

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим Советом ГБОУ СОШ  
№ 276 Санкт-Петербурга  
Протокол от 01.09.2021 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом директора ГБОУ СОШ  
№ 276 Санкт-Петербурга  
От 01.09.2021 г. № 88-у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  
С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ»**

Возраст обучающихся: 7- 8 лет  
Сроки реализации программы: 144 часа

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования  
**Куликова Елизавета Михайловна**

**2021 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность**

Программа «Оздоровительная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность**

Актуальность программы в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа создает прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, для расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей. На занятиях по программе «Оздоровительная гимнастика» учащиеся улучшают свое физическое состояние, наполняют энергией.

### **Адресат программы**

Учащиеся 7-8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 учебных часа.

**Цель программы:** повышение уровня развития физической подготовленности детей дошкольного возраста по средствам оздоровительной гимнастики.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья.
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Обучать приемам релаксации и самодиагностики;

#### **Развивающие:**

- Развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;

- Развить пластику тела, растяжку, свободное владение собственным телом;
- Поддержать организм в хорошем тонусе;
- Развить основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.

#### **Воспитательные:**

- Сформировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Сформировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения на состояние организма;
- Воспитать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

#### **Уровень освоения программы – общекультурный.**

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

В группу принимаются учащиеся 7-8 лет на добровольной основе и имеющие медицинскую допуск от врача об отсутствии медицинских противопоказаний. Занятия не требуют специальной физической подготовки, и овладеть навыками составленного комплекса упражнений и комбинаций можно уже через несколько занятий.

По программе «оздоровительная гимнастика» предусмотрено формирования 1 группы обучения. В группе обучаются учащиеся 7-8 летнего возраста.

Количество детей в группе – 15 человек.

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

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 учебных часа.

#### **Основные формы проведения занятий:**

- Тренировка;
- Репетиция;
- занятие – соревнование между обучающимися;

- беседы и самоанализ;
- соревновательные выступления;
- показательные выступления.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям спортивной и художественной гимнастики с использованием акробатических элементов и вспомогательного инвентаря (гимнастические коврики, степ платформы, резинки, мячи, обручи и гимнастические палки)

**Основными формами организации деятельности учащихся** являются фронтальная, работа в парах, тройках, малых группах, индивидуальная, групповая работа.

Занятия в группе строятся по следующему принципу: основная часть занятия длится 30+10+30 (занятие+отдых+занятие) минут, учащиеся занимаются спортивной деятельностью под руководством педагога.

#### **Материально-техническое оснащение:**

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Спортивный инвентарь;
- ✓ Музыкальное сопровождение (музыкальный центр).

#### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует учитель физической культуры, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

#### **Планируемые результаты освоения программы.**

Программа «оздоровительная гимнастика с элементами акробатики» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий. Результатом освоения программы «оздоровительная гимнастика с элементами акробатики» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

### **Личностные результаты:**

- ✓ установка на здоровый образ жизни;
- ✓ основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я», как представителя народа в процессе знакомства с танцами, играми;
- ✓ ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;
  
- ✓ эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- ✓ знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

### **Метапредметные результаты:**

- ✓ ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- ✓ ориентироваться в видах фитнеса, аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- ✓ выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- ✓ осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

### **Предметные результаты:**

- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- ✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- ✓ оценивать правильность выполнения действия;
- ✓ проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- ✓ организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- ✓ характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- ✓ раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ✓ самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

## Учебный план

№ п/ п	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточно й аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия. Охрана труда.	2	1	1	Опрос
2.	Что такое гимнастика?	4	3	1	Опрос
<b>Комплексы упражнений</b>					
3.	Комплекс гимнастики с элементами классической гимнастики	33	3	30	Показательны е выступления
4.	Комплекс акробатических элементов	28	2	26	Сдача комплекса
5.	Партерная гимнастика	20	1	19	Зачет
6.	Оздоровительная гимнастика и её влияние на развитие организма	8	1	7	Зачет
7.	Ознакомление и опробование гимнастики с элементами акробатики	8	1	7	Презентация спортивно- гимнастическ ой комбинации
8.	Игровые и круговые тренировки	4	1	3	Сдача комплекса
9.	Фитбол- гимнастика	8	1	7	Зачет
10.	Акробатическая дорожка	8	1	7	Зачет

