

Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга  
«На реке Сестре»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБУ ДО ДДТ Курортного района  
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»  
(Протокол от 30.08.2021 № 1)

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 01.09.2021 № 128  
Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного района  
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»  
\_\_\_\_\_ М.В.Куканова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ОСНОВЫ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ»**

**Уровень: базовый**

**Возраст учащихся: 7 – 10 лет**

**Срок реализации: 3 года**

Разработчик:  
Шиханова Светлана Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Название программы</b>	<b>«ОСНОВЫ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ»</b>
<b>Сведения об авторе</b>	<b>ФИО: Шиханова Светлана Владимировна</b>
	Место работы: ГБУ ДО ДДТ Курортного района Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
	Должность: педагог дополнительного образования
<b>Материально-техническая база</b>	Класс с ковровым покрытием, шведской стенкой, зеркалами
<b>Уровень освоения</b>	базовый
<b>Год разработки, редактирования</b>	Год разработки 2017, Год корректировки 2021
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Возраст учащихся</b>	Учащиеся девочки 6-17 лет
<b>Срок реализации</b>	3 года
<b>Условия реализации программы</b>	Набор в группы осуществляется по желанию. Зачисление на программу осуществляется по результатам просмотра детей. Преимущественным правом на зачисление обладают девочки, которые занимались по программе. Принимаются только девочки в возрасте 7-10 лет. Перевод обучающихся на второй обучения осуществляется после сдачи контрольно-переводных испытаний. Каждый учебно-тематический план курса состоит из двух частей: ведущей «Методика и техника обучения элементам», сопутствующей «Закрепление и совершенствование техники композиций».
<b>Новизна</b>	Основным направлением программы является, гармоничное развитие воспитанников, развитие их физических качеств, формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
<b>Актуальность</b>	Актуальность программы заключается в возрастающей потребности общества в воспитании гармонично развитой и социально ориентированной личности.
<b>Цель</b>	развитие нравственных и физических качеств, укрепление физического и психического здоровья учащихся средствами художественной гимнастики и хореографического искусства.
<b>Формы занятий (фронтальные (указать кол-во детей), индивидуальные)</b>	-групповые (традиционные занятия), -по подгруппам (нормативные зачеты) -дистанционные занятия -индивидуально (личный зачет) - использованием дистанционных технологий. Программа включает в себя практические занятия, теоретические и комбинированные, которые включают в себя теоретическую часть - введение в новый материал, и практическую часть - проработка изученного..
<b>Режим занятий</b>	2 раза в неделю, по 2 часа
<b>Формы подведения итогов реализации</b>	Зачет по нормативам и участие в соревнованиях

## **I. Пояснительная записка.**

Программа «Основы художественной гимнастики» адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной (контактной) форме и включает все необходимые инструменты электронного обучения. Этим определяется актуальность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ №273 от 29.12.2012 г. (действующая редакция 2016 года);

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

5. Распоряжения Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

7. «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г.

8. Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ ГБОУ ДДТ «На реке Сестре».

Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Содержание дополнительных предпрофессиональных программ определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральными государственными требованиями. (ФЗ № 273 «Об образовании РФ» ст. 14, ст 75)

В настоящее время возникает необходимость укреплять физическое здоровье ребенка заботиться о его здоровом образе жизни, поскольку только человек с хорошим самочувствием и оптимизмом, психологической устойчивостью и физической работоспособностью, способен активно жить и преодолевать трудности. Здоровье - это, прежде всего, физическая и двигательная активность. Поэтому, используя популярные виды спорта (к которым относятся художественная гимнастика), можно создать условия для внутреннего физиологического развития ребенка и осмыслению им важности здоровья.

### **1. Направленность – физкультурно-спортивная**

Основным направлением программы является, гармоничное развитие воспитанников, развитие их физических качеств, формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

Правильно организованная работа способствует повышению работоспособности и оздоровлению организма.

Процесс обучения в коллективе строится на развитии физических качеств.

Обучение осуществляется в соответствии с принципами педагогики, систематичности, последовательности, наглядности и доступности.

Дополнительная образовательная программа направлена на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-

предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

## **2. Актуальность**

Актуальность данной программы направлена на развитие здорового образа жизни и развитие специальных двигательных качеств.

