

02-07

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №15»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «27» августа 2022 г.



«Утверждаю»
Директор МАУДО «ДДТ № 15»
С.Н. Грачева

Приказ № 118
от «27» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГРАЦИЯ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Миндубаева Земфира Идрисовна,
педагог дополнительного образования

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	<i>МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»</i>
2.	Полное название программы	<i>Дополнительная общеразвивающая программа по лечебной физической культуре с элементами художественной гимнастики «Грация»</i>
3.	Направленность программы	<i>физкультурно-спортивная</i>
4.	Сведения о разработчиках ФИО, должность, категория	<i>Миндубаева З.И., педагог дополнительного образования</i>
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	<i>1 год обучения - 144 часа</i>
5.2.	Возраст учащихся	<i>7-8 лет</i>
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	<i>Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая модульная</i>
5.4.	Цель программы	<i>Развитие у учащихся физических и координационных способностей, формирование культуры здоровья.</i>
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<i>Стартовый уровень предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения учащимися материала.</i>
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы: беседа, практическое занятие, учебное занятие, занятие-презентация, самостоятельная работа, занятие - игра, эстафета. Занятия с использованием дистанционных технологий: видеоконференция, видеомастер-класс, видеозанятия. Методы: словесные, наглядные, практические, методы обучения двигательным действиям, методы развития физических способностей, метод наглядного восприятия.</i>
7.	Формы мониторинга результативности	<i>опрос, педагогическое наблюдение, самостоятельная работа, практический зачет на выявление уровня двигательных умений, тестирование, выполнение базового минимума по ЛФК.</i>
8.	Результативность реализации программы	<i>По окончании курса обучения, программа усвоена: - эффективный уровень - 38%; - оптимальный уровень - 62%. Сохранность контингента - 100% Преимственность в обучении - 38%</i>
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	<i>Март 2023 год</i>
10.	Рецензенты	<i>Недогода А.А., репетитор цирковых номеров МАУК «Набережночелнинский цирк». Акепимова Е.С., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «ДДТ№15», заслуженный работник культуры Республики Татарстан.</i>

Оглавление

	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1	Информационная карта образовательной программы	1
2	Оглавление	2
3	Рецензия внешняя	3
4	Рецензия внутренняя	4
5	Сертификат	5
6	Пояснительная записка	6
7	Матрица образовательной программы	13
8	Учебно – тематический план	16
9	Содержание программы	18
10	Планируемые результаты освоения программы	21
	Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	
11	Организационно – педагогические условия реализации программы	22
12	Формы аттестации /контроля	22
13	Оценочные материалы	22
14	Уровни освоения программы	23
16	Требования к уровню освоения программы	27
	Список литературы	30
	Приложение 1	
17	Описание общей методики работы	32
18	- Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы	33
19	Приложение 2	
	-План воспитательной работы. Работа с родителями	35

Рецензия

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности по лечебной физической культуре с элементами художественной гимнастики «Грация» педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15» Миндубаевой З.И.

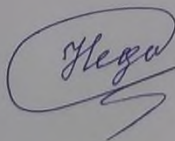
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лечебной физической культуре с элементами художественной гимнастики и циркового искусства «Грация» *стартового уровня* педагога Миндубаевой З.И. направлена на создание условий для удовлетворения интересов и привитие детям понятия о здоровом образе жизни.

Программа по лечебной физической культуре с элементами художественной гимнастики и циркового искусства разработана для детей 7-9 лет. Педагог чётко выделяет цели и задачи не только обучения, но и воспитания, и развития детей, что соответствует принципу преемственности в образовании; характеризует условия реализации программы, методы, принципы обучения, учитывает психофизиологические особенности развития каждого учащегося.

Актуальность программы обусловлена разнообразными формами, методами и средствами обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяющие не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, но и оказывать влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. Данная программа актуальна при использовании дистанционных технологий

Представляется важным стремление педагога вести работу с детьми последовательно, разъяснять во время бесед теорию и методику лечебной физической культуры (ЛФК) и показывать на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Продумана система диагностики – текущая диагностика (проводится в начале года), промежуточная аттестация (проводится в декабре и апреле) и аттестация по завершению реализации программы (в конце курса обучения). Главная цель программы - формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании координационных способностей. Анализ представленной программы позволяет рекомендовать её к утверждению и внедрению в систему дополнительного образования детей.

Репетитор цирковых номеров МАУК
«Набережночелнинский цирк»



А.А. Недогода

Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу
физкультурно-спортивной направленности по лечебной физической культуре
с элементами художественной гимнастики «Грация»
педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории
МАУДО «Дом детского творчества №15» Миндубаевой З.И.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лечебной физической культуре с элементами художественной гимнастики «Грация» соответствует требованиям. Уровень данной программы носит стартовый характер деятельности учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, но и оказывать влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. Данная программа актуальна при использовании дистанционных технологий

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лечебной физической культуре с элементами художественной гимнастики «Грация» способствует разрешению этих вопросов. Цель программы: формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании координационных способностей. Программа рассчитана на детей 7-9 лет.

Программа рассчитана на два года обучения для лечебно - физкультурных групп младшего школьного возраста. Отличительной особенностью данной программы является то, что в ней предусмотрены разделы как общие для учащихся, так и дифференцированные с учётом специфики женского спорта. Дополнительная общеразвивающая программа педагога дополнительного образования Миндубаевой З.И. составлена и соответствует «Методическим рекомендациям по проектированию и реализации общеобразовательных (в том числе адаптированных) программ»

Педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
МАУДО «Дом детского творчества №15»



А.С. Акепсимовой

СЕРТИФИКАТ № 343

Настоящий сертификат соответствия программы требованиям Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» 2022 год, выдан педагогу дополнительного образования **Миндубаевой Земфире Идрисовне.**

Данный сертификат дает право на реализацию дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Грация» МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15» сроком до мая 2024 года.

Рецензенты:

Недогода А.А., репетитор цирковых номеров МАУК «Набережночелнинский цирк».

Акепсимова Е.С., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15», заслуженный работник культуры Республики Татарстан.

Директор
МАУДО «ДДТ № 15»

С.Н. Грачева

Заместитель директора по УВР
МАУДО «ДДТ № 15»

С.П. Шереметьева

Методист
МАУДО «ДДТ № 15»

О.Л. Бычкова



г. Набережные Челны
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из массовых форм занятий физкультурно-спортивной направленности является лечебная физическая культура с элементами художественной гимнастики. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста, каждый человек стремится к здоровому образу жизни. В связи с этим первостепенной задачей при создании данной программы является сохранение здоровья учащихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Уровень усвоения программы - стартовый.

