

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 464  
Пушкинского района Санкт-Петербурга

<b>РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА</b> На Педагогическом совете ГБОУ школы №464 Пушкинского района Санкт-Петербурга Протокол от <u>30.08.2023г. № 1</u>	<b>УТВЕРЖДЕНА</b> Приказом <u>№ 42 от 30.08.2023 г.</u> и.о. директора ГБОУ школы №464 Пушкинского района Санкт-Петербурга / _____ / А.С. Теплякова
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Художественная гимнастика»

Срок освоения: 1 год  
Возраст учащихся: с 7-14 лет

Разработчики программы:

Чекунова Алина Виталиевна,  
педагог дополнительного образования

Русина Екатерина Юрьевна,  
методист ОДОД

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Человек — высший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.»*

*Павлов И.П.*

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Адресат программы.** Программа предназначена для девочек младшего и среднего школьного возраста (7-14 лет), имеющих стойкий интерес к общей физической подготовке. Программа предполагает наличие мотивации к занятию «художественной гимнастикой», а также отсутствие противопоказаний по медицинским показателям.

**Актуальность.** Необходимость занятий художественной гимнастикой обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у девочек. У большинства отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности, женственности и культуры движений. Решить эту проблему помогут регулярные тренировки по художественной гимнастике, так как важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

**Отличительной особенностью программы** от предыдущего варианта данной программы и других существующих в данной области является доступность, независимость от физической подготовленности и места проживания обучающихся.

**Новизной** можно считать сочетание в программе разнообразных видов гимнастики: развивающей, корригирующей, спортивной, оздоровительной.

**Объем и срок освоения.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения 72 часа. Срок освоения образовательной программы – 1 год.

**Уровень освоения** - общекультурный.

**Цель программы:** духовно-нравственное, творческое и физическое развитие учащихся посредством знакомства с основами художественной гимнастики.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- приобретение знаний о влиянии физических и танцевальных упражнений на организм человека, понятии здорового образа жизни, правилах безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- приобретение знаний в области художественной гимнастики, изучение истории физической культуры и терминологии, применяемой в художественной гимнастике;
- освоение техники выполнения упражнений силового характера способность организма к продолжительному выполнению упражнений и восстановлению;
- приобретение навыков координированных движений, согласованных с музыкой;
- освоение техники выполнения упражнений на гибкость и пластичность.

**Развивающие:**

- развитие умения воспринимать и перерабатывать информацию от руководителя;
- развитие коммуникативных способностей, умения работать в коллективе;
- формирование рефлексивных умений (умение разумно и объективно посмотреть на себя со

- стороны), умений анализировать и корректировать свои действия;
- формирование навыков самоконтроля, повышение ответственности;
  - развитие творческих способностей, умение видеть и оценивать прекрасное.

***Воспитательные:***

- воспитание уважительного отношения к другим;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, разнообразии интересов, понимание общественных ценностей;
- формирование потребности к самореализации, уверенности в себе, лидерских качеств;
- развитие умения самостоятельно планировать свою деятельность на пути достижения цели;
- содействие формированию познавательного интереса к получению новых знаний, повышение мотивации к занятиям.

**Планируемые результаты.**

***Личностные результаты:***

- сформировано уважительное отношение к другим;
- сформировано понимание ценности здорового образа жизни;
- сформирована потребность к самореализации, уверенность в себе, лидерские качества;
- развито умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развит познавательный интерес к получению новых знаний, повышена мотивация к занятиям.

***Метапредметные результаты:***

- развито умение воспринимать и перерабатывать информацию;
- развиты навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- сформированы рефлексивные умения, умения анализировать и корректировать свои действия;
- повышена степень ответственности за свои действия, способность к адекватной самооценке;
- сформировано умение воспринимать прекрасное, творчески подходить к своей деятельности.