Отличительная особенность – эмоциональная выразительность движений, непосредственная связь с музыкой и элементами танца.

Наиболее типичными упражнениями являются: композиции с предметами (мяч, скакалка, обруч, булавы, лента) и акробатические упражнения; и элементы танца.

Выполнение большинства их связано, с умением сознательно регулировать, степень напряжения мышц и правильно перераспределять силы, возникающие из одного звена тела в другое.

Учащиеся в процессе освоения программы, обучающиеся волевым качествам: целеустремленность, настойчивость и упорство, у детей появляется дисциплинированность, организованность, самостоятельность и хорошая память (зрительная, двигательная и музыкальная).

Отличительные особенности данной программы, определяется особым построением учебно-тематических планов курсов «Партерной растяжки» и «Предметной подготовки». Каждый учебно-тематический план курса состоит из двух частей: *ведущей* «Методика и техника обучения элементам», сопутствующей частью «Закрепление и совершенствование техники композиций».

## **3. Адресат программы**

Учащиеся девочки 7-9 лет Мотивация занятия гимнастикой обусловлена посещением учащимися объединения «Художественная гимнастика». Физиологическое развитие ребенка - процесс неравномерный. Кроме особенностей, заложенных в каждом человеке от рождения, свое влияние оказывают условия жизни, внешняя среда.

Программа основана на возрастных особенностях развития познавательных способностей, и физиологии ребенка. В младшем школьном возрасте используется несложная координация, упор делается на развитие музыкальности, чувства ритма, и укрепление опорно-двигательного аппарата. По мере взросления учащихся координация усложняется, включаются новые, все более сложные элементы, движения приобретают необходимую выразительность и эмоциональную окраску. Все это придает программе отличительные черты от других программ, и делают ее более выразительной.

## **4. Уровень освоения программы - базовый**

**5. Цель программы** – развитие нравственных и физических качеств, укрепление физического и психического здоровья учащихся средствами художественной гимнастики и хореографического искусства.

## **6. Задачи:**

### **обучающие:**

1. получение знаний по предмету;
2. обучить работать в соответствии с музыкальным сопровождением, приобщить к искусству танца;
3. обучить умению ориентироваться во времени и пространстве;
4. обучение навыкам с предметами гимнастики (скакалка, обруч, мяч, булавы);

### **развивающие:**

1. развить интерес и потребность к регулярным занятиям художественной гимнастикой;
2. реализация развития эстетических качеств: музыкальных, танцевальных, выразительности и артистизма;
3. сформировать и развить физическую память при выполнении композиций;
4. развить способности творческого выполнения практической деятельности;

### **воспитательные:**

1. воспитание спортивного трудолюбия;
2. воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни;
4. воспитание навыков коммуникативного общения.

**7. Условия реализации программы.** Набор в группы осуществляется по желанию. Принимаются только девочки в возрасте 7-9 лет. Перевод обучающихся на второй обучения осуществляется после сдачи контрольно-переводных испытаний.

Каждый учебно-тематический план курса состоит из двух частей: ведущей «Методика и техника обучения элементам», сопутствующей «Закрепление и совершенствование техники композиций».

**Режим реализации** Программа реализуется 3 года. Рассчитана на – 144 часа в первый год обучения, 144 во второй год обучения, 144 часа в третий год обучения.

Продолжительность занятий 2 часа 2 раз в неделю. Группы комплектуются по возрастам и на основании исходных данных способностей, которые определяются педагогом на пробном занятии. Педагог работает с детьми с учетом медицинских показаний, родителям необходимо предоставлять справку от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией и физическим нагрузкам. Ребенок, имеющий медицинские противопоказания, не может быть зачислен в группу.

Возможен добор детей в течение года количество детей в группах первого года 15 человек.

Занятия проводятся в танцевальном зале с наличием зеркал и станков. Учащиеся имеют форму одежды для занятий.

### **Формы организации занятий:**

Очно: Учебные занятия могут проводиться со всем составом с соблюдением социальной дистанции, по подгруппам, а также индивидуально (с наиболее способными детьми при подготовке к конкурсным мероприятиям или с детьми с особыми возможностями здоровья).

В зависимости от содержания материала, его сложности, могут использоваться разные формы организации занятий.