11.	Участие в мероприятиях	5	0	5	Показательны е выступления
12.	Итоговое занятие	4		4	Показательны е выступления
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 276 Красносельского района)**

Утвержден  
приказом директора ГБОУ СОШ № 276  
Санкт-Петербурга  
От 01.09.2021 г. № 88-у

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Оздоровительная гимнастика»  
на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2022	36	72	144	2 раза в неделю: 2 дня по 2 часа

1. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь, май
- Итоговая диагностика и контроль – май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

Может проводиться с использованием электронного обучения с применением дистанционных, внеаудиторных образовательных технологий при необходимости.

2. Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул в форме выездов, конкурсов, тренировок.

**\*примечание:** количество учебных часов на выезды, соревновательную деятельность может суммироваться на выходные и праздничные дни в соответствии со спецификой образовательной программы.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Пояснительная записка**

**Цель программы:** развитие гибкости и улучшение подвижности суставов

**Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья.
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики.

#### **Развивающие:**

- Развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- Развить пластику тела, растяжку, свободное владение собственным телом;
- Поддержать организм в хорошем тонусе, благодаря чередованию темпа во время занятия;
- Развить основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.

#### **Воспитательные:**

- Сформировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Сформировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Воспитать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

## Содержание программы

### Вводное занятие. Охрана труда – 2 часа.

#### Теория – 1 ч.

- ✓ Правила нахождения в зале, правила поведения на занятиях. Ознакомление учащихся с планом занятий, пояснение основных понятий в гимнастике.
- ✓ Инструкция для учащихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде учащихся, к причёске, правила поведения после занятий).
- ✓ История развития гимнастики в мире. Основные направления гимнастики. Разновидности танцевальных стилей в фитнесе.

#### Практика –1 ч.

Начальная диагностика.

### Что такое гимнастика?-4 часа

#### Теория-3ч

- ✓ Система гимнастических тренировок
- ✓ Средства гимнастики – Основными средствами гимнастики являются преимущественно специально разработанные формы движений аналитического характера. Лишь небольшая часть упражнений заимствована непосредственно из жизненной практики. Но и эти упражнения (большинство их относится к числу так называемых прикладных упражнений) по своей структуре часто существенно отличаются от естественных движений человека.
- ✓ Интенсивность нагрузки  
Интенсивность - характеристика, отражающая как величину внешней нагрузки (т. н. *внешняя* интенсивность), так и степень усилия человека при ее преодолении («*внутренняя*» интенсивность). «Внешняя» интенсивность тесно связана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений.

### Практика - 1ч.

Начальная диагностика.

### **Комплекс гимнастики с элементами акробатики – 33 часа**

#### Теория- 3ч.

Терминология

Как правильно работать с предметами (мяч, обруч, лента). Основные элементы (круги, махи, спирали, гребни, змейки, броски).

#### Практика-30ч.

- ✓ Ознакомление учащихся с упражнениями для рук с предметом. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета.
- ✓ Ознакомление учащихся с упражнениями для ног с предметом. Повторение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом.
- ✓ Гимнастика с использованием музыкально-ритмических движений, с использованием полосы препятствий.

### **Упражнения и комплексы из видов гимнастики для коррекции нарушений осанки – 28 часов**

#### Теория -2ч.

Спеши не торопясь (как подготовиться к занятиям).

#### Практика- 26ч.

Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

### **5.Партерная гимнастика – 30 часов**

#### Теория-1ч.

Создание комфортных условий для работы с детьми в спортивном зале.

#### Практика- 19ч.

- ✓ Упражнение для развития танцевального шага
- ✓ Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

✓ Упражнения на развитие гибкости позвоночника

## **Оздоровительная гимнастика и её влияние на развитие организма – 10 часов**

Теория -1ч.

Школьная гигиена.

Практика-7ч.

Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Гимнастическая работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Оздоровительная гимнастика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой.

## **Ознакомление и разучивание базовых связок по гимнастики с элементами акробатики – 8 часов**

Теория-1ч.

Гимнастика с элементами акробатики — вид спорта

Практика- 7ч.