Нормативно-правовое обеспечение программы. При разработке дополнительной общеразвивающей программы основными нормативными документами являются следующие:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от.03.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. (Письмо Министерства Просвещения от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции МОиН РТ, ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» г. Казань 2023 г.;

– Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Набережные Челны «Дом детского творчества №15».

Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой, формирования у учащихся устойчивого интереса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности, культуры здорового образа жизни и укрепления здоровья через новые формы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий. Программа адаптирована для проведения занятий в условиях дистанционного обучения: zoom, скайп, you tube, Вконтакте.

Педагогическая целесообразность программы заключается в использовании разнообразных форм, методов и средств обучения и воспитания, которые позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие учащихся, способствуют приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формируют нравственные и волевые качества, содействуют здоровому образу жизни, но и оказывают влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, учат видеть красоту вокруг себя и в себе. Программа направлена на воспитании личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности: нравственность, волевые проявления, отношение к труду – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться, здоровый образ жизни – соблюдение оптимального здорового режима.

Программа адаптирована для занятий с учащимися младшего школьного возраста и разработана в соответствии с требованиями к программам организаций дополнительного образования.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в ней предусмотрены разделы как общие для учащихся, так и дифференцированные с учётом специфики женского спорта. Работа с детьми по программе строится в соответствии с возрастными особенностями развития организма, психики, личности учащегося. Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике лечебной физической культуры (ЛФК) и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий. Оздоровительно-развивающая художественная гимнастика опирается на массовые занятия практически всех желающих девочек младшего школьного возраста. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Принципы обучения:

- сознательности и активности. Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами учащиеся.

- наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря различным сторонами их содержания, которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

- доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей учащихся и посильности предлагаемых им заданий.

- систематичности. Суть этого принципа чередования нагрузок с отдыхом, а также организация обучения по принципу «от простого к сложному».

Цель программы: Развитие у учащихся физических и координационных способностей, формирование культуры здоровья.

Обучающая цель: формирование знаний и умений, развитие у учащихся физических и координационных способностей через освоение комплексов специальных упражнений и элементов художественной гимнастики.

Задачи:

- освоение комплексов специальных упражнений и элементов художественной гимнастики;
- формирование умения правильного выполнения движений с применением предметов (лента, мяч, обруч, скакалка);
- развитие у учащихся физических качеств: гибкость, ловкость, координация, выносливость;
- обучение основам простейших элементов художественной гимнастики.
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в образовательных интернет-ресурсах.

Развивающая цель: формирование культуры здоровья и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- формирование культуры здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся;
- формирования у учащихся устойчивого интереса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности, через новые формы проведения оздоровительных и спортивных занятий.
- развитие умения выполнять задания самостоятельно дистанционно.

Воспитательная цель: воспитание нравственных, волевых и личностных качеств учащихся.

Задачи:

- воспитание волевых качеств: настойчивость, трудолюбие, организованность, дисциплинированность;
- воспитание коммуникативных качеств: умения общаться, устанавливать контакты со взрослыми и сверстниками;
- формирование потребности в занятиях физической культуры и спортом.

В программе предусмотрено формирование ключевых компетенций учащихся:

Учебно - познавательная компетентность. Учащиеся учатся решать поставленные цели и задачи. Познавательная компетентность предполагает не только наличие знаний, но и формирование умений и навыков необходимых для дальнейшего освоения программы.

Информационная компетенция. При помощи реальных объектов (телевизор, телефон, компьютер) сети интернет у учащихся формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее.

Коммуникативная компетенция. Учащиеся поддерживают и устанавливают необходимые контакты со сверстниками, приобретают навыки работы в группе: учатся взаимодействию с окружающими, учатся решать возникшие конфликты, выбирают способ общения с товарищами.

Адресат программы. Особенности возрастной категории учащихся. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-8 лет. Содержание программы разработано в соответствии с возрастными особенностями развития организма, психики, личности учащегося. Для учащихся данного возраста характерно: небольшой объем оперативной памяти, но запоминание абстрактного материала становится более доступным и учащиеся уже могут управлять своим вниманием. У учащихся достаточно сформирована связная и целостная система знаний, с помощью которых он действует в окружающем его мире. В этом возрасте ребенок активно начинает постигать разнообразие социальных связей. Отличаются остротой восприятия действительности и окружающего мира в целом. Характерная особенность этого возраста — ярко выраженная эмоциональность восприятия. Они лучше запоминают все яркое, интересное, вызывающее эмоциональный отклик.

Объем программы. Программа рассчитана на один год обучения. Общее количество часов по программе -144 часа.

Формы организации образовательного процесса: групповые, в малых группах. *Виды занятий:* беседа, практическое занятие, учебное занятие, зачет, занятие-презентация, самостоятельная работа, занятие-игра, эстафета. Занятия с использованием дистанционных технологий: видеоконференция, видеомастер-класс, видеозанятия.

Срок освоения программы. Программа разработана на один год обучения.

Режим занятий: занятия проводятся согласно учебному графику 2 раза в неделю по 2 часа с 10 минутным перерывом.

Планируемые результаты освоения программы.

По завершении освоения программы учащиеся будут:

Знать:

- правила поведения на занятиях;
- что такое правильная осанка;
- правила техники безопасности, правила поведения на занятиях;
- базовые термины и понятия;
- базовые упражнения художественной гимнастики;
- базовые элементы художественной гимнастики с лентой;
- базовые элементы художественной гимнастики с обручем;
- базовые элементы художественной гимнастики со скакалкой;
- упражнения по специальной физической подготовке;
- гигиенические требования к занятиям и самостоятельным занятиям в домашних условиях;
- значение прогулок и занятий на открытом воздухе;
- правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Уметь:

- выполнять комплексы специальных упражнений;

- выполнять общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими лентами, мячами, обручем и скакалкой;
- выполнять дыхательные упражнения;
- выполнять базовые элементы художественной гимнастики.
- базовые элементы художественной гимнастики с лентой;
- базовые элементы художественной гимнастики с обручем;
- базовые элементы художественной гимнастики со скакалкой.

По завершении освоения программы учащиеся будут иметь прирост показателей развития основных физических качеств.

