

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 323
Невского района Санкт-Петербурга

«Рассмотрено и согласовано» Методист ОДОД _____ Ермолина И.Б. 29 августа 2022 г.	«Рекомендовано» к использованию Педагогическим советом Протокол №1 от 31 августа 2022 г.	«Утверждено» Директор ГБОУ СОШ №323 _____ Л.А. Флоренкова Приказ № 76/7-од от 31 августа 2022 г.
--	---	--



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Развивающая гимнастика»

Возраст обучающихся – 7-10 лет
Срок освоения -3 года

Разработчик:
Сибирякова Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Пояснительная записка

Современное общество предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья детей, снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей младшего школьного возраста.

Количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза.

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей.

В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым, помимо правильно подобранных одежды, обуви, мебели, своевременно организованного полноценного питания и отдыха, являются физкультурно-оздоровительные занятия. Особенно необходимы такие занятия младшим школьникам, так как начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корректирующих спортивных упражнений.

Поэтому уже с ранних лет необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

Программа по развивающей гимнастике представляет собой детский фитнес с элементами танцев и предполагает в качестве корректирующих спортивных упражнений использовать наиболее доступные детям младшего школьного возраста упражнения спортивной аэробики.

Спортивная аэробика – один из наиболее ярких и разносторонних видов спорта. Сочетая в себе несколько видов деятельности, она позволяет сформировать качества, необходимые для воспитания всесторонне развитой, творческой личности:

- Упражнения спортивной аэробики имеют ярко выраженный оздоровительный эффект;
- Техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей;
- Для повышения эмоциональности занятия, создания яркого эмоционального фона используются психорегулирующие упражнения, приемы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния, освоение которых влияет на развитие функции внимания, которая позволяет эффективнее использовать саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.
- Спортивная аэробика развивает в детях не только физические качества, но и внимание, память, быстроту реакции;
- Благодаря выполнению гимнастических упражнений под музыку развивается понимание красоты и гармонии, эстетическое восприятие детей.

Разработка данной программы обусловлена возросшим интересом к оздоровительной гимнастике со стороны педагогов и родителей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на учащихся 7-10 лет.

Программа педагогически целесообразна, так как способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к разнообразной игровой и познавательной деятельности, желанию активно

участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время.

Программа опирается на современные концепции воспитания детей и молодежи. Программа нацелена на формирование качеств личности, позволяющих учащимся стать активными, успешными гражданами нашей страны, способными сохранять и преумножать традиции и духовные ценности народа. Программа обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников в игре, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект.

Результаты освоения программы учащимися могут быть засчитаны в качестве результатов освоения программ внеурочной деятельности образовательного учреждения по направлению «социальное» в связи с соответствием планируемых результатов вышеуказанной программы.

Отличительные особенности программы:

Программа носит интегрированный характер: в ходе реализации программы в единое целое объединены несколько образовательных областей (спортивная, художественная, музыкальная) на основе взаимопроникновения, взаимосвязи, что дает возможность эффективно реализовать задачу личностного развития, самореализации детей через занятия гимнастикой;

Программа имеет ярко выраженную оздоровительную направленность. Основная педагогическая идея программы - организовать планомерную работу с детьми по формированию у них мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за сохранение своего здоровья.

В организации обучения используется личностно-ориентированный подход, заключающийся в стремлении педагога содействовать развитию индивидуальности каждого учащегося, проявлению его субъективных качеств. Дифференцированный подход позволяет дать каждому ребенку в группе нагрузку в соответствии с его возможностями и способностями.

Педагог решает многообразие оздоровительных задач, не допуская монотонность, переутомление, одностороннее развитие того или иного качества, по ситуации применяются упражнения с различной физической нагрузкой.

Обучение по программе предполагает не только формирование знаний по повышению уровня физической подготовленности детей, но и обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий – как правильно ходить, бегать, чтобы не перегружать позвоночник и суставы, как снять излишнее мышечное и психическое напряжение и т.д. Каждое гимнастическое упражнение – это не только технические действия, а средство мобилизации внимания, координация действий с одноклассниками, средство выражения эмоций.