Выполнение гимнастических упражнений с элементами акробатики упражнений.

## **Игровые и круговые тренировки – 4 часа**

Теория -1ч.

Дыши правильно.

Практика-3ч.

Образно-сюжетные и подвижные игры, лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки.

## **Фитбол-гимнастика – 8 часов**

Теория -1ч.

Фитбол (гимнастический мяч) - что это такое?

### Практика 7ч.

Выполнение комплексов упражнений на гимнастических мячах на укрепление различных групп мышц.

### **Фитнес на степах – 8 часов**

#### Теория -1ч.

Степ-аэробика – вид фитнеса.

#### Практика-7ч.

Выполнение комплексов упражнений на степ-платформах.

### **Участие в мероприятиях – 5 часов**

#### Практика- 5 ч.

Показательные выступления для родителей. Участие в школьных мероприятиях, а также в различных конкурсах.

### **Итоговое занятие – 4 часа**

#### Практика – 4 ч.

Итоговое показательное выступление.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

*Учащийся должен знать:*

- ✓ на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- ✓ заходя в зал, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании занятия – прощаться с педагогом и другими учащимися;
- ✓ знакомы с элементами фитнеса;
- ✓ знакомы с порядком занятий;
- ✓ знакомы с понятием «фитнес-аэробика»;
- ✓ знакомы с понятием «фитбол-гимнастика»;
- ✓ знакомы с понятием «фитнес на степах».

*Учащийся должен уметь:*

- ✓ красиво выполнять элементы классической гимнастики;
- ✓ различать характер музыки, темп, ритм;

- ✓ управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- ✓ чётко выполнять базовые связки по фитнес-аэробике;
- ✓ справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- ✓ быть самокритичным и критичным;
- ✓ тактично выражать своё мнение по отношению к другим.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 276 Красносельского района)**

Утвержден  
приказом директора ГБОУ СОШ № 276  
Санкт-Петербурга  
От 01.09.2021 г. № 88-у

**Календарный тематический план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Гимнастика с элементами акробатики»  
на 2021-2022 учебный год  
педагога Куликовой Елизаветы Михайловны

№ п/п	Дата занятия	Раздел/ тема занятия	Количество часов	Примечание
1.	15.09.2021	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	
2.	20.09.2021	Гигиена спортивных занятий.	2	
3.	22.09.2021	Гимнастика с элементами акробатики — в более широком смысле	2	
4.	27.09.2021	Гимнастика как средство оздоровления	2	
5.	29.09.2021	Гимнастические упражнения как средство тренировки и расслабления.	2	
6.	05.10.2021	Гимнастическая комбинация	2	
7.	07.10.2021	Техника выполнения упражнений без предметов.	2	
8.	12.10.2021	Техника выполнения упражнений с предметами.	2	
9.	14.10.2021	Значение здорового образа жизни.	2	
10.	19.10.2021	Ритмическая гимнастика с предметами	2	



11.	21.10.2021	Ритмическая гимнастика с предметами	2	
12.	26.10.2021	Ритмическая гимнастика с предметами	2	
13.	28.10.2021	Ритмическая гимнастика с предметами	2	
14.	02.11.2021	Ритмическая гимнастика с предметами	2	
15.	04.11.2021	Ритмическая гимнастика с предметами	2	
16.	09.11.2021	Упражнения с гимнастической палкой в парах	2	
17.	11.11.2021	Упражнения с гимнастической палкой в парах	2	
18.	16.11.2021	Упражнения с гимнастической палкой в парах	2	
19.	18.11.2021	Упражнения с гимнастической палкой в парах	2	
20.	23.11.2021	Упражнения с гимнастической палкой в парах	2	
21.	25.11.2021	Упражнения с гимнастической палкой в парах	2	
22.	30.11.2021	Упражнения с мячом в парах	2	
23.	02.12.2021	Упражнения с мячом в парах	2	
24.	07.12.2021	Упражнения с мячом в парах	2	
25.	09.12.2021	Упражнения с мячом в парах	2	
26.	14.12.2021	Упражнения с мячом в парах	2	
27.	16.12.2021	Упражнения с мячом в парах	2	
28.	21.12.2021	Упражнения с обручем в парах и тройках.	2	
29.	23.12.2021	Упражнения с обручем в парах и тройках.	2	
30.	28.12.2021	Упражнения с обручем в парах и тройках.	2	
31.	30.12.2021	Упражнения с обручем в парах и тройках.	2	
32.	04.12.2021	Сочинение и выполнение комплекса с мячом.	2	