Очное обучение проходит с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

При обучении с использованием дистанционных образовательных технологии по программе, используются следующие формы занятий:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: программа-приложение Zoom, Youtube, Wikipedia, WhatsApp.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую, согласно расписанию, происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео промежуточных результатов работы

*Формы организации образовательного процесса:* работа пос целой группой, по подгруппам, индивидуальная работа.

При проведении занятий используются разнообразные **методы и приемы:**

- словесные (беседы)
- наглядные методы (показ, исполнение педагога);
- практический (тренировочные упражнения)
- репродуктивный (воспроизведение и повторение учащимися упражнений/движений в соответствии с объяснением и показом педагога).

Типы занятий:

1. Теоретические (обучающее, контрольное).
2. Практические (тренировочное, диагностическое).

3. Комбинированные (интеграция различных типов занятий).

Программа включает в себя практические занятия, теоретические и комбинированные, которые включают в себя теоретическую часть - введение в новый материал, и практическую часть - проработка изученного.

## **II. Планируемые результаты:**

По окончании курса ученик должен уметь знать, получить результаты

### **Личностные:**

- воспитано трудолюбие;
- появились навыки коммуникативного общения
- развился эстетический вкус (музыкальный, танцевальный);
- воспитана воля к достижению цели;
- развита память (зрительная, двигательная, музыкальная).

### **Метапредметные:**

- стремится к саморазвитию и самосовершенствованию;
- имеет позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- развиты способности творческого выполнения практической деятельности;
- привита любовь к искусству танца;

### **Предметные результаты:**

- умеет выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- умеет ориентироваться во времени и пространстве под музыку;
- имеет навыки работы с предметами гимнастики (скакалка, обруч, мяч, булавы)
- имеет интерес и потребность к регулярным занятиям художественной гимнастикой;
- имеет двигательную память при выполнении спортивно-танцевальных композиций.

**3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1-го года обучения (144ч.)**

№№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Вводное занятие	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Вводный инструктаж
<b>2</b>	Партерная разминка.	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	Наблюдение
<b>3</b>	Партерная растяжка.	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	Наблюдение
<b>4</b>	Предметная подготовка.	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	Наблюдение
<b>5</b>	Танцевальная разминка.	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Наблюдение
<b>6</b>	Нормативные зачеты.	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Наблюдение
<b>7</b>	Соревнования по художественной гимнастике.	<b>6</b>		<b>6</b>	Итоговый контроль
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	

**2-го года обучения (144ч.)**

№№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Вводное занятие	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Входящий контроль
<b>2</b>	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	
<b>3</b>	Учебно-тренировочная работа. Элементы общефизической подготовки.	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	Промежуточный контроль
<b>4</b>	Специальная предметная подготовка.	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	
<b>5</b>	Комплексы круговой тренировки.	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	
<b>6</b>	Нормативные зачеты.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
<b>8</b>	Соревнования по художественной гимнастике.	<b>6</b>		<b>6</b>	Итоговый контроль
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**3-го года обучения (144ч.)**

№№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Вводное занятие	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Входящий

					контроль
<b>2</b>	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	
<b>3</b>	Учебно-тренировочная работа. Элементы общефизической подготовки.	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	Промежуточный контроль
<b>4</b>	Специальная предметная подготовка.	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	
<b>5</b>	Комплексы круговой тренировки.	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
<b>6</b>	Нормативные зачеты.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
<b>8</b>	Соревнования по художественной гимнастике.	<b>6</b>		<b>6</b>	Итоговый контроль
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	



## «Основы художественной гимнастики»

### 3.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	До конца реализации программы	36	144	2 раза в неделю по 2 часа. Дистанционно: онлайн не более 30 минут
2 год	01.09.	До конца реализации программы	36	144	2 раза в неделю по 2 часа. 2 раза в неделю по 2 часа. Дистанционно: онлайн не более 30 минут
3 год	01.09.	До конца реализации программы	36	144	2 раза в неделю по 2 часа. 2 раза в неделю по 2 часа. Дистанционно: онлайн не более 30 минут

## **Рабочая программа первого года обучения**

**Задачи:** Обучить общим физическим упражнениям, танцевальным движениям: умению ориентироваться на площадке и двигаться под музыку.