Программой предусмотрено формирование личностных, метапредметных, предметных результатов.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- использование различных способов поиска и сбора информации (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет);
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения, установления аналогий; готовность слушать собеседника и вести диалог;
- умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты:

- воспитание нравственных чувств и этического сознания: доброта, желание доставить радость людям, товарищество и взаимопомощь; способность анализировать свои поступки;
- уважительное отношение к старшим, заботливое отношение к младшим, взаимодействие и отношение со сверстниками;
- воспитание трудолюбия, ответственного отношения к учению, труду;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в лечебно-физкультурной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета, развитие индивидуальных способностей учащихся, формирование устойчивого интереса к физкультурно-спортивной деятельности. Одним из наиболее существенных определений результатов занятий является уровень сформированности у учащихся основных двигательных навыков, (ходьба, бег, прыжки, лазание). У учащихся формируются навыки работы с использованием дистанционных технологий: выполнение заданий WhatsApp, ВК, поиск информации в сети интернет (при участии родителей).

Форма подведения итогов реализации программы. С целью выявления уровня освоения программы проводится промежуточная аттестация в апреле месяце в форме опроса, практического зачёта. Аттестация по завершении освоения программы проводится в мае месяце в форме теста и сдачи нормативов по выполнению базового минимума по ЛФК и

базовых упражнений художественной гимнастики. Текущий контроль проводится в течение учебного года по темам и разделам программы.

На протяжении всего образовательного процесса организуется воспитательная работа с учащимися. В каникулярное время проводятся игровые, спортивные и развлекательные программы, различные традиционные мероприятия для детей: «День именинника», «Новогодний калейдоскоп», «Веселые старты», спортивные эстафеты, экскурсии, посещение развлекательно-спортивных заведений.

Программой предусмотрена организация работы с родителями: проведение родительских собраний, индивидуальных консультаций, открытых занятий, совместных мероприятий.

По итогам завершения обучения по программе, учащимся, успешно прошедшим квалификационные испытания, освоившим программу на оптимальном уровне выдаются удостоверения.

Осуществление образовательной деятельности по реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением дистанционных образовательных технологий.

При проектировании и реализации дополнительной общеразвивающей программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с учащимися, педагогом используются дистанционные образовательные технологии.

- В программе запланировано проведение онлайн - занятий, видеозанятий, видеомастер-классов, видеоконференций на платформах мессенджеров Skype, Zoom.

- Разработаны дистанционные задания по содержанию программы <https://edu.tatar.ru/upload/storage/org1522/files/КУГ,%20Грация,%20педагог%20Миндубаева%203%20И.pdf>

- Предусмотрено проведение индивидуальных консультаций, рассылка заданий для учащихся в WhatsApp.

- Раздача и хранение информации, проверка и контроль знаний учащихся с использованием сервисов Google и YouTube.

- Обмен учебными материалами, организация коммуникации с учащимися и родителями В-контакте.

- Используются электронные образовательные и информационные ресурсы: <http://www.fizkult-ura.ru/> - комплексы упражнений для развития физических качеств и многое другое. Основной раздел сайта «Спортивный справочник» включает в себя материалы по самым разным видам спорта.

ВКонтакте <https://vk.com/tancchelny> - Деятельность проблемной группы: запись видеороликов, разработка информационных материалов–стендов, мультимедийных презентаций, подбор музыкального сопровождения.

<http://www.scenary.narod.ru/index.htm> - Методический портал. Методические разработки сценариев занимательных игр, интеллектуальных викторин, концертных программ, школьных и семейных праздников для всех возрастов.

Матрица дополнительной общеразвивающей программы «Грация»

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
СТАРТОВЫЙ	<p>Предметные: -Усвоение правил техники безопасности. - Изучение основных терминов и понятий ЛФК; истории гимнастики. - Обучение базовым упражнениям художественной гимнастики, состоящей из основных видов упражнений без предметов (ОФП и СФП) и с предметами (скакалка, лента, обручи, длинная скакалка). -Овладение умениями выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке: уровень сложности – шпагат на правую или левую ногу, поперечный шпагат, «мостик», базовые движения со скакалкой, обручем, лентой. -Обучение умению применять полученные знания в самостоятельной деятельности. -Формирование навыка самостоятельного выполнения дистанционных заданий.</p>	<p>Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная практическая работа, работа в группах, работа в парах, учебное состязание, тестовое задание, тест, зачет, рефлексия совместной деятельности, фиксирование результатов в протокол результативности учащихся.</p>	<p>Словесные: объяснение, опрос, указания, беседа. Наглядные: показ техники движений, способов действий, использование демонстрационного материала. Практические: выполнение комплексов специальных упражнений, основных движений, элементов художественной гимнастики. Специальные методы физического воспитания, методы закрепления материала, методы уровневой дифференциации, Технологии: здоровьесберегающая технология, технология дифференцированного обучения, игровая технология, ИКТ.</p>	<p>Предметные: -Знание правил техники безопасности. -Знание базовых терминов и понятий. -Умение технически правильно выполнять базовые упражнения художественной гимнастики. -Умение выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке: шпагат на правую или левую ногу, поперечный шпагат, «мостик», базовые движения со скакалкой, обручем, лентой. -Владение полученными знаниями и умениями в практической самостоятельной деятельности. -Умение выполнять дистанционные задания при</p>	<p>Дифференциация работы по степени самостоятельности учащихся. Учебные задания для разных групп учащихся: работа под руководством педагога, частично самостоятельная работа. Дифференциация работы по характеру помощи учащимся со стороны педагога. Вспомогательные задания: наводящие вопросы; образец выполнения задания, инструкции, дополнительная конкретизация задания: разъяснение отдельных этапов выполнения, указание на какую-нибудь существенную деталь, особенность; вспомогательные вопросы, прямые или косвенные, указания по выполнению задания; алгоритм выполнения задания; начало или</p>

				просмотре онлайн - занятий, видео занятий, видео мастер-классов.	частичное выполнение задания.
Метапредметные: -Овладение умением сравнивать, анализировать, обобщать. - Овладение умением планировать осуществлять действия в соответствии с поставленной задачей. - Стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению результатов.	Педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование, педагогический анализ	Методы оценивания	Метапредметные: - Умения организовывать свою деятельность. - Умения ставить для себя цели и задачи; - Умения анализировать и контролировать свою деятельность при выполнении заданий в онлайн - занятиях, видеозанятиях, видео мастер-классах.		
Личностные: - Формирование ответственного отношения к учению. -Воспитание трудолюбия, ответственного отношения к труду. -Воспитание нравственных чувств и этического сознания: доброта, желание доставить радость людям, товарищество и взаимопомощь, способность анализировать свои поступки. - Формирования уважительного отношения к старшим, заботливое отношение к младшим, взаимодействие и отношение со сверстниками.	Педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование, педагогический анализ	Методы оценивания	Личностные: -Знание и соблюдение моральных норм поведения. -Самостоятельная практическая деятельность в условиях дистанционного обучения. -Умение оценивать свои поступки и поступки сверстников.		