33.	06.12.2021	Сочинение и выполнение комплекса с обручем.	2	
34.	11.01.2022	Сочинение и выполнение комплекса с лентой.	2	
35.	13.01.2022	Сочинение и выполнение комплекса со скакалкой.	2	
36.	18.01.2022	Сочинение и выполнение комплекса с гимнастической палкой.	2	
37.	20.01.2022	Сочинение и выполнение комплекса на укрепление мышц спины.	2	
38.	25.01.2022	Сочинение и выполнение комплекса на гибкость.	2	
39.	27.01.2022	Сочинение и выполнение комплекса на расслабление.	2	
40.	01.02.2022	Спешите не торопясь (как подготовиться к занятиям).	2	
41.	03.02.2022	Что такое осанка?	2	
42.	08.02.2022	Упражнения для осанки у стены	2	
43.	10.02.2022	Упражнения для осанки у стены	2	
44.	15.02.2022	Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.	2	
45.	17.02.2022	Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.	2	
46.	22.02.2022	Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.	2	
47.	24.02.2022	Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.	2	
48.	01.03.2022	Упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике.	2	
49.	03.03.2022	Упражнения для мышц брюшного пресса, спины в	2	

		положении лежа на коврике.		
50.	08.03.2022	Упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике.	2	
51.	10.03.2022	Упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике.	2	
52.	15.03.2022	Выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке). Выполнение комбинаций, состоящих из 3-5 элементов.	2	
53.	17.03.2022	Выполнение акробатических элементов кувырки боком, через плечо, вперед, назад.	2	
54.	22.03.2022	Стойка на лопатках, мост, березка, колесо).	2	
55.	14.03.2022	Выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке).	2	
56.	29.03.2022	Выполнение акробатических элементов кувырки боком, через плечо, вперед, назад;	2	
57.	31.03.2022	Выполнение акробатических элементов стойка на лопатках, мост, березка, колесо),	2	
58.	05.04.2022	Выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке).	2	
59.	07.04.2022	Выполнение акробатических элементов кувырки боком, через плечо, вперед, назад.	2	
60.	12.04.2022	Выполнение акробатических элементов стойка на лопатках, мост, березка, колесо).	2	
61.	14.04.2022	Выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке).	2	

62.	19.04.2022	Выполнение акробатических элементов кувырки боком, через плечо, вперед, назад;	2	
63.	21.04.2022	Выполнение комбинаций, состоящих из 3-5 элементов.	2	
64.	26.04.2022	Выполнение комбинаций, состоящих из 3-5 элементов.	2	
65.	28.04.2022	Выполнение комбинаций, состоящих из 3-5 элементов.	2	
66.	03.05.2022	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз- вверх, в круг из круга, по кругу.	2	
67.	05.05.2022	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз- вверх, в круг из круга, по кругу.	2	
68.	10.05.2022	Создание комфортных условий для работы с детьми в спортивном зале.	2	
69.	12.05.2022	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук	2	
70.	17.05.2022	Упражнения для мышц туловища	2	
71.	19.05.2022	Упражнения для мышц ног.	2	
72.	24.05.2022	Упражнения на развитие осанки, гибкости	2	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	

### План воспитательной работы объединения

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Новогодние утренники	декабрь	ГБОУ СОШ № 276 (спорт.зал.Б)	
2.	Праздничная открытка «23+8»	март	ГБОУ СОШ № 276 (спорт.зал.Б )	
3.	Праздничная открытка «9мая. День Победы»	май	ГБОУ СОШ № 276 (спорт.зал.Б)	
4.	Районные фестивали и конкурсы	в течение года		
5.	Всероссийские и международные конкурсы и фестивали	в течение года		

