеты	с/зал №1	наблюдение
17	12.10 .2023		практика	1,5	Эстафеты	с/зал №1	наблюдение
18	13.10 .2023		практика	1,5	Сила спины, пресса, ног и рук	с/зал №1	наблюдение
19	16.10 .2023		практика	1,5	Сила спины, пресса, ног и рук	с/зал №1	наблюдение
20	19.10 .2023		практика	1,5	Построение различных рисунков	с/зал №1	наблюдение
21	20.10 .2023		практика	1,5	Построение различных рисунков	с/зал №1	наблюдение
22	23.10 .2023		практика	1,5	ОФП у «шведской» стенки	с/зал №1	наблюдение
23	26.10 .2023		практика	1,5	ОФП у «шведской» стенки	с/зал №1	наблюдение

24	27.10 .2023		практика	1,5	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
25	30.10 .2023		теория	1,5	Правила составления комбинаций из изученных элементов. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений в равновесии.	с/зал №1	беседа
26	02.11 .2023		практика	1,5	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/зал №1	наблюдение
27	03.11 .2023		практика	1,5	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/зал №1	наблюдение
28	06.11 .2023		практика	1,5	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/зал №1	наблюдение
29	09.11 .2023		практика	1,5	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	с/зал №1	наблюдение
30	10.11 .2023		практика	1,5	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	с/зал №1	наблюдение
31	13.11 .2023		практика	1,5	Упражнения на координацию в пространстве	с/зал №1	наблюдение
32	16.11 .2023		практика	1,5	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	с/зал №1	наблюдение
33	17.11 .2023		практика	1,5	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	с/зал №1	наблюдение
34	20.11 .2023		практика	1,5	Прыжки на середине (мелкие и большие)	с/зал №1	наблюдение
35	23.11 .2023		практика	1,5	Прыжки на середине (мелкие и большие)	с/зал №1	наблюдение
36	24.11 .2023		практика	1,5	Прыжки на середине (мелкие и большие)	с/зал №1	наблюдение
37	27.11 .2023		практика	1,5	Упражнения на мышечный контроль	с/зал №1	наблюдение
38	30.11 .2023		практика	1,5	Упражнения на мышечный контроль	с/зал №1	наблюдение
39	01.12 .2023		практика	1,5	Стрейчинг	с/зал №1	наблюдение

40	04.12 .2023		практика	1,5	Стрейчинг	с/зал №1	наблюдение
41	07.12 .2023		практика	1,5	Стрейчинг	с/зал №1	наблюдение
42	08.12 .2023		практика	1,5	Связки шагов; шаги ритмичные на галопе и подскоках	с/зал №1	наблюдение
43	11.12 .2023		практика	1,5	Связки шагов; шаги ритмичные на галопе и подскоках	с/зал №1	наблюдение
44	14.12 .2023		практика	1,5	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
45	15.12 .2023		теория	1,5	Формы музыкально-ритмического обучения. Позиции ног и рук. Техника выполнения дыхательных упражнений. Упражнения на релаксацию.	с/зал №1	беседа
46	18.12 .2023		практика	1,5	Совершенствование хореографических позиций	с/зал №1	наблюдение
47	21.12 .2023		практика	1,5	Совершенствование хореографических позиций	с/зал №1	наблюдение
48	22.12 .2023		практика	1,5	Совершенствование хореографических позиций	с/зал №1	наблюдение
49	25.12 .2023		практика	1,5	Совершенствование элементов классического танца	с/зал №1	наблюдение
50	28.12 .2023		практика	1,5	Совершенствование элементов классического танца	с/зал №1	наблюдение
51	29.12 .2023		практика	1,5	Совершенствование элементов классического танца	с/зал №1	наблюдение
52	11.01 .2024		практика	1,5	Совершенствование постановки рук, ног, позиций	с/зал №1	наблюдение
53	12.01 .2024		практика	1,5	Совершенствование постановки рук, ног, позиций	с/зал №1	наблюдение
54	15.01 .2024		практика	1,5	Совершенствование постановки рук, ног, позиций	с/зал №1	наблюдение
55	18.01 .2024		практика	1,5	Упражнения на стопы	с/зал №1	наблюдение

56	19.01 .2024		практика	1,5	Упражнения на стопы	с/зал №1	наблюдение
57	22.01 .2024		практика	1,5		Упражнения на стопы	с/зал №1
58	25.01 .2024		практика	1,5	Совершенствование равновесий (вперед, назад, в сторону)	с/зал №1	наблюдение
59	26.01 .2024		практика	1,5	Совершенствование равновесий (вперед, назад, в сторону)	с/зал №1	наблюдение
60	29.01 .2024		практика	1,5	Совершенствование равновесий (вперед, назад, в сторону)	с/зал №1	наблюдение
61	01.02 .2024		практика	1,5	«Махи» ног, повороты	с/зал №1	наблюдение
62	02.02 .2024		практика	1,5	«Махи» ног, повороты	с/зал №1	наблюдение
63	05.02 .2024		практика	1,5	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
64	08.02 .2024		теория	1,5	Правильное выполнение акробатических элементов, правильная постановка корпуса, ног и рук.	с/зал №1	беседа
65	09.02 .2024		практика	1,5	Стойка на руках; колесо; «мост» лёжа; «мост» стоя; перекат с «моста» и обратно в «мост»; кувырок вперёд и назад.	с/зал №1	наблюдение
66	12.02 .2024		практика	1,5	Стойка на руках; колесо; «мост» лёжа; «мост» стоя; перекат с «моста» и обратно в «мост»; кувырок вперёд и назад.	с/зал №1	наблюдение
67	15.02 .2024		практика	1,5	Стойка на руках; колесо; «мост» лёжа; «мост» стоя; перекат с «моста» и обратно в «мост»; кувырок вперёд и назад.	с/зал №1	наблюдение
68	16.02 .2024		практика	1,5	Совершенствование стойки на лопатках	с/зал №1	наблюдение
69	19.02 .2024		практика	1,5	Совершенствование стойки на лопатках	с/зал №1	наблюдение
70	22.02 .2024		практика	1,5	Совершенствование стойки на лопатках	с/зал №1	наблюдение
71	26.02 .2024		практика	1,5	Кувырок	с/зал №1	наблюдение
72	29.02		практика	1,5	Кувырок	с/зал №1	наблюдение