***Предметные результаты:***

- получено знание о влиянии физических и танцевальных упражнений на организм человека, о правилах безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- приобретены знания в области художественной гимнастики, истории физической культуры и терминологии, применяемой в художественной гимнастике;
- повышен уровень физической подготовки учащихся;
- приобретены навыки координированных движений, согласованных с музыкой;
- освоена техника выполнения упражнений на гибкость и пластичность.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

***Язык реализации:*** русский

***Форма обучения:*** очная.

***Особенности организации образовательного процесса.*** Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным и физическим возможностям занимающихся. Учебный материал в них распределяется согласно

принципу возрастания и чередования нагрузки. На каждом этапе обучения по программе предусмотрены сюжетные занятия, которые служат основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее.

**Условия набора в коллектив:** принимаются все желающие не имеющие медицинских противопоказаний.

**Условия формирования групп:** в группы принимаются девочки младшего школьного возраста (7 - 9 лет) и среднего школьного возраста (10 - 14 лет) на основании заявления родителей и при наличии медицинского допуска к занятиям.

Количество обучающихся в группе – 15 чел.

**Формы организации занятий** предусматривают проведение теоретических и практических занятий: лекция, тренинг.

**Формы проведения занятий:**

- фронтальная: работа со всеми обучаемыми одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач, задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: работа при подготовке с учащимся, готовящимся к соревнованиям, для коррекции пробелов у отстающих.

**Материально-техническое обеспечение:**

- комплект для тестирования: секундомер;
- стеллажи для хранения спортивного инвентаря;
- мяч для художественной гимнастики - 15 шт.;
- обруч гимнастический - 15 шт.;
- скакалка гимнастическая - 15 шт.;
- зеркало - 1 шт.;
- игла для накачивания спортивных мячей - 1 шт.;
- мат гимнастический - 10 шт.;
- станок хореографический - 1 шт.;
- музыкальный центр с колонками - 1 шт.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа. Тестирование
2.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	Опрос
	Упражнения на растягивание и расслабление	10	1	9	Наблюдение Самооценка учащихся
	Упражнения на дыхание	10	1	9	Диагностика
	Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки	10	1	9	Наблюдение
	Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия	8	1	7	Наблюдение
3.	<b>Акробатические и гимнастические упражнения</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	Самооценка учащихся
4.	<b>Элементы хореографии</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
	Игра-хореография	8	1	7	Наблюдение
	Игра-танцы	6	1	5	Наблюдение
5.	<b>Культурно-образовательная деятельность</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	
6.	<b>Контроль</b>	-	-	2	Офп
7.	<b>Итоговое занятие.</b>	-	-	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	Подведение итогов

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## Задачи программы:

### *Обучающие:*

- приобретение знаний о влиянии физических и танцевальных упражнений на организм человека, понятия здорового образа жизни, правилах безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- приобретение знаний в области художественной гимнастики, изучение истории физической культуры и терминологии, применяемой в художественной гимнастике;
- освоение техники выполнения упражнений силового характера способность организма к продолжительному выполнению упражнений и восстановлению;
- приобретение навыков координированных движений, согласованных с музыкой;
- освоение техники выполнения упражнений на гибкость и пластичность.

### *Развивающие:*

- развитие умения воспринимать и перерабатывать информацию от руководителя;
- развитие коммуникативных способностей, умения работать в коллективе;
- формирование рефлексивных умений (умение разумно и объективно посмотреть на себя со стороны), умений анализировать и корректировать свои действия;
- формирование навыков самоконтроля, повышение ответственности;
- развитие творческих способностей, умение видеть и оценивать прекрасное.

### *Воспитательные:*

- воспитание уважительного отношения к другим;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, разнообразии интересов, понимание общественных ценностей;
- формирование потребности к самореализации, уверенности в себе, лидерских качеств;
- развитие умения самостоятельно планировать свою деятельность на пути достижения цели;
- содействие формированию познавательного интереса к получению новых знаний, повышение мотивации к занятиям.

## Планируемые результаты.

### *Личностные результаты:*

- сформировано уважительное отношение к другим;
- сформировано понимание ценности здорового образа жизни;
- сформирована потребность к самореализации, уверенность в себе, лидерские качества;
- развито умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развит познавательный интерес к получению новых знаний, повышена мотивация к занятиям.