Воспитать в детях культуру здорового образа жизни, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Привить «чувство прекрасного» и любовь к художественной гимнастике.

Развивать коммуникативные способности учащихся через учебно-практическую деятельность, через общение в группе

**Ожидаемыми результатами** освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой.

- умение выразить чувства;
- коммуникативные навыки;
- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
- владение основными танцевальными движениями, владение специальными физическими упражнениями;
- сформированность представлений о хореографической, гимнастической подготовке;
- сформированность теоретических знаний и практических умений;
- творческая индивидуальность;

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в спортивных соревнованиях, а также активное участие в концертных мероприятиях учреждения и города.

***К окончанию второго года обучающиеся должны:***

- уметь выполнять нормативы по художественной гимнастике первого, второго и третьего года обучения.
- разучить и выполнять комбинации под музыку без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч).

***Воспитательные:***

- воспитывать в себе терпение и силу воли. Посредством выполнения домашних заданий и самостоятельных упражнений на растягивание.

#### 4.4 Календарно-тематическое планирование на учебный год

ФИО педагога Шиханова Светлана Владимировна

Название программы Основы художественной гимнастики

Год обучения 1 год \_\_\_\_\_

Группа № \_\_\_\_\_

Дата занятия план	№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства)	Формы контроля, обратной связи
			Теория	Практика	Общее кол-во часов		
		<b>1 полугодие</b>			<b>72</b>		
		<b>Модуль 1.</b>			<b>72</b>		
	1.1	Вводные занятия.	2	2	4	Индивидуальные консультации в чатах	Выполнение задания педагога (ритм, партерная разминка)
	1.2	Партерная разминка.	5	17	22		Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогу видео с партерными элементами.
	1.3	Партерная растяжка.	5	17	22		Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогу видео и фото результатов растяжки.
	1.4	Танцевальная разминка	2	8	10	Объяснение материала (задания) через размещение ссылки на материал в группе в контакте / проведение занятия с использованием	Участие в он-лайн занятии.
	1.5	Предметная подготовка.	4	6	10		
	1.6	Нормативные зачеты	2	4	4		
		<b>2 полугодие</b>			<b>72</b>		
		<b>Модуль 2.</b>					
	2.1	Партерная разминка.	5	17	22		Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогу видео с партерными элементами.
	2.2	Партерная растяжка.	5	17	22		Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогу видео и фото результатов растяжки.
	2.3	Предметная подготовка.	2	8	10		Участие в он-лайн занятии. Регистрация через платформу

	2.4	Танцевальная разминка	2	8	10	Объяснение материала (задания) через Размещение ссылки на материал в группе в контакте / проведение занятия с использованием платформы ссылка на материал (по возможности)	Участие в он-лайн занятии.
	2.5	Нормативные зачеты		4	4		Принятие нормативов через платформу
	2.6	Соревнования по художественной гимнастике. с материалами		6	6		

## 4.5. Содержание обучения первого года обучения

### Тема № 1

Вводное занятие

*Теория:*

Знакомство с классом хореографии: понятия движения «вверх», «вниз», работа с оборудованием. Знакомство с правилами поведения в классе. Правила техники безопасности.

*Практика. Закрепление изученного в игровой форме.*

Самостоятельная работа: изучение терминов в хореографии

### Тема № 2

Партерная разминка.

*Теория:*

Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений.

*Практика:* Комплекс партерных упражнений

*Практика.* Полный комплекс развивающих упражнений. Пассивное сохранение максимальной амплитуды.

Самостоятельная работа: изучение терминов в хореографии

### Тема № 3

Партерная растяжка.

*Теория:*

Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры.

*Практика:*

Упражнения на гибкость с партнерами в игровой форме, активная и пассивная растяжка.

Самостоятельная работа: изучение терминов в хореографии

### Тема № 4

Предметная подготовка.

*Теория*

Краткая характеристика движений элементов с предметами (основные движения)

*Практика*

Изучение и освоение основных движений с предметами (скакалка, обруч, мяч)

Вращения, перекаты, малые и средние броски, вертушки, эшапы, отбивы.

Самостоятельная работа: изучение терминов в хореографии

### Тема № 5

Танцевальная разминка.