<p>-Формирование ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.</p> <p>-Формирование умений сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности.</p>				
--	--	--	--	--

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля) в том числе дистанционные	Дистанционные формы обучения
		всего	теория	практика			
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (ИОТ и ПБ 001, ИОТ и ЭБ 002, ПДД 001, ПП 007, ИТБ 002,003,004,005, 006, ПП 002,006) Диагностика учащихся	2	1	1	беседа, тестирование, игра	собеседование, опрос, тестирование	Видео материал по теме: «Что я знаю о себе». https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY
1.	Основы лечебной физической культуры и художественной гимнастики. Инструктаж по технике безопасности: целевой, повторный.	29	2	27	Теоретические и практические занятия, онлайн уроки.	Наблюдения педагога. Рассылка заданий WhatsApp, ВК, тестирование.	Видеоматериал по теме: «Упражнения для развития мелкой моторики рук». https://www.youtube.com/watch?v=ouRLgnJ1FP8
2.	Базовые элементы художественной гимнастики с лентой. Инструктаж по технике безопасности: целевой, повторный.	29	2	27	Теоретические и практические занятия, онлайн - занятия	Опрос, зачет. Рассылка заданий WhatsApp, ВК. Контроль через Skype, Zoom.	Видеоматериал по теме: «Упражнения с мячом» https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4
3.	Базовые элементы художественной гимнастики с обручем. Инструктаж по технике безопасности:	29	2	27	Теоретические и практические занятия, онлайн-занятия	Опрос, тестовые задания. Рассылка заданий WhatsApp, ВК. Контроль	Видеоматериал по теме: «Упражнения для формирования правильной осанки» https://www.youtube.com/watch?v=Q

	целевой, повторный.					через WhatsApp, ВК	PN788Jx3sY
4.	Базовые элементы художественной гимнастики со скакалкой. Инструктаж по технике безопасности: целевой, повторный.	29	2	27	Теоретические и практические занятия, онлайн-занятия	Опрос, самостоятельная работа. Рассылка заданий WhatsApp, ВК. Контроль WhatsApp, ВК Skype, Zoom	Видеоматериал по теме: «Упражнения со скакалкой». https://www.youtube.com/watch?v=ckp4rqWY-CY
5.	Аттестация по завершении освоения программы. Текущий контроль.	6	2	4	Контрольное занятие	Дидактические игры, практический зачёт. Задания на выявление уровня двигательных умений. Тестирование. Выполнение базового минимума по ЛФК. Рассылка заданий WhatsApp	Рассылка заданий WhatsApp, ВК.
6.	Воспитательная работа. Игровые программы, спортивные мероприятия	18	1	17	Экскурсии, ролевые игры, эстафеты	Игры, конкурсы, эстафеты	Памятка по правилам дорожного движения для детей и взрослых! https://www.instagram.com/p/B_CbxnTDZVB/?igshid=1ucjza9kkbdut
	Итоговое занятие. Инструктаж по технике безопасности: целевой	2	1	1	праздник	анализ результатов, праздник	Познавательная программа " https://youtu.be/ofkbNrPN2zs
Итого:		144 ч.	13ч.	131ч.			

Содержание программы

Вводное занятие.

Теория. Беседа о здоровом образе жизни, правилах по ТБ. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Диагностика учащихся Инструктаж по технике безопасности (ИОТ и ПБ 001, ИОТ и ЭБ 002, ПДД 001, ПП 007, ИТБ 002,003,004,005,006, ПП 002,006.

Практика. Тестирование по базовому минимуму. Применение коррекционных технологий. Дистанционное занятие. Просмотр видеоматериала по теме: «Что я знаю о себе». <https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY>

Раздел 1. Основы лечебной физической культуры и художественной гимнастики.

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория. Ознакомление с понятиями «лечебная физкультура» (ЛФК), «художественная гимнастика». Функции художественной гимнастики в ЛФК. Изучение упражнений дыхательной гимнастики, общеразвивающих упражнений. Беседа о правилах по ТБ. Инструктаж по технике безопасности: ИТБ 002,003,004,005,006

Практика. Выполнение упражнения дыхательной гимнастики, общеразвивающих упражнений для профилактики плоскостопия в положении стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, стоя на четвереньках. Подвижные игры «Мы веселые ребята», «Ловишки», «Хвостики». Использование здоровьесберегающих технологий.

Тема 1.2. Основные виды движений.

Теория. Ознакомление с основными видами движений лечебной физкультуры.

Практика. Выполнение основных виды движений: ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове, прыжки на обеих ногах через шнуры, перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. Использование релаксационных упражнений.

Дистанционное занятие. Просмотр видеоматериала «Профилактика плоскостопия» https://www.youtube.com/watch?v=_5acxgN9bFs

Тема 1.3. Коррекционные упражнения.

Теория. Изучение упражнений на коррекцию осанки.

Практика. Выполнение упражнений на коррекцию осанки: «Кошка», «Качалка», «Рыбка», «Не расплещи воду», «Жучок на спине», «Качалочка», «Ножницы», «Ходим в шляпах», «Бегемот», «Колобок», «Ежик вытянулся, свернулся».

Раздел 2. Базовые элементы художественной гимнастики с лентой.

Тема 2.1. Базовые элементы художественной гимнастики с лентой: махи, круги и восьмёрки лентой.

Теория. Ознакомление с техникой работы с гимнастической лентой. Изучение основ правильного хвата и способа удержания ленты. Изучение базовых элементов художественной гимнастики с лентой: махи, круги и восьмёрки лентой. Инструктаж по технике безопасности: ИТБ 002,003,004,005,006.

Практика. Выполнение упражнений с лентой: махи правой и левой руки вперёд, в сторону, назад; средние круги, большие круги правой и левой рукой в лицевой и боковой плоскостях, по часовой и против часовой стрелки; восьмерки правой и левой рукой в лицевой и боковой плоскостях, проход через ленту. Использование здоровьесберегающих технологий.

Тема 2.2. Базовые элементы художественной гимнастики с лентой «Змейка».

Теория. Изучение основ правильного хвата ленты при выполнении «змейки». Изучение техники выполнения упражнений с лентой «змейка».

Практика. Выполнение упражнений «змейка» лентой: «змейка» сверху вниз с правой и левой руки перед лицом; «змейки» правой и левой рукой в лицевой и боковой плоскостях; змейки правой и левой рукой с поворотом на двух ногах вправо и влево. Использование коррекционных технологий.

Тема 2.3. Базовые элементы художественной гимнастики с лентой «Спирали».