### *Метапредметные результаты:*

- развито умение воспринимать и перерабатывать информацию;
- развиты навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- сформированы рефлексивные умения, умения анализировать и корректировать свои действия;
- повышена степень ответственности за свои действия, способность к адекватной самооценке;
- сформировано умение воспринимать прекрасное, творчески подходить к своей деятельности.

**Предметные результаты:**

- получено знание о влиянии физических и танцевальных упражнений на организм человека, о правилах безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- приобретены знания в области художественной гимнастики, истории физической культуры и терминологии, применяемой в художественной гимнастике;
- повышен уровень физической подготовки учащихся;
- приобретены навыки координированных движений, согласованных с музыкой;
- освоена техника выполнения упражнений на гибкость и пластичность.

**Календарно-тематический план**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		Дата проведения
		теор.	практ.	очно
1.	Вводное занятие: Инструктаж по технике безопасности и правила поведения во время занятий. Беседа на тему: «Художественная гимнастика».	1	1	
2.	Упражнения на растягивание и расслабление	1	1	
3.	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса		2	
4.	Упражнения на развитие поясничного и грудного отдела		2	
5.	Упражнения на развитие тазобедренного сустава		2	
6.	Упражнения на развитие коленного и голеностопного сустава		2	
7.	Упражнения на дыхание	1	1	
8.	Насос, повороты головы, ушки		2	
9.	Кошка, большой маятник, «передний и задний шаг»		2	
10.	Маятник головой Обними плечи		2	
11.	«У кого дольше колышется ленточка», «задуй свечку», «ежик»		2	
12.	Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	1	
13.	Перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад «Брось - догони» «Горячий мяч» «Встань прямо» «Встань как я»		2	
14.	«Держи голову прямо» «Держи плечи прямо» «Подтяни живот» «Каток» «Перетягивание»		2	
15.	«Не урони мешочек» «Подражание» «Тише едешь, дальше будешь» «Хитрая лиса» «Паук и мухи»		2	

16.	«Поспеши, но не урони» «Не оставайся на полу» «Пятнашки ёлочкой» «Китайские пятнашки» «Солнечный зайчик»		2	
17.	Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия.	1	1	
18.	«Страус» «Гибкий носок» «По следам» «Турпоход» «Пожарные на учении»		2	
19.	«Холодно — горячо» «Не намочи ног» «Чьи ноги сильнее» «Забрось мяч в ворота» (стопами ног). «Стоп		2	
20.	«Найди правильный след» «Как стоять?» «Выпрями ноги» «Футбол в кругу» «Голодная акула»		2	
21.	Акробатические и гимнастические упражнения	1	1	
22.	Стойка на лопатках		2	
23.	Мостик, полумост, мост с коленок		2	
24.	Кувырки вперед, назад. Складки ноги вместе, врозь		2	
25.	Ласточка, флажок, цапля		2	
26.	Прыжки из различного положения (чупа чупс, ножницы)		2	
27.	шпагаты, полушпагаты, в кольцо		2	
28.	Элементы хореографии Игра-хореография	1	1	
29.	Подскоки, галоп вперед, боком, приставной шаг , касаясь		2	
30.	Позиции рук		2	
31.	Позиции ног		2	
32.	Игра-танцы	1	1	
33.	Plie по 6 позиции. Releve, держась за опору. Постановка корпуса. Руки на талии, за спину. Свободные плавные движения руками – port de bras. танцевальные комбинации		2	
34.	Танцевальные шаги: шаг с носка, на полупальцах, plie на одной ноге, другая вперед на пятку. Пружинки (приставной шаг в сторону). Шаг польки с небольшим подскоком. Комбинация на танцевальные шаги.		2	
35.	Проверочное занятие.		2	
36.	Самоконтроль. Итоговое занятие.		2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	



## Содержание программы

### **Тема 1. «Требования безопасности»**

**Теория:** Организация занятий: режим занятий, расписание, нормы гигиены и внешнего вида, требования к репетиционной одежде. Правила поведения в зале. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Знакомство детей между собой и с педагогом в игровой форме (игра «Назови себя»).

### **Тема 2. «Общеразвивающие упражнения»**

**Теория:** объяснения упражнений.

**Практика:** выполнение упражнений

Упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой).