## План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	<p>Организационно – информационная деятельность.</p> <p>Родительское собрание творческого объединения: расписание, требования, дела объединения.</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Май</p>	<p>ГБОУ СОШ № 276 (спорт.зал.Б)</p>	
2.	<p>Культурно – досуговая деятельность.</p> <p>Помощь в подготовке праздничных мероприятий «Новый год», районные, всероссийские, международные конкурсы и фестивали</p>	<p>В течение года</p>	<p>ГБОУ СОШ № 276 (спорт.зал.Б)</p>	
3.	<p>Спонсорская родительская помощь</p> <p>Помощь в пошиве костюмов, выезды детей на соревнования, фестивали, конкурсы, экскурсии</p>	<p>В течение года</p>	<p>ГБОУ СОШ № 276 (спорт.зал.Б)</p>	

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

### Оценочные материалы.

#### **Форма подведения итогов и реализации программы**

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли учащийся за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учащимися танцевальных движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения. Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учащимся, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу. В конечном итоге, успех обучения характеризуются участием учащихся в конкурсах, показательных выступлениях, где они могут показать уровень профессиональной подготовки.

#### **Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов**

Формы и средства выявления результатов	Формы и средства фиксации результатов	Формы и средства предъявления результатов
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Наблюдение педагога</li><li>✓ Беседы</li><li>✓ Самооценка учащихся</li><li>✓ Конкурсы</li><li>✓ Праздничные мероприятия</li><li>✓ Открытые и итоговые занятия</li><li>✓ Фестивали</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Грамоты</li><li>✓ Дипломы</li><li>✓ Видеозаписи</li><li>✓ Фото</li><li>✓ Отзывы детей и родителей</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Конкурсы</li><li>✓ Фестивали</li><li>✓ Праздники</li><li>✓ Концерты</li><li>✓ Итоговые занятия</li></ul>

## Методические материалы

*Образовательные технологии:*

- ✓ Технология здоровьесберегающего обучения.

**Здоровьесберегающие технологии** - это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья учащихся.

В объединении «гимнастика с элементами акробатики» в танцевальном стиле» используются такие здоровьесберегающие технологии как *фитнес-технологии*, основанные на комплексе гимнастических упражнений, который состоит из танцевальных связок подобных элементов в танце (базовых шагов), и выполняются эти базовые элементы под современную танцевальную музыку, а так же *различную ходьбу, прыжки, подскоки, силовые упражнения*. Все это направлено на развитие физических качеств учащихся (гибкость, силу, выносливость).

Такие занятия позволяют учащимся не только укрепить свое здоровье, подтянуть фигуру, но и, больше времени проводить вместе со своими сверстниками, выплескивая энергию в позитивные эмоции.

В общем виде занятие аэробикой состоит из следующих основных фаз:  
разминка, аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка.

Каждая фаза решает свою определенную задачу оздоровительного занятия:

- вводная часть или разминка – это упражнения, способствующие разогреванию мышц и суставов, формированию правильной осанки, улучшению работы органов дыхания;
- основная часть – это упражнения, направленные на комплексное развитие двигательных качеств необходимых учащемуся, тренировку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;



- заключительная часть – это упражнения релаксационного характера, которые позволяют организму восстановиться после физических нагрузок.
- ✓ Технология обучения в сотрудничестве.

Данная технология позволяет организовать обучение учащихся в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях аэробикой. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по аэробике включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае, учащиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно составить танцевальный этюд. Это эффективная работа для усвоения нового материала каждым учащимся. Разновидностью индивидуально - групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде. Каждая команда придумывает свой этюд, и показывают друг другу. Члены команды просматривают этюды, ведется обсуждение, указывают на недочеты. Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения;
- право на ошибку;
- успешность;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

Для того чтобы учащийся ощущал эмоциональное благополучие, чтобы ему было уютно и комфортно на занятии, должна быть создана нужная атмосфера, важными составляющими которой являются взаимное уважение, искренность, юмор и веселье. При такой атмосфере учащиеся смогут вести себя свободно и реализовывать свои собственные интересы, то есть, постепенно начнет создаваться атмосфера сотрудничества.

### ✓ Игровые технологии.

Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать занятие интересным и увлекательным.

Игра необходима учащимся для развития личности, т. к. в игре он учится познавать себя, познавать окружающий его мир и свое место в нем. Педагогическая игра имеет существенный признак — четко поставленную цель обучения и соответствующие ей педагогические результаты, которые характеризуются учебно-познавательной направленностью.