Теория. Изучение основ правильного хвата ленты при выполнении «спирали». Изучение техники выполнения упражнений с лентой «спираль».

Практика. Выполнение упражнений лентой «спираль» лентой: «спираль» справа налево с правой и левой руки в лицевой плоскости; «спираль» правой и левой рукой в боковой плоскости; «спираль» правой и левой рукой с поворотом на двух ногах вправо и влево. Использование занимательной разминки.

Дистанционное занятие. Просмотр видеоматериала «Упражнения с гимнастической палкой» https://www.youtube.com/watch?v=pJRCKJ_iyCM

Раздел 3. Базовые элементы художественной гимнастики с обручем.

Тема 3.1. Техника выполнения гимнастических упражнений с обручем.

Теория. Ознакомление с техникой работы с гимнастическим обручем. Изучение основ правильных хватов обруча. Инструктаж по технике безопасности: ИТБ 002,003,004,005,006.

Практика. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с обручем: наклоны вправо, влево, вперед, назад; приседы, прыжки. Пролезание в обруч- обруч в руках, обруч в движении. Передача обруча из одной руки в другую - в различных положениях. Махи - в лицевой плоскости, поперечная плоскость, горизонтальная плоскость, восьмерки обручем. Круги обручем одной и двумя руками вверх и вниз, одной рукой вокруг туловища, вокруг шеи, вокруг ноги, ступни, колена. Использование динамической и оздоровительной паузы.

Дистанционное занятие. Просмотр видеоматериала по теме «Тренировка для детей» <https://www.youtube.com/watch?v=LhyRSVJ91BM>

Тема 3.2. Техника выполнения вращения обруча.

Теория. Изучение основ правильного хвата обруча при выполнении вращений. Изучение техники вращения обруча.

Практика. Выполнение вращений обручем: на кисти правой и левой руки, в лицевой и боковой плоскостях, над головой, по часовой и против часовой стрелки. Вращения на талии, на шее, на ногах вправо и влево. Использование технологии релаксационных упражнений.

Тема 3.3. Техника выполнения переката обруча.

Теория. Изучение основ правильных хватов обруча при выполнении перекатов. Изучение техники переката обруча.

Практика. Выполнение перекатов обручем: перекаты по полу в различных направлениях: с вращением; перекачивание в парах друг другу. Бумеранги с обручем. Использование технологии здоровьесбережения.

Раздел 4. Базовые элементы художественной гимнастики со скакалкой.

Тема 4.1. Техника выполнения качание скакалки и выполнение кругов скакалкой.

Теория. Ознакомление с техникой работы со скакалкой. Изучение основ правильного хвата скакалки. Техника выполнения элементов со скакалкой: качание, махи, вращение, обвивание, передача скакалки. Инструктаж по технике безопасности: ИТБ 002,003,004,005,006.

Практика. Выполнение элементов со скакалкой: качание, махи - двумя руками, одной рукой; круги скакалкой - два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое, скакалка сложена вчетверо, один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой; вращение скакалки - вперед и назад; втулеобразное; обвивание вокруг тела; передача скакалки. Использование коррекционных технологий.

Тема 4.2. Техника выполнения элемента «Мельница».

Теория. Изучение основ правильного хвата скакалки при выполнении элемента «Мельницы». Изучение техники выполнения элемента «Мельница». Изучение подводящих упражнений.

Практика. Выполнение подводящих упражнений к элементу «Мельнице»: «Мельница» в боковой плоскости; завязывание и развязывание различных узлов. Использование занимательной разминки.

Тема 4.3. Техника выполнения прыжков со скакалкой.

Теория. Изучение основ правильного хвата скакалки при выполнении прыжков. Изучение техники выполнения различных видов прыжков через скакалку: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, скрестно, на одной ноге.

Практика. Выполнение прыжков: с вращением скакалки вперед и назад; скрестно; на одной ноге; прыжки через длинную скакалку. Использование технологии здоровьесбережения.

Дистанционное занятие. Просмотр видеоматериала по теме «Прыжки со скакалкой» <https://www.youtube.com/watch?v=ckp4rqWY-CY>

Раздел 5. Аттестация учащихся. Текущий контроль.

5.1. Текущий контроль.

Теория. Контрольные занятия по разделам программы: «Основы лечебной физической культуры и художественной гимнастики», «Базовые элементы художественной гимнастики с лентой», «Базовые элементы художественной гимнастики с обручем», «Базовые элементы художественной гимнастики со скакалкой». Объяснение выполнения контрольных заданий по разделам.

Практика. Выполнение тестовых заданий, заданий практического зачёта, задания на выявление уровня двигательных умений, дидактические игры.

Рассылка заданий WhatsApp

5.2. Аттестация по завершении освоения программы.

Теория. Объяснение выполнения контрольных заданий.

Практика. Выполнение теста и сдача нормативов по выполнению базового минимума по ЛФК и базовых упражнений художественной гимнастики.

Раздел 7. Воспитательная работа.

Теория. Объяснение правил игр, конкурсов, эстафет.

Практика. Организация и проведение подвижных игр «Два Мороза», «Подковка, «Ручейки и озёра». Интеллектуальный конкурс «Что, где, когда?» Эстафеты на развитие ловкости и координации.

Итоговое занятие. Беседа о правилах по ТБ в летний период. Целевой инструктаж по ТБ. Праздник лета. Подвижные игры по желанию детей.

Дистанционное занятие. Просмотр видеоматериала по теме «Азбука здоровья» <https://youtu.be/ofkbNrPN2zs>

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Грация» предполагается достижение учащимися определённого уровня знаний и умений.

Учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности, правила поведения на занятиях;
- базовые термины и понятия;
- базовые упражнения художественной гимнастики;
- базовые элементы художественной гимнастики с лентой;
- базовые элементы художественной гимнастики с обручем;
- базовые элементы художественной гимнастики со скакалкой;
- упражнения ОФП и специальные упражнения;
- нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять комплексы специальных упражнений;
- выполнять общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими лентами, мячами, обручем и скакалкой;
- выполнять дыхательные упражнения;
- технически грамотно выполнять базовые упражнения художественной гимнастики с лентой, обручем, скакалкой;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке: шпагат на правую или левую ногу, поперечный шпагат, «мостик»;
- самостоятельно выполнять задания дистанционные задания;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной практической деятельности.

На этапе одногодичного обучения по программе у детей, регулярно посещающих занятия по ЛФК, сформированы на устойчивом уровне основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание). Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Организационно – педагогические условия реализации программы

Занятия проводятся в зале хореографии и спортивном зале на базе СОШ №35, оборудованном в соответствии с требованиями СанПиН. Имеется раздевалка, подсобное помещение для спортивного реквизита, тренерская комната. Используется школьное оборудование: гимнастические маты, коврики; простейшие снаряды: турник, скакалки, обручи, мячи.