*Теория* Согласование движений с характером и содержанием музыки.

*Практика: Показ, изучения, исполнение в танце.*

Самостоятельная работа: изучение терминов в хореографии

### Тема № 6

Нормативные зачеты

*Практика* Выступления на открытом занятии перед родителями.

Самостоятельная работа: изучение терминов в хореографии

### Тема № 7

Соревнования по художественной гимнастике.

*Практика*

Просмотр соревнований по художественной гимнастике, просмотр личных композиций с предметом и без предмета. Самостоятельная работа: изучение терминов в хореографии

## **Рабочая программа второго года обучения**

**Задачи:** Обучить детей навыкам предметной подготовки, танцевальным движениям: умению ориентироваться на площадке и двигаться под музыку.

Воспитать в детях культуру здорового образа жизни, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Привить «чувство прекрасного» и любовь к художественной гимнастике.

Развивать коммуникативные способности учащихся через учебно-практическую деятельность, через общение в группе

**Ожидаемыми результатами** освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой.

- умение выразить чувства;
- коммуникативные навыки;
- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
- владение основными танцевальными движениями, владение специальными физическими упражнениями;
- сформированность представлений о хореографической, гимнастической подготовке;
- сформированность теоретических знаний и практических умений;
- творческая индивидуальность;

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в спортивных соревнованиях, а также активное участие в концертных мероприятиях учреждения и города.

**К окончанию второго года обучающиеся должны:**

- уметь выполнять нормативы по художественной гимнастике первого, второго и третьего года обучения.
- разучить и выполнять комбинации под музыку без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч).

**Воспитательные:**

- воспитывать в себе терпение и силу воли. Посредством выполнения домашних заданий и самостоятельных упражнений на растягивание.

#### 4.4 Календарно-тематическое планирование на учебный год

ФИО педагога Шиханова Светлана Владимировна

Название программы Основы художественной гимнастики

Год обучения 2 год

Группа № \_\_\_\_\_

Дата занятия я план	№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства)	Формы контроля, обратной связи
			Теория	Практика	Общее кол-во часов		
		<b>1 полугодие</b>			<b>72</b>		
		<b>Модуль 1.</b>			<b>72</b>		
	1.1	Вводные занятия.	2	2	4	Индивидуальные консультации в чатах WatsUp, ВКонтакте	Выполнение задания педагога (ритм, портерная разминка)
	1.2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	5	11	16		Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогу видео с партнерными элементами.
	1.3	Учебно-тренировочная работа. Элементы ОФП и СФП.	5	15	20		Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогу видео и фото результатов растяжки.
	1.4	Специальная предметная подготовка.	4	10	14	Объяснение материала (задания) через Размещение ссылки на материал в группе в контакте / проведение занятия с использованием платформы ZOOM ссылка на материал (по возможности)	Участие в он-лайн занятии.
	1.5	Комплексы круговой тренировки	4	10	14		Участие в он-лайн занятии. Регистрация через платформу ZOOM
	1.6	Нормативные зачеты	2	2	4		Принятие нормативов через платформу ZOOM, WatsUp.
		<b>2 полугодие</b>			<b>72</b>		
		<b>Модуль 2.</b>					
	2.1	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	5	11	16		Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают

							педагогу видео и фото результатов растяжки.
	2.2	Учебно-тренировочная работа. Элементы ОФП и СФП.	5	15	20		Участие в он-лайн занятии. Регистрация через платформу ZOOM
	2.3	Специальная предметная подготовка.	4	10	14	Объяснение материала (задания) через Размещение ссылки на материал в группе в контакте / проведение занятия с использованием платформы ZOOM ссылка на материал (по возможности)	Участие в он-лайн занятии.
	2.4	Комплексы круговой тренировки	4	8	12		
	2.6	Нормативные зачеты		4	4		Принятие нормативов через платформу ZOOM, WatsUp.
	2.7	Соревнования по художественной гимнастике. с материалами		6	6		Соревнования через платформу ZOOM, WatsUp.



## **Рабочая программа третьего года обучения**

**Задачи:** Обучить специально-двигательным упражнениям, танцевальным движениям: умению ориентироваться на площадке и двигаться под музыку.

Воспитать в детях культуру здорового образа жизни, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Привить «чувство прекрасного» и любовь к художественной гимнастике.