Составленные педагогом, а затем и обучающимися комплексы гимнастических упражнений по принципу доступности исполнения и простоты запоминания способствуют не только физическому оздоровлению детей, но и формированию эстетического вкуса и развитию творческих способностей детей, их коммуникативности, психологической стабильности, снятию эмоционального напряжения.

Срок реализации программы - 3 года.

Режим занятий

- 1-й год обучения- 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин., 144 часа в год
- 2-й год обучения- 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин., 144 часа в год
- 3-й год обучения- 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин., 144 часа в год

Цель программы – создание основы для воспитания здорового человека, гармонично развитой личности, компенсации двигательной активности детей через расширение двигательных возможностей на занятиях оздоровительно-развивающей гимнастикой.

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами безопасного поведения во время занятий в зале;
- обучить лексике танцевального и спортивного направлений в аэробике, строевым построениям, технике выполнения тренировочных упражнений и танцевальных движений;
- развивать способность применения в речи терминологии танцевальной и спортивной аэробики;

- формировать понятия: «танцевальная композиция», «танцевальная связка», «танцевальный номер», «комплекс спортивной аэробики»;
- понимать различие между спортивной и танцевальной аэробикой

Развивающие:

- способствовать развитию внимания и памяти;
- развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость), координацию и координационную память;
- развивать способность ориентации в пространстве;
- развивать критическое мышление;
- развивать творческую инициативу;
- развивать элементы воображения.

Воспитательные:

- формировать такие качества характера, как отзывчивость, дружелюбие, терпение, настойчивость в освоении нового материала, в преодолении трудных этапов обучения;
- воспитывать культуру общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, на сцене;
- обучать правилам гигиены;
- формировать навыки самодисциплины, самоконтроля, ответственности.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- развить способность к саморазвитию на основе мотивации к обучению,
- освоенность социальных норм, правил поведения в группе,
- сформировать внутреннее понимание культуры: в общении в коллективе, эстетичности и соответствия внешнего вида времени, месту и виду деятельности, гигиены;

Метапредметные:

- сформировать способность заниматься по предложенному плану,
- слушать и понимать речь других,
- сформировать потребность к активным физическим нагрузкам,
- добиться проявления навыков самодисциплины и самоконтроля, ответственности, организованности,

Предметные:

- Приобретение навыков, знаний и умений в исполнении танцевальных связок, танцевальных номеров, комплексов упражнений, направленных на разные задачи;
- Развить способность к образному мышлению, к самостоятельному созданию движений (образов) под музыку;

Организационно-педагогические условия реализации программы

Обучение ведется на русском языке.

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Любой раздел учебно-тематического плана может быть реализован в дистанционном формате с применением электронных средств обучения.

Занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения могут быть **аудиторными** (в учебном помещении ОУ, модуль расписания -1) и **внеаудиторными** (проходят вне учебного помещения, модуль расписания -2).

При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий деятельность учащихся организуется с использованием:

- образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тренировки и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);

- возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися)

- бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших трансляции спектаклей, концертов, мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к музейным, литературным, архивным фондам;
- ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»);
- образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, открытые материалы международных исследований качества образования, демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

Промежуточная аттестация обучающихся при освоении программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год. Обучающиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную программу текущего года обучения, переводятся в группу последующего года обучения.

Итоговая аттестация обучающихся при освоении программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися всего курса обучения по дополнительной образовательной программе. Форму итоговой аттестации определяет педагог с учетом контингента учащихся, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и др. Учащиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную программу, отчисляются по завершению программы обучения.

При реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий необходимость и формы промежуточной аттестации и текущего контроля определяются педагогом. Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация учащегося (родителей) на электронном ресурсе;
- выполнение учащимися контрольных и тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение учащимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

Рекомендуемые формы добровольной самодиагностики приобретаемых знаний и компетенций для зачета в качестве результатов освоения образовательной программы: дневник занятий, фото- и видеоотчет, тестирование и анкетирование, выполнение исследовательских, проектных или творческих работ, участие в конкурсах.

Данная образовательная программа может реализовываться в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В каникулярное время возможна заочная форма обучения, а также проведение досуговых мероприятий в группах смешанного состава. В случае отмены занятий по причине отсутствия педагога возможно перераспределение объема часов по программе на летний каникулярный период.