В зале, где проходят занятия, имеется станок (опора), шведская стенка, зеркала, пианино, магнитола, стенд с правилами техники безопасности и правилами поведения учащихся на занятии, а также норм гигиены. Имеется необходимое дидактическое обеспечение, наглядный и раздаточный материал: наглядные пособия, дидактические игры, дидактические карточки, инструктажи, учебные презентации, видеоматериал, видеоуроки. При проведении занятий используется мультимедийное оборудование, ноутбук, DVD проигрыватель. Для проведения воспитательных мероприятий используются актовый зал Дома детского творчества №15.

2.2. Формы аттестации /контроля.

С целью выявления уровня освоения программы проводится промежуточная аттестация в апреле месяце в форме опроса, практического зачёта. Аттестация по завершении освоения программы проводится в мае месяце в форме теста и сдачи нормативов по выполнению базового минимума по ЛФК и базовых упражнений художественной гимнастики. Текущий контроль проводится в течение учебного года по темам и разделам программы в форме опроса, тестовых заданий, практического зачета, дидактических игр, заданий на выявление уровня двигательных умений.

В течение учебного года предусмотрено проведение контрольных занятий с применением дистанционных технологий.

2.3. Оценочные материалы к дополнительной общеразвивающей программе «Грация»

№ п.п	Раздел/Темы (программы)	Вид контроля	Дата проведения	Форма диагностики/оценочных средств
1 год обучения				
	Вводное занятие.	Текущий контроль	сентябрь	прослушивание, опрос, тестирование. Дистанционные формы: мессенджеры WhatsApp, ВК
1.	Основы лечебной физической культуры и художественной гимнастики	Текущий контроль	декабрь	опрос, тестирование Дистанционные формы: мессенджеры Skype, Zoom
2.	Базовые элементы художественной	Текущий контроль	декабрь	Зачет. Выполнение базового минимума по

	гимнастики с лентой			ЛФК и заданий на выявление уровня двигательных умений. Дистанционные формы: мессенджеры WhatsApp, ВК
3.	Базовые элементы художественной гимнастики с обручем	Текущий контроль	март	Зачет. Выполнение базового минимума по ЛФК и заданий на выявление уровня двигательных умений. Дистанционные формы: мессенджеры Skype, Zoom
4.	Базовые элементы художественной гимнастики со скакалкой	Текущий контроль	апрель	Зачет. Выполнение базового минимума по ЛФК и заданий на выявление уровня двигательных умений. Дистанционные формы: мессенджеры Skype, Zoom
5	Аттестация учащихся.	Промежуточная аттестация. Аттестация по завершении освоения программы. Диагностика по выявлению личностных качеств учащихся	апрель май	Опрос, зачет. Тестирование. Сдача нормативов. рассылка заданий WhatsApp .

2.4. Уровни освоения программы «Грация»

№ п/п	Раздел/ Тема программы	Форма диагностики / оценочных средств, название	Цель	Краткое описание	Критерии оценки
	Вводное занятие.	опрос, тестирование	Выявить знания учащихся о правилах здорового образа жизни.	Опрос по теме «Основы здорового образа жизни». Выполнение упражнений. базового минимума.	Эффективный: знание правил техники безопасности на занятиях, правильное выполнений упражнений базового минимума. Оптимальный:

					<p>знание правил здорового образа жизни, правил по ТБ, правильное выполнений упражнений базового минимума.</p> <p>Удовлетворительный знание ПДД, частичное выполнений упражнений базового минимума.</p> <p>Неудовлетворительный знание правила поведения на занятиях.</p>
1.	<p>Основы лечебной физической культуры и художественной гимнастики</p>	<p>опрос, тестирование</p>	<p>Выявить знания комплексов специальных и общеразвивающих упражнений.</p>	<p>Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке: уровень сложности – шпагат на правую или левую ногу, поперечный шпагат, «мостик»</p>	<p>Эффективный: знать термины и комплексы специальных и общеразвивающих упражнений, уметь выполнять упражнения, сидя и лёжа на полу иметь навык выполнения упражнений по кругу.</p> <p>Оптимальный: знать термины и комплексы специальных и общеразвивающих упражнений, уметь выполнять упражнения по диагонали.</p> <p>Удовлетворительный: знать комплексы специальных и общеразвивающих упражнений, уметь выполнять упражнения, лёжа на животе.</p> <p>Неудовлетворительный: знать общеразвивающие</p>

					упражнения с продвижением по диагонали
2.	Базовые элементы художественной гимнастики с лентой	Зачет-выполнение базового минимума по ЛФК и заданий на выявление уровня двигательных умений.	Выявить умения выполнения базовых упражнений художественной гимнастики с лентой и упражнений базового минимума по ЛФК.	Практический зачет. Выполнение базовых упражнений художественной гимнастики с лентой: махи, круги, восьмёрки, «змейка», «спираль». Выполнение упражнений базового минимума по ЛФК.	Эффективный: знать термины и базовые элементы художественной гимнастики, уметь выполнять все упражнения с лентой. Оптимальный: знать термины и базовые элементы художественной гимнастики, уметь выполнять элементы «спираль» и «змейка». Удовлетворительный: знать базовые элементы с лентой, уметь выполнять элемент «змейка». Неудовлетворительный: знать названия предметов художественной гимнастики уметь выполнять махи, круги и восьмёрки лентой.
3.	Базовые элементы художественной гимнастики с обручем	Зачет-выполнение базового минимума по ЛФК и заданий на выявление уровня двигательных умений	Выявить умения выполнения базовых упражнений художественной гимнастики с обручем и упражнений базового минимума по ЛФК.	Практический зачет. Выполнение базовых упражнений художественной гимнастики с обручем: перекаты, вращения. Выполнение упражнений базового минимума по ЛФК.	Эффективный: знать базовые упражнения с обручем, уметь выполнять все упражнения с обручем. Оптимальный: знать элементы с обручем, уметь выполнять перекаты обруча. Удовлетворительный: знать базовые элементы с обручем уметь выполнять упражнения вращения обручем.