Развивать коммуникативные способности учащихся через учебно-практическую деятельность, через общение в группе

**Ожидаемыми результатами** освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой.

- умение выразить чувства;
- коммуникативные навыки;
- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
- владение основными танцевальными движениями, владение специальными физическими упражнениями;
- сформированность представлений о хореографической, гимнастической подготовке;
- сформированность теоретических знаний и практических умений;
- творческая индивидуальность;

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в спортивных соревнованиях, а также активное участие в концертных мероприятиях учреждения и города.

**К окончанию второго года обучающиеся должны:**

- уметь выполнять нормативы по художественной гимнастике первого, второго и третьего года обучения.
- разучить и выполнять комбинации под музыку без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч).

**Воспитательные:**

- воспитывать в себе терпение и силу воли. Посредством выполнения домашних заданий и самостоятельных упражнений на растягивание.

## Календарно-тематическое планирование на учебный год

ФИО педагога Шиханова Светлана Владимировна

Название программы Основы художественной гимнастики

Год обучения 3 год

Группа № \_\_\_\_\_

Дата занятия я план	№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства)	Формы контроля, обратной связи
			Теория	Практика	Общее кол-во часов		
		<b>1 полугодие</b>			<b>72</b>		
		<b>Модуль 1.</b>			<b>72</b>		
	1.1	Вводные занятия.	2	2	4	Индивидуальные консультации в чатах WatsUp, ВКонтакте	Выполнение задания педагога (ритм, портерная разминка)
	1.2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	6	14	20		Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогу видео с партерными элементами.
	1.3	Учебно-тренировочная работа. Элементы ОФП и СФП.	4	14	18		Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогу видео и фото результатов растяжки.
	1.4	Специальная предметная подготовка.	4	10	14	Объяснение материала (задания) через Размещение ссылки на материал в группе в контакте / проведение занятия с использованием платформы ZOOM (ссылка на материал по возможности)	Участие в он-лайн занятии через платформу ZOOM
	1.5	Комплексы круговой тренировки	2	10	12		Участие в он-лайн занятии. Регистрация через платформу ZOOM
	1.6	Нормативные зачеты	2	2	4		Принятие нормативов через платформу ZOOM, WatsUp.
		<b>2 полугодие</b>			<b>72</b>		

		<b>Модуль 2.</b>					
	2.1	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	2	14	16		Обратная связь с педагогом, участники занятия присылают педагогу видео и фото результатов растяжки.
	2.2	Учебно-тренировочная работа. Элементы ОФП и СФП.	4	14	18		Участие в он-лайн занятии. Регистрация через платформу ZOOM
	2.3	Специальная предметная подготовка.	2	14	16	Объяснение материала (задания) через Размещение ссылки на материал в группе в контакте / проведение занятия с использованием платформы ZOOM ссылка на материал (по возможности)	Участие в он-лайн занятии через платформу ZOOM
	2.4	Комплексы круговой тренировки	2	10	12		Принятие нормативов через платформу ZOOM, WatsUp.
	2.5	Нормативные зачеты		4	4		Соревнования через платформу ZOOM, WatsUp.
	2.6	Соревнования по художественной гимнастике.		6	6		Соревнования через платформу ZOOM, WatsUp.

## Содержание обучения третьего года обучения

### Тема № 1

#### Вводное занятие

##### *Теория:*

Знакомство с программой третьего года обучения по хореографии: работа с оборудованием. Знакомство с вращательными движениями (разновидности поворотов). Правила техники безопасности.

*Практика.* Закрепление изученного в игровой форме.

Самостоятельная работа: название движений в спортивной гимнастике

### Тема № 2

#### Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.

##### *Теория:*

Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений.

*Практика:* Комплекс развивающих упражнений

*Практика.* Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности

Самостоятельная работа: название движений в спортивной гимнастике

### Тема № 3

#### Учебно-тренировочная работа. Элементы ОФП и СФП.

*Теория:* Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры.

*Практика:* Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения у опоры на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на развитие прыгучести, «многоскоки»), изолированные прыжки с многократным повторением.