	.2024						
73	01.03 .2024		практика	1,5	Кувырок	с/зал №1	наблюдение
74	04.03 .2024		практика	1,5	Колесо	с/зал №1	наблюдение
75	07.03 .2024		практика	1,5	Колесо	с/зал №1	наблюдение
76	11.03 .2024		практика	1,5	Колесо	с/зал №1	наблюдение
77	14.03 .2024		практика	1,5	Боковой «мост»; ходьба в «мостике»	с/зал №1	наблюдение
78	15.03 .2024		практика	1,5	Боковой «мост»; ходьба в «мостике»	с/зал №1	наблюдение
79	18.03 .2024		практика	1,5	Боковой «мост»; ходьба в «мостике»	с/зал №1	наблюдение
80	21.03 .2024		практика	1,5	«Мост» и колесо на локтях	с/зал №1	наблюдение
81	22.03 .2024		практика	1,5	«Мост» и колесо на локтях	с/зал №1	наблюдение
82	25.03 .2024		практика	1,5	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
83	28.03 .2024		теория	1,5	Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	с/зал №1	беседа
84	29.03 .2024		практика	1,5	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
85	01.04 .2024		практика	1,5	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
86	04.04 .2024		практика	1,5	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение

87	05.04 .2024		практика	1,5	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
88	08.04 .2024		практика	1,5	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
89	11.04 .2024		практика	1,5	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
90	12.04 .2024		практика	1,5	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
91	15.04 .2024		практика	1,5	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
92	18.04 .2024		практика	1,5	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
93	19.04 .2024		практика	1,5	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
94	22.04 .2024		практика	1,5	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение

95	25.04 .2024		практика	1,5	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
96	26.04 .2024		практика	1,5	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
97	29.04 .2024		практика	1,5	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольны х нормативов
98	02.05 .2024		практика	1,5	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
99	03.05 .2024		практика	1,5	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
100	06.05 .2024		практика	1,5	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
101	10.05 .2024		практика	1,5	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
102	13.05 .2024		практика	1,5	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
103	16.05 .2024		практика	1,5	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
104	17.05 .2024		практика	1,5	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
105	20.05 .2024		практика	1,5	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
106	23.05 .2024		практика	1,5	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
107	24.05 .2024		практика	1,5	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
108	27.05 .2024		теория практика	1,5	Подведение итогов за год	с/зал №1	беседа

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

На занятиях используется словесный, наглядный и практический метод обучения; основные приемы – рассказ, беседа, практическая работа, показ, творческая работа, игровой элемент.

Используются такие современные педагогические технологии, как личностно-ориентированные технологии (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся), здоровьесберегающие и игровые технологии (регулярное проведение игр и упражнений для снятия напряжения глаз, мышечной усталости, снятия психического напряжения).

В процессе обучения в качестве методов контроля используются: тестирование, срезы физической подготовленности обучающихся, результаты участия в соревнованиях, рост уровня дисциплины, навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации, присвоение разрядов, стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Выделяется три этапа контроля: входной, текущий, промежуточный.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения обучающегося к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств. Контроль осуществляется в форме анкетирования, педагогического наблюдения, тестирования. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала Программы и развития личностных качеств обучающихся. Используются такие формы текущего контроля, как наблюдение, тестирование. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года, в форме тестирования, контрольных испытаний, конкурсов и спортивных соревнований. Результат может фиксироваться в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Основной формой предъявления результата являются результаты, показанные обучающимися на соревнованиях и танцевальных конкурсах различного уровня.

Результаты промежуточного контроля фиксируются в «Карте оценки результативности освоения программы»:

Параметры	Характеристика а низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности					Характеристика высокого уровня результативности	Общая оценка уровня результативности		
		1	2	3	4	5		н	с	в
Опыт освоения теоретической информации	Информация не освоена	1	2	3	4	5	Информация освоена полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт практической деятельности	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт эмоционально-ценностных отношений	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений	1	2	3	4	5	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт	7-17	18-25	26-35

							эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося			
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной имитационной деятельности	1	2	3	4	5	Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности	7-17	18-25	26-35
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)	1	2	3	4	5	Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся – учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения	7-17	18-25	26-35
Осознание ребенком актуальных достижений	Актуальные достижения учащегося не осознаны и не сформулированы	1	2	3	4	5	Актуальные достижения учащегося осознаны и сформулированы	7-17	18-25	26-35
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	1	2	3	4	5	Стремления ученика к дальнейшему совершенствованию в данной области(у ученика активированы познавательные интересы и потребности)	7-17	18-25	26-35

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания - Москва: «Просвещение», 2007 г.
2. П.Мартен. Спортивная гимнастика: Пер с фр. П. Мартен - М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004 г. - (Уроки спорта).
3. В.П.Коркин., В.И.Аракчеев. Акробатика: Каноны терминологии - М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
4. Сара Розенцвейг. Красота – в здоровье - Москва: «Физкультура и спорт», 1985 г.
5. Ю.А.Пеганов, Л.А.Березина. Позвоночник гибок – тело молодо - Москва: «Советский спорт», 1991 г.
6. В.М.Качашкин. Физическое воспитание в начальной школе - М.: «Просвещение», 1983 г.