					Неудовлетворительный: знать названия движений с обручем уметь выполнять простые общеразвивающие упражнения с обручем.
4.	Базовые элементы художественной гимнастики со скакалкой	Зачет-выполнение базового минимума по ЛФК и заданий на выявление уровня двигательных умений	Выявить умения выполнения базовых упражнений художественной гимнастики со скакалкой и упражнений базового минимума по ЛФК.	Практический зачет. Выполнение базовых упражнений художественной гимнастики со скакалкой: качание, круг, «мельница», прыжки. Выполнение упражнений базового минимума по ЛФК.	Эффективный: знать термины и базовые упражнения со скакалкой, уметь выполнять все базовые упражнения со скакалкой. Оптимальный: знать термины и базовые упражнения со скакалкой, уметь выполнять базовые упражнения «мельница» и прыжки со скакалкой. Удовлетворительный: знать базовые элементы со скакалкой, уметь выполнять базовое упражнение «мельница» Неудовлетворительный: знать названия упражнений со скакалкой уметь выполнять качание и круги скакалкой.
5.	Аттестация по завершении освоения программы. Текущий контроль.	Зачет-выполнение базового минимума по ЛФК	Выявить умения выполнения базовых упражнений художественной гимнастики с лентой, обручем, скакалкой и	Учащиеся отвечают на вопросы теста.	Эффективный: знать базовые элементы ОФП и СФП, все базовые элементы художественной гимнастики с лентой, обручем, скакалкой. Уметь различать элементы ОФП и

			упражнений базового минимума по ЛФК.		<p>СФП, правильно выполнять упражнения ОФП и СФП и все базовые элементы художественной гимнастики с лентой, обручем, скакалкой.</p> <p>Оптимальный: знать и уметь различать элементы ОФП и СФП, базовые элементы художественной гимнастики с лентой, обручем, скакалкой.</p> <p>Уметь правильно выполнять упражнения ОФП и СФП и все базовые элементы художественной гимнастики с лентой, обручем, скакалкой.</p> <p>Удовлетворительный: знать базовые элементы ОФП и СФП</p> <p>уметь правильно выполнять упражнения ОФП и СФП</p> <p>Неудовлетворительный: знать названия упражнений, уметь выполнять простые упражнения ОФП.</p>
--	--	--	--------------------------------------	--	---

Требования к уровню подготовки учащихся 1 год обучения.

Эффективный	Оптимальный	Удовлетворительный	Неудовлетворительный	Формы контроля
Вводное занятие.				
знать: правила техники безопасности на	знать: о здоровом образе жизни, правилах по ТБ, о	знать: ПДД уметь: выполнять базовые тестовые	знать: правила поведения на занятиях	опрос

занятиях. уметь: выполнять тестовые задания. иметь навык: тестовых заданий	спортивно-оздоровительной деятельности. уметь: соблюдать правила гигиены иметь навык: базовых тестовых заданий	задания иметь навык: базовых тестовых заданий	уметь: слушать педагога иметь навык: концентрации внимания	тестирование
Основы лечебной физической культуры и художественной гимнастики				
знать: элементы партерной гимнастики: уметь: выполнять упражнения, сидя и лёжа на полу иметь навык: выполнения упр. по кругу	знать: термины партерной гимнастики уметь: выполнять упражнения по диагонали иметь навык: выполнения тестовых заданий	знать: базовые элементы партерной гимнастики уметь: выполнять упражнения, лёжа на животе, иметь навык: выполнения подскоков	знать: упражнения с продвижением по диагонали уметь: выполнять упражнения, лёжа на боку иметь навык: выполнения простейших тестовых заданий	опрос тестирование
Базовые элементы художественной гимнастики с лентой				
знать: элементы художественной гимнастики уметь: выполнять все упражнения с лентой иметь навык: выполнения спиралек и змеек с лентой	знать: термины художественной гимнастики уметь: выполнять спирали лентой иметь навык: выполнения тестовых заданий	знать: базовые элементы с лентой уметь: выполнять змейки лентой иметь навык: правильно выполнять задания	знать: названия предметов художественной гимнастики уметь: выполнять махи, круги и восьмёрки лентой. иметь навык: выполнения простейших тестовых заданий	выполнение базового минимума по ЛФК и заданий на выявление уровня двигательных умений
Базовые элементы художественной гимнастики с обручем				
знать: элементы с обручем уметь: выполнять все упражнения с обручем иметь навык: выполнения упражнений с обручем	знать: термины элементов с обручем уметь: выполнять перекаты обруча иметь навык: выполнения тестовых заданий	знать: базовые элементы с обручем уметь: выполнять упражнения вращения с обручем иметь навык: правильно выполнять задания	знать: названия движений с обручем уметь: выполнять простые общеразвивающие упражнения с обручем иметь навык: выполнения простейших тестовых	выполнение базового минимума по ЛФК и заданий на выявление уровня двигательных умений

			заданий	
Базовые элементы художественной гимнастики со скакалкой				
<p>знать: упражнения со скакалкой уметь: выполнять все упражнения со скакалкой иметь навык: выполнения упражнений на выворотность плечевого сустава со скакалкой</p>	<p>знать: термины упражнений со скакалкой уметь: выполнять прыжки со скакалкой иметь навык: выполнения тестовых заданий со скакалкой</p>	<p>знать: базовые элементы со скакалкой уметь: правильно выполнять мельницы скакалкой иметь навык: выполнения тестовых заданий со скакалкой</p>	<p>знать: названия упражнений со скакалкой уметь: выполнять качание и круги скакалкой иметь навык: выполнения простейших тестовых заданий со скакалкой</p>	
Аттестация по завершении освоения программы. Текущий контроль.				
<p>знать: перечень тестовых заданий. уметь: выполнять задания в полную силу иметь навык: психологически настраиваться к соревнованиям.</p>	<p>знать: термины тестовых заданий уметь: различать элементы ОФП и СФП иметь навык: выполнения тестовых заданий ОФП</p>	<p>знать: базовые элементы ОФП и СФП уметь: правильно выполнять упражнения ОФП и СФП иметь навык: выполнения тестовых заданий СФП</p>	<p>знать: названия упражнений тестовых заданий уметь: выполнять простые упражнения ОФП иметь навык: выполнения простейших тестовых заданий по ОФП</p>	<p>Опрос Тестовые задания Соревнования</p>

Список литературы

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы», изд.- Учитель,2016год;
2. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2017 год;
3. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Terra-спорт, 2019 год;
4. Вайнер Э.Н. «Лечебная физическая культура. Учебник», Изд. - Кнорус,2018год;
5. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2018 год;
6. Епифанов В.А. «Лечебная физическая культура. Справочник», изд.- Авторская академия,2016год;
7. Епифанов В.А., Епифанов А.В. «Лечебная физическая культура. Учебное пособие», изд.- ГЭОТАР-Медиа,2017 год;
8. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего школьного возраста», Практическое пособие, 2020 год;
9. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир: ВКТ,2021 год;
10. Панфилов О.П., Борисова В.В., Артамонова Л.Л. «Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура», изд.- Владос,2016год;
11. Рипа М.Л.,Кулькова И.В. «Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании. Учебное пособие», изд. - Юрайт,2017год;
12. Ткаченко Т.А. «Веселая гимнастика в стихах и картинках. Играем и развиваемся», изд.- Эксмо,2016год;
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец. Фитнес-данс», изд.- Детство-пресс,2016год.