**Упражнения на растягивание и расслабление мышц** - способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

**Упражнения на дыхание** - специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

#### ***Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:***

1. Перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад.
2. «Брось - догони».
3. «Горячий мяч».
4. «Встань прямо».
5. «Встань как я».
6. «Держи голову прямо».
7. «Держи плечи прямо».
8. «Подтяни живот».
9. «Каток».
10. «Перетягивание».
11. «Не урони мешочек».
12. «Подражание».
13. «Тише едешь, дальше будешь».
14. «Хитрая лиса».
15. «Паук и мухи».
16. «Поспеши, но не урони».
17. «Не оставайся на полу».
18. «Пятнашки ёлочкой».
19. «Китайские пятнашки».
20. «Солнечный зайчик».
21. «Гордая цапля».
22. «Солнечные ванны для гусеницы».
23. «Черепахи».

### ***Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия:***

1. «Страус».
2. «Гибкий носок».
3. «По следам».
4. «Турпоход».
5. «Пожарные на учении».
6. «Холодно - горячо».
7. «Не намочи ног».
8. «Чьи ноги сильнее».
9. «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).
10. «Стоп».
11. «Найди правильный след».
12. «Как стоять?».
13. «Выпрями ноги».
14. «Футбол в кругу».
15. «Голодная акула».

### **Тема 3. «Акробатические и гимнастические упражнения»**

**Теория:** объяснения упражнений.

**Практика:** выполнение упражнений

- группировки;
- сед ноги врозь, сед на пятки;
- перекаты в положении лежа;
- руки вверх на Plé на пятках с опорой на предплечье;
- равновесие на носках с опорой и без нее;
- комбинация акробатических упражнений в этюдах;
- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- складки;
- начальное обучение гимнастическим прыжкам.

### **Тема 4. «Элементы хореографии»**

**Теория:** знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса;

**Практика:** освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.

#### ***Игра- хореография:***

**Теория:** знакомство с предметом, выразительные средства гимнастики (движения, позы). Значение правильной осанки, правила основной стойки, напряженные и расслабленные мышцы, терминология движений, методические указания по выполнению движений, элементов движений. Разъяснение понятия музыкальности исполнения движений.

#### ***Практика:***

- строевые упражнения;
- рисунок в танце – линия, 2 линии;
- передвижение по кругу – за руки, без рук, в различных направлениях;
- построения в рассыпную, в шахматном порядке, бег в рассыпную, по кругу.
- переход из одного рисунка танца в другой линия – 2-3 линии.

#### ***Игра-танцы.***

**Теория:** Знакомство с понятием «танец», выразительные средства танца (движения позы, жесты, рисунок танца). Значение музыки в танце, понятия: темп, характер,

музыкальный размер, правила основной стойки, напряжение и расслабление мышц, методика выполнения движений.

**Практика:** Построение перед занятием. Разминка:

- разучивание исходного положения, основная стойка, исходные положения рук;
- разновидности проучиваемых движений:
- Plie по 6 позиции;
- Releve, держась за опору;
- постановка корпуса. Руки на талии, за спину;
- свободные плавные движения руками – port de bras;
- танцевальные комбинации;
- танцевальные шаги: шаг с носка, на полупальцах, plie на одной ноге, другая вперед на пятку;
- пружинки (приставной шаг в сторону);
- шаг польки с небольшим подскоком;
- комбинация на танцевальные шаги.

### **Тема 5. «Культурно-образовательная деятельность»**

**Теория:** объяснение значимости данного раздела для расширения кругозора и духовного мира ребенка, беседа об известных деятелях хореографии, их детских годах.

**Практика:** просмотр и анализ детского репертуара своего коллектива;

- посещение выступлений своего коллектива.