Подвижные игры — это доступный и очень эффективный метод воздействия на учащегося. В игре обычное становится необычным, а значит особенно привлекательным. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Главный признак подвижных игр наличие двигательных действий, благодаря чему они являются отличным средством и методом физического развития.

Воспитательное значение подвижных игр не сводится к развитию только физических качеств, таких как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Развиваются еще и интеллектуальные качества: память, наблюдательность, сообразительность.

Игра является жизненно важной потребностью и способствует развитию ориентировки в пространстве, координации, выработке и закреплению движений, делая их автоматизированными. Кроме того, игра несет радость и эмоциональный подъем, поэтому способствуют разностороннему, физическому и умственному развитию, воспитанию морально-волевых качеств, укреплению организма учащегося.

Игровая деятельность уникальна в возможности развивать познавательные интересы. Игра заставляет учащегося мыслить, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, выбирать из множества действий одно, которое, по его мнению, наиболее целесообразно.

Содержательная направленность практического использования игрового материала заключается в следующем:

- ✚ Если на занятии решается задача развития силы, то в занятия включаются игры и упражнения, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями. Очень эффективными для решения этой задачи оказываются наклоны, приседания, бег или прыжки с посылным для них грузом. Игра «Танцевальный марафон». Две команды, располагаясь друг против друга, учащиеся по очереди выходят в центр зала и под музыку выполняют одно движение, все остальные должны повторить. Игра развивает смекалку, реакцию, быстроту, интеллект.
- ✚ Для развития такого качества, как быстрота, используются игры, в которых требуется мгновенная реакция на различные сигналы (хлопок, свисток, поднятая вверх рука). Эти игры состоят из ускорений, внезапных остановок. Все движения направлены на сознательное опережение соперника. Такие игры, как «Воробьи – вороны», «Веселая картошка», «День и ночь».

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск

художественного и технического решения.

**Приемы обучения:**

- ✓ комментирование;
- ✓ инструктирование;
- ✓ корректирование.

## Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение Занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Беседа	Инструкции по охране труда, памятки	Проектор, DVD аппаратура	Опрос
2.	Что такое гимнастика?	Беседа Тренинг	Методическая литература	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура	Зачёт
3.	Комплекс гимнастики с элементами классической гимнастики	Беседа Тренинг	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура	Показательные выступления
4.	Упражнения и комплексы из видов гимнастики для коррекции нарушения осанки	Тренинг	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура	Сдача комплекса
5.	Партерная гимнастика	Беседа Тренинг	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура	Зачет

6.	Оздоровительная гимнастика и её влияние на развитие организма	Беседа Тренинг	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура.	Зачет
7.	Ознакомление и разучивание базовых гимнастических связок	Беседа Тренинг	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура.	Презентация танцевальной комбинации
8.	круговые тренировки	Беседа	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура	Сдача комплекса
9.	Фитбол-гимнастика	Беседа Тренинг	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура	Зачет
10.	Спортивная гимнастика	Беседа Тренинг	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура	зачёт

11.	Участие в мероприятиях		Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура	Конкурсы, показательные выступления.
12.	Итоговое занятие		Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура	Итоговые показательные выступления.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

***Подготовительная часть занятия.***

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния учащихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

***Основная часть занятия.***

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д. Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, спортивного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.



### ***Заключительная часть занятия.***

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцевальные комбинации, исполнение которых доставляет детям радость.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

### **Информационные источники**

#### ***Нормативная база:***

- ✓ Федеральный закон № 273 – ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденными распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017, № 617-р.
- ✓ САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режим работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

#### ***Информационные источники для педагога:***

- ✓ Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев - М:
- ✓ Просвещение, 2009. - 32 с.

- ✓ Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова -
- ✓ Троицкое, 2008. - 12 с.
- ✓ Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010.- 120 с.
- ✓ Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова - М: Просвещение, 2010.-221 с.
- ✓ Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
- ✓ С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
- ✓ Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС\_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО\_ПРЕСС, 2007. – 384 с.
- ✓ Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
- ✓ В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2009
- ✓ Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2011

***Информационные источники для учащихся:***

- ✓ Буц Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
- ✓ Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
- ✓ Прокопов К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.