Самостоятельная работа: название движений в спортивной гимнастике

### Тема № 4

#### Специальная предметная подготовка.

*Теория* Краткая характеристика движений элементов с предметами (основные движения)

*Практика* Изучение и освоение основных движений с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы)

Вращения, перекаты, малые и средние броски, вертушки, улиты, эшапе, мельницы, отбивы.

Самостоятельная работа: название движений в спортивной гимнастике

### Тема № 5

#### Комплексы круговой тренировки

*Теория* Краткая характеристика особенность выполнения на станциях.

*Практика:* Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.

Самостоятельная работа: название движений в спортивной гимнастике

### Тема № 6

#### Нормативные зачеты

##### *Практика*

Выступления на открытом занятии перед родителями.

Самостоятельная работа: название движений в спортивной гимнастике

### Тема № 7

#### Просмотр видеоматериалов.

*Теория* Просмотр соревнований по художественной гимнастики, просмотр личных композиций с предметом и без предмета.

Самостоятельная работа: название движений в спортивной гимнастике

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В качестве материалов по работе с детским коллективом используются игровые методики, сценарии коллективных мероприятий и дел, а также учебные пособия (в том числе дидактические, демонстрационные). Также УМК включает в себя такие мероприятия, как беседы с учащимися на темы: о вредных привычках, о здоровом образе жизни, и др.

### **Применяемые формы контроля:**

*Входной контроль* - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива - изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

*Текущий контроль* - проводится в течение года, возможен на каждом занятии.

*Промежуточный контроль* - проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (изучение динамики освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе).

*Итоговый контроль* - проводится в конце обучения по программе - проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка.

### **Формы подведения итогов:**

Контроль над освоением программы осуществляется в виде наблюдений, теоретических тестирований и промежуточных практических зачетов, проводимых в середине полугодия (3-4 раза в год), открытых уроков для 3 года обучения, выступлений на соревнованиях. В конце каждого учебного года проводится открытый урок и соревнования.

Освоение программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- контроль умений и навыков в рамках открытых уроков и соревнований
- творческий отчет.

Итоги, для групп 3 года обучения, подводятся в форме открытого занятия в конце 1-го полугодия, и итогового открытого занятия в конце 2-го полугодия.

Оценка результатов обучения проводится через организацию работы в ГУГЛ классе

### 5.3.. Методические материалы

#### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

Формы организации занятий руководитель хора может корректировать в течение года, в зависимости от предстоящих мероприятий. Занятия проходят по группам, по подгруппам, индивидуально (с солистами и вновь прибывшими учащимися), сводные репетиции.

#### **Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса**

Методическое обеспечение программы включает в себя материалы, сгруппированные по разделам и включают в себя различные формы проведения занятий, (очно, дистанционно) и в том числе для самостоятельной работы.

Тема /раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов
------------------------	---------------	---	------------------------	-------------------------

<b>Раздел 1 Партнерная разминка, учебно- тренировочная работа</b>	очно	Словесный, наглядный, практический. Объяснительный, репродуктивный. Игра, упражнения в партнере (хореографические позиции рук, ног)	Аудио и видео записи, учебник по гимнастике.	Входной контроль (приложение бланк), промежуточный контроль, итоговый контроль
<b>Раздел 2 Элементы общефизическо й подготовки.</b>	дистанц ионно		Для проведения занятий используются аудио и видео- материалы из сети Интернет: записи музыки в соцсети «ВКонтакте», гимнастическое видео из сети Youtube.	Объяснение материала при помощи ZOOM ссылка на материал если есть
<b>Раздел 3 Специальная предметная подготовка.</b>	Самосто ятельная работа		Самостоятельное прослушивание музыки, знакомство с образовательными фильмами по тематике. Самостоятельный просмотр видеозаписи уроков предметной подготовки.	Самостоятельный контроль каждого упражнения с разными предметами.