### **Тема 6. «Контроль»**

**Теория:** Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

**Практика:** Сдача контрольных нормативов по ОФП.

### **Тема 7. Итоговое занятие.**

**Практика:** Подведение итогов года.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### **Используемые технологии:**

**Здоровьесберегающая технология.** Это совокупность приемов, методов, методик средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

- учет индивидуальных особенностей подростка;
- привитие знаний учащимся в умении самостоятельно защищать от стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты;
- не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении программного материала;
- обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

**Игровая технология.** Данная технология является одной из уникальных форм обучения, которые позволяют сделать интересными и увлекательными занятия по изучению базового материала. В занятиях используются музыкальные ритмические упражнения в игровой форме.

Проводятся занятия, в которые включается ассоциативные и подражательные движения. Упражнениям даются различные названия, это помогает сопоставить движение, музыку и образ что вызывает интерес к занятиям.

В работе с учащимися используются соревновательный метод. Объектом соревновательной деятельности служит не результат, а качество движений. Это помогает выработать у ребят стремление быть лучше.

**Технология обучения в сотрудничестве.** Это умение взаимодействовать и ориентироваться на партнера, группу, команду в групповых танцах, упражнениях и играх. Это совместное творчество, по созданию и представлению продукта деятельности.

**Технология личностно-ориентированного обучения.** При использовании данной технологии выбор и использование в организации учебного процесса способов, приемов, темпов обучения, обусловлены индивидуальными особенностями учащихся.

### **Методы обучения:**

На занятиях применяются традиционные методы обучения: использование слова, наглядного восприятия и практические.

Метод использования слова - универсальный метод обучения.

Он определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку.

Методы наглядного восприятия способствуют быстрому глубокому и прочному усвоению программы музыкально-ритмического воспитания, повышает интерес к изучаемому предмету. К ним можно отнести показ движений, комбинаций, просмотр видеозаписей.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся.

Этот метод целостного освоения движений, метод обучения посредством расчленения их, а также игровой метод.

Метод расчленения может широко использоваться для освоения самых разных упражнений. Практически каждое упражнение можно приостановить в любой фазе для

уточнения двигательного действия. Этот метод может применяться при изучении сложных движений.

К игровому методу обучения обращаются при проведении музыкально – ритмических игр. Данный метод основан на элементах соперничества между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Все вышеперечисленные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на учащихся.

#### ***Дидактические материалы:***

- аудиозаписи и компакт диски, предусмотренные программой;
- тестовые задания на определение уровня физической подготовленности занимающихся;
- диагностические карты для каждого ребенка и общая сводная таблица уровня физической подготовленности обучающихся и сводная таблица эмоционального благополучия/ неблагополучия группы;
- методическая литература для педагога и обучающихся по программе;
- подборка видеоматериалов, иллюстрирующих различные стили фитнес-тренинга;
- терминологический словарь в электронном виде и печатная продукция основных терминов по художественной гимнастике.

#### ***Информационные источники:***

##### **Литература для педагога**

1. Медведева Е.Н., Артемьева Ж.С., Сахарнова Т.К., Ильина Н.П. Пути совершенствования пластической выразительности соревновательных программ в художественной гимнастике // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 8(186). С. 198–203.

2. Жигайлова Л.В., Береславская Н.В., Тронев В.В., Плотникова Ю.И., Жигайлов П.Ю. Основные средства совершенствования хореографической подготовки в тренировочном процессе спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2020. Т. 22. С. 31–37.

3. Кузьменко М.В., Фахриева И.А., Болдырева В.Б. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. 2019. Т. 22. № 2(166). С. 48–54.

4. Чертихина Н.А., Лалаева Е.Ю. Методика развития музыкальности в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7(185). С. 437–441.

5. Корнева Е.В., Рябчук В.В., Живодеров А.В., Живодеров В.А. Развитие координационных способностей у девочек дошкольного возраста средствами художественной гимнастики // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6(196). С. 170–173.

6. Чадкина А.Ю., Янкина Е.А. Влияние использования средств различных танцевальных стилей на показатели хореографической подготовленности детей 5–6 лет, занимающихся художественной гимнастикой // Сб. материалов науч. конф. студентов бакалавриата, магистратуры и аспирантов (2020–2021 уч. год). Вып. 30. Малаховка: Московская государственная академия физической культуры. 2021. С. 150–156.

7. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. М.: Книга по требованию, 2019. 208 с.