Дополнительная литература

1. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.: КОРОНА-Век, 2017 год;
2. Ловейко И.Д., «Формирование осанки у школьников» (пособие для учителей и школьных врачей). М.: Просвещение, 2017 год;
3. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 2016 год;
4. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2015 год;
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания школьников», Москва, «Просвещение», 2014 год;
6. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие», Минск: Книжный Дом, 2013 год;
7. «Примерные программы начального общего образования по физической культуре» (2012 г.);
8. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет», М.: Новая школа, 2012 год.

9. Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2013 год;
10. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у школьников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2014 год;
11. Шестопапов С.В., «Физические упражнения», Ростов-на-Дону: Проф-пресс, 2015 год.

Периодические издания: журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование».

Для обучающихся и родителей

1. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация. – М.: ФиС, 2012
2. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: ФиС, 2014

Интернет – ресурсы

1. You tube
2. <http://www.edu.ru>
3. <http://www.openclass.ru>

Описание общей методики работы

Дополнительная общеразвивающая программа «Грация» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на формирование знаний и умений, развитие у учащихся физических и координационных способностей через освоение комплексов специальных упражнений и элементов художественной гимнастики. Программа одногодичная, предполагает развитие у детей ловкости, силы и правильного дыхания во время выполнения упражнений. Уровень освоения программы – стартовый.

Содержание программы включает разделы: основы лечебной физической культуры и художественной гимнастики, базовые элементы художественной гимнастики с лентой, базовые элементы художественной гимнастики с обручем, базовые элементы художественной гимнастики со скакалкой. Учащиеся осваивают упражнения лечебной физической культуры и художественной гимнастики. Выполняют базовые элементы художественной гимнастики с лентой, обручем, скакалкой. Дети выполняют нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Дополнительная общеразвивающая программа «Грация» реализуется по фронтальной, групповой и индивидуальной форме обучения. Основная форма – это занятие. На протяжении всего периода обучения с учащимися проводятся теоретические и практические занятия. Структура занятия: закрепление пройденного материала, изучение нового материала, закрепление нового материала, практическая часть, систематизация и обобщение. Каждая новая тема раздела начинается с теоретической части. Она включает изучение нового материала и переходит к практической деятельности, которая по некоторым разделам программы занимает несколько учебных занятий.

Подбор и использование методов и приёмов связан с возрастными и психологическими особенностями младших школьников.

На занятиях используются следующие методы:

- словесные: беседа, рассказ при ознакомлении учащихся с новым материалом, объяснение, опрос, указания;
- наглядные: показ техники выполнения упражнений и движений;
- практические: выполнение упражнений ЛФК, базовых движений ОФП и СФП, элементов художественной гимнастики.
- специальные методы физического воспитания;
- методы закрепления материала;
- методы уровневой дифференциации;
- игровые методы: подвижные игры, дидактические игры, игры-задания.

При организации учебного процесса использую различные технологии.

Здоровьесберегающие технологии: с целью сохранения здоровья детей на занятиях проводятся упражнения с элементами релаксации, соблюдается режим проветривания помещений. В начале и конце занятия применяю игровой метод для создания благоприятного микроклимата. Для укрепления здоровья детей проводятся Дни здоровья, спортивные мероприятия. Осуществляется контроль над правильностью осанки, соблюдением правил техники безопасности.

Технология дифференцированного обучения: позволяет осуществлять индивидуальный подход к учащимся, который заключается в подборе и выполнении заданий с учетом их физических и психофизиологических особенностей.

Информационно-коммуникативные технологии: демонстрируются презентации, видеоматериалы, которые направлены на ознакомление учащихся с интересными фактами и событиями по темам занятий.

Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы.

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Текущий контроль.	Беседа, игра	методы формирования знаний, словесный метод, опрос	Фото, видео материалы	коврики, зеркала	визуальное наблюдение педагога
Основы лечебной физической культуры и художественной гимнастики.	практическое	методы обучения двигательным действиям; словесный метод, методы развития физических способностей, метод наглядного восприятия.	Фото, видео материалы	коврики, маты, зеркала, магнитола, музыкальный материал	Поэтапный контроль
Базовые элементы художественной гимнастики с лентой	практическое	методы обучения двигательным действиям; методы развития физических способностей, словесный метод, метод наглядного восприятия.	Фото, видео материалы	коврики, зеркала, магнитола, музыкальный материал, ленты	Промежуточный контроль, зачет
Базовые элементы художественной гимнастики с обручем	практическое	методы обучения двигательным действиям; методы развития физических способностей, словесный метод, метод наглядного восприятия.	Фото, видео материалы,	коврики, зеркала, магнитола, музыкальный материал, обручи	Поэтапный контроль, тестирование
Базовые элементы художественно	практическое	методы обучения двигательным действиям;	Фото, видео материалы	коврики, зеркала, магнитола,	Промежуточный контроль,

й гимнастики со скакалкой		методы развития физических способностей, словесный метод, метод наглядного восприятия.		музыкальный материал, скакалки	зачёт
Текущий, промежуточный контроль и аттестация по завершению реализации программы.	зачёт	методы организации взаимодействия педагога и учащихся, практический метод	раздаточный материал.	зеркала, коврики	Оперативный контроль,
Итоговое занятие	творческое	методы регулирования психического состояния детей	раздаточный материал.	Спортивный реквизит для игр и конкурсов	Игровые занятия
Воспитательная работа	игра	методы воспитания личности, словесный метод	Фото, видео материалы	Мячи, обручи, реквизит для игр и эстафет	Игровые занятия

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Содержание	Сроки
1.	Спортивная игровая программа	октябрь
2.	Новогодняя программа «В гостях у Деда Мороза»	декабрь
3.	Интеллектуальный конкурс «Что, где, когда?»	февраль
4.	Праздничная программа «В марте есть такой денек...»	март
5.	Игровая программа	май

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

№	Содержание	Сроки
1.	Родительское собрание	сентябрь, октябрь
2.	Весёлые старты: «Папа, мама, я - спортивная семья!»	ноябрь, март
3.	Индивидуальные консультации.	в течение года
4.	Совместные мероприятия с детьми	в течение года
5.	Открытые занятия	в течение года