Приложение 1

**Перечень методик и форм контроля по оценке критериев и показателей**

**эффективности усвоения программы  
по дополнительной общеобразовательной программе  
«Основы художественной гимнастики»**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методы</b>	<b>Формы контроля</b>
Критерий оценки 1  «Теоретическая подготовленность по программе»	1.1 Овладение теоретическими знаниями 1-5 баллов	Педагогическое наблюдение,  Тестирование,  Контрольный опрос и другие	Диагностическая карта педагогического наблюдения,  Система контрольных заданий, Учебные тесты,  Собеседование, кроссворды, викторины и др.
	1.2 Овладение специальной терминологией по программе 1-5 баллов		
	1.3 Знание правил и алгоритмов деятельности 1-5 баллов		
Критерий оценки 2  «Практическая подготовленность по программе»	2.1 Овладение практическими умениями и навыками по основным разделам программы (согласно УТП) 1-5 баллов	Организация практической деятельности	Система контрольных заданий,  Мероприятия, выставки, конкурсы, концерты
	2.2 Овладение специальным оборудованием и оснащением 1-5 баллов	Организация практической деятельности	
	2.3 Сформированность творческих навыков в выполнении заданий по программе 1-5 баллов	Организация практической деятельности	
Критерий оценки 3 Сформированность УУД(универсальных учебных действий)	3.1 Сформированность познавательных УУД (учебные действия, умение ставить задачу, умение анализировать, доказывать, умение устанавливать причинно- следственные связи) 1-5 баллов	Педагогическое наблюдение , анкетирование	Диагностическая карта педагогического наблюдения,  анкеты уч-ся, опросные листы,  рисуночные методики,  игровые методики и другие
	3.2 Сформированность регулятивных УУД (целеполагание, планирование)		

	3.3 Сформированность коммуникативных УУД 1-5 баллов		
--	--	--	--

Критерии оценки: 40-45 баллов – отлично  
40-30 баллов – хорошо  
30 и менее - удовлетворительно

### ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Название программы, ее длительность-----

Фамилия , имя , отчество педагога -----

Фамилия , имя воспитанника-----

Год обучения по программе-----

№	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результативности освоения программы		
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)
1	Опыт освоения теории			
2	Опыт освоения практической деятельности			
3	Опыт творческой деятельности			
4	Опыт эмоционально-ценностных отношений			
5	<b>ОБЩАЯ СУММА БАЛЛОВ</b>			

*Оценка: 1-4 балла – программа освоена на низком уровне;*

*5-10 баллов- программа освоена на среднем уровне; 11-15 баллов – на высоком.*



## Лист внесения результатов диагностики. ( входная диагностика учащихся)

Название программы, год обучения: « \_\_\_\_\_ »

Педагог \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	I. Теоретические сведения (в соответствии с разделами программы)			II. Практические умения (в соответствии с разделами программы)			Средний балл	III. Творческие способности	IV. Организационно-волевые качества			Средний балл по всем показателям	V. Уровень мероприятий, в которых участвовал
		Входной контроль.	Промежуточный	Итоговый контроль	Входной контроль.	I п/г	Итоговый контроль			Самоконтроль	Самооценка	Устойчивость интереса к обучению		
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

\* Определить наличие способностей, характерных для данной программы по шкале от 0 до 10 баллов

## Информационные источники

### Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Закон от 18 июля 2016г. №453-87 «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге» (Принят Законодательным собранием Санкт-Петербурга 29 июня 2016года).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию №617-р) от 01.03.2017г.
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. №41.
7. Инструкции по технике безопасности.

### Список используемой литературы:

#### Для педагога:

1. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России – М.: Просвещение, 2009.
2. Концепция развития дополнительного образования детей утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Концепция воспитания в системе образования Санкт-Петербурга "Воспитание петербуржца XXI века" Приложение к приказу КО СПб от 26.06.2003 N 1014.
4. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).
5. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 302, с последними изменениями и дополнениями от 1 июля 2016 г.)
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10 2009 г. № 373). – М.: Просвещение, 2010.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12 2010 г. № 1897). – М.: Просвещение, 2011.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05. 2012 г. № 413). – М.: Просвещение, 2013.
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ).

**Для детей:**

1. Балобан В.В  
«Школа акробатики»  
Молод – 1991г.
2. «Упражнение с предметом»  
Издательство ВГАФК – 2002г.
3. Робертс Т.Т.  
«Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика»  
Просвещение – 1989г.
4. Назарова О.И.  
«Методика проведения занятий с детьми 7-8 лет»  
Москва 2001г.
5. Зуев Е.И.  
«Волшебная сила растяжки»  
Советский спорт 1993г.
6. Учебник под общей редакцией  
профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г