8. Соколовская В. В. Классическая хореография как основа детской танцевальной

культуры // Общество и государство в зеркале социологических измерений (VIII Рязанские социологические чтения): материалы национальной науч.-практ. конф. с междунар. участием. Рязань. 2019. С. 538–542.

9. Юрьева М.Н., Галеева И.П. Специфика хореографической подготовки спортсменов в художественной гимнастике // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2019. Т. 18. № 4(42). С. 34–39.

10. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Методическое пособие. 1 - 4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2021. - 201 с. ил. - ISBN 978-5-09-079267-7.

### **Литература для детей и родителей**

1. Новикова Л. А. Виды многоборья художественной гимнастики.
2. Ирина Чашина. «Стать собой».
3. Сосина В. Ю., Нетоля В. А. Коллекция забавных гимнастических упражнений.
4. Утяшева Ляйсан. «Несломленная».

### **Цифровые ресурсы:**

#### ***Интернет источники:***

1. Олимпийский комитет России. Официальный сайт.URL: <http://www.roc.ru/> (дата обращения 19.02.2023)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации. Официальный сайт.URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения 03.02.2023)
3. Всероссийской федерации художественной гимнастики. Официальный сайт.URL: <http://www.vfgr.ru/> (дата обращения 13.01.2023)
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». Официальный сайт.URL <http://lib.sportedu.ru/> (дата обращения 02.04.2023)

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

***Входной контроль*** (сентябрь-начало октября) проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива в форме входного тестирования (*Приложение 2*). На его основании составляется таблица *первичного мониторинга* по предметным результатам. (*Приложение 1*).

***Текущий контроль*** (октябрь-май) проводится в течение года, возможен на каждом занятии по нормативам уровня физической подготовки учащихся. (*Приложение 2*).

***Промежуточная аттестация*** (ноябрь-декабрь и май) Проводится по окончании изучения темы или в конце полугодия, года в виде сдачи нормативов (*Приложение 2*). Результаты заносятся в таблицу *промежуточной аттестации* по предметным, метапредметным и личностным результатам (*Приложение 1*).

***Итоговый контроль*** (после усвоения курса программы) Проводится в конце обучения по программе как проверка освоения программы. (*Приложение 2*). Его результаты заносятся в итоговую таблицу *мониторинга* по предметным, метапредметным и личностным результатам (*Приложение 1*).

**КРИТЕРИИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ И КАЧЕСТВА  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ДОП «Художественная гимнастика»**

**Параметры, по которым производится тестирование предметных результатов:**

- А – владеть навыками техники безопасности
- Б – знать основные спортивные термины, применять их на практике
- В – сила и выносливость
- Г – координация движения
- Д – гибкость, растяжка

**Параметры, по которым производится тестирование личностных результатов:**

- А – уважительное отношение к другим
- Б – осознание ценности здорового образа жизни
- В – стремление к самореализации
- Г – умение самостоятельно планировать пути достижения цели
- Д – мотивированность к занятиям

**Параметры, по которым производится тестирование метапредметных результатов:**

- А – умение слушать и запоминать информацию
- Б – способность к коллективному сотрудничеству
- В – умение проводить коррекцию
- Г – способность к самооценке и самоконтролю
- Д – умение творчески воспринимать и оценивать прекрасное.

Оценивание каждого параметра происходит по трёхбалльной шкале.

<b>Сумма баллов</b>	<b>Оценка</b>
5-7 баллов	Начальный уровень
8-12 баллов	Средний уровень
13-15 баллов	Высокий уровень

Критерий	Показатель - численное выражение какого-либо критерия	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
<b>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>				
А – знание основ техники безопасности	<i>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</i>	овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой	1	Устный опрос
		объем усвоенных навыков составляет более ½	2	
		освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период	3	
Б – знание основных терминов, умение применять их на практике	<i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</i>	ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Устный опрос
		сочетает специальную терминологию с бытовой	2	
		специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	3	
В – сила и выносливость	<i>Способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению</i>	устал после разминочной части.	1	Наблюдение
		выдержал половину занятия.	2	
		вынослив. Полностью выдержал занятие.	3	
Г – координация движения	<i>Способность осуществлять сложные согласованные действия</i>	Возникают трудности на протяжении всего занятия	1	Наблюдение
		Возникают трудности при выполнении некоторых упражнений	2	
		Все движения согласованы	3	
Д – гибкость, растяжка	<i>Способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой</i>	Возникают трудности на протяжении всего занятия	1	Наблюдение
		Возникают трудности при выполнении некоторых упражнений	2	
		Быстро и легко выполнил движение	3	

<b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>				
А – умение слушать и запоминать информацию	<i>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога</i>	испытывает серьезные затруднения в восприятии информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1	Наблюдение
		воспринимает основную информацию, идущую от педагога, но нуждается в контроле, не всегда внимателен	2	



		внимательно слушает педагога, полностью воспринимает его информацию	3	
Б – способность к коллективному сотрудничеству	<i>Умение воспринимать общие дела как свои собственные</i>	избегает участия в общих делах	1	Наблюдение
		участвует при побуждении извне	2	
		инициативен в общих делах	3	
В - умение проводить коррекцию	<i>Умение анализировать свои действия</i>	не понимает, как исправлять неправильные действия, при указании на них педагогом	1	Наблюдение
		понимает, что и как надо исправить, после замечания педагога	2	
		может самостоятельно найти у себя и исправить ошибку	3	
Г – способность к самооценке и к саморегуляции	<i>Умение контролировать свои поступки</i>	постоянный контроль со стороны учителя	1	Наблюдение
		периодический контроль со	2	
<b>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>				
А - уважительное отношение к другим	<i>Способность активно вовлечь себя в практическим действиям</i>	не обращает внимание на то, что полностью справляется	1	Наблюдение
		говорит и как делают другие	3	
Д – мотивированность к занятиям	<i>Способность принимать и осуществлять цели и задачи, проявлять инициативу</i>	обращает внимание, но не ценит слова и действия других	2	Наблюдение
		не обращает внимание на то, что полностью справляется	3	
Б – осознание ценности здорового образа жизни	<i>Способность принимать и осуществлять цели и задачи, проявлять инициативу</i>	не обращает внимание на то, что полностью справляется	1	Наблюдение, устный опрос
		нуждается в периодической помощи и действии педагога	2	
		осознает необходимость	3	
В – стремление к самореализации	<i>Умение самостоятельно в повседневности для достижения результата</i>	безразличен к своим результатам в освоении материала	1	Наблюдение
		периодически пытается добиться результата, но быстро остывает при неудаче	2	
		настойчив в получении результата	3	
Г – умение самостоятельно планировать пути достижения цели	<i>Умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач</i>	не понимает как решить данную проблему	1	Наблюдение, устный опрос
		понимает при небольшой подсказке педагога	2	
		может самостоятельно решить поставленную задачу	3	
Д – умение творчески воспринимать и оценивать прекрасное	<i>Умение видеть красоту в своей деятельности, к которому будет стремиться спортсмен</i>	не осознает	1	Наблюдение, устный опрос
		осознает частично	2	
		не осознает полностью	3	

**Таблица мониторинга результатов**

Фамилия Имя	Предметные				Метапредметные				Личностные			
	А	Б	В	Сумма	А	Б	В	Сумма	А	Б	В	Сумма

**Результаты: Предметные, метапредметные, личностные**

Количество учащихся	Оценка общая
	Начальный уровень
	Средний
	Высокий

**Нормативы общей физической и специальной  
физической подготовленности**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 - 6

Силовые	Из И.п. лежа на животе руки за	5 - 10 раз до горизонтали
способности: сила мышц спины	голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	4 - 8 3 - 6 2 - 5 1 - 4

**УТВЕРЖДЕН**  
Приказом директора ГБОУ СОШ №464  
Пушкинского района Санкт-Петербурга  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. №\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/ А.С. Теплякова

**Календарный учебный график**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Художественная гимнастика»**  
на \_\_\_\_\_ учебный год

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Всего учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	01.09	31.05	36	72	72	1 раз в неделю по 2 часа