Условия набора в коллектив

Принимаются все желающие при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям. В случае формирования группы из учащихся школы № 323 сведения о допуске к занятиям (группа здоровья) предоставляются медицинским работником школы.

Наполняемость групп:

Год обучения	Возраст	Наполняемость группы
1 г.о.	7-8 лет	15 человек
2 г.о.	8-9 лет	12 человек
3 г.о.	9-10 лет	10 человек

Состав группы может быть смешанным (дети разного возраста). В этом случае педагогу необходимо осуществлять индивидуальный подход при дозировании физической нагрузки на занятиях.

Форма организации занятий: по группам, индивидуально, всем составом объединения. Занятия могут быть аудиторными и внеаудиторными (за пределами школы).

Форма проведения занятия:

- традиционное занятие,
- соревнования,
- спортивные праздники,
- тестирование – сдача контрольных нормативов,
- показательные выступления.

Форма организации деятельности детей на занятии: индивидуальная, групповая, всем составом объединения (фронтальная).

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:

Сведения о помещении: занятия проводятся в спортивном зале размером не менее 12 х 24 (м) с помещением для переодевания. В хорошую погоду возможно проведение занятий на улице (спортивная площадка, пересеченная местность, парк).

Кадровое обеспечение: по программе может работать специалист со средним или высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности.

Учебно-тематический план (1,2,3 год обучения)

№ раздела	Тема раздела	Количество часов для 1 года обучения
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	28
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	32
4.	Акробатика	32
5.	Хореографическая подготовка	20
6.	Техническая подготовка	16
7.	Практическая подготовка	8
	ИТОГО:	144

Описание содержания программы

Теоретически подготовка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

На данном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традиции вида спорта, его истории и предназначению. Причем в знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием или техническое действие лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание вести активный, здоровый образ жизни и добиться высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, дистанционных занятий, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 8 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся по данному курсу.

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении спортивной аэробики. Порядок и содержание работы секции. Терминология спортивной аэробики. Популярность СА в России и мире. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных аэробистов.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Форма для занятий, правила поведения. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

3. Краткая характеристика техники выполнения элементов спортивной аэробики. Анатомические сведения, необходимые для освоения двигательных действий (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).

4. Чемпионаты Мира, Европы по спортивной аэробике, этапы кубка мира. Результаты выступлений российских аэробистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования. История спортивной школы, достижения и традиции.

5. Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах. Запрещённые элементы. Значение правильной осанки. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

6. Музыкальная грамота. Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.

7. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методический разбор базовых шагов аэробики. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.

8. Структура тренировочного занятия. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка - комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, взрывной силы, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого упражнения. Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой выполнения элементов спортивно- танцевальной аэробики и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальных качеств аэробиста. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

2. Специальная физическая подготовка – упражнения на специальную силу (динамическую, статическую, взрывную), выносливость, гибкость. Задачи специальной физической подготовки:

1. Повысить уровень специальных физических качеств.
2. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную)
3. Увеличить массу основных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе, пирамиды).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

3. Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны. Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки). Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамичной осанки. Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо: 1) освоить ДО в простейших условиях; 2) освоить ДО в 21 условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

4. Хореография. Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Хореография - школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений. В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка для гимнастики: Голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же гимнастка стоит на полупальцах.

Урок хореографии может включать: 1) деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами. 2) батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях. 3) рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях. 4) батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях. 5) релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание). 6) гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции. 7) маленькие хореографические прыжки. 22 8) народно-характерные танцы. 9)комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

5. Техническая подготовка – наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Необходимо создать двигательное представление об изучаемой технике. Овладеть правильным выполнением общеразвивающих и простейших элементов спортивной аэробики. Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: шаги и бег на месте, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампин джек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А - отжимание, латеральное отжимание; В - упор

углом, "крокодил", С - прыжок на 3600 , хич кик; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд. Спортсмены разучивают и выполняют групповое упражнение спортивной аэробики, аэродэнс, аэро степ.

6. Практическая подготовка. Основная задача этого этапа технической подготовки – это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы. Как результат – показательные и соревновательные выступления.

Методическая часть

Обязательным условием реализации программы является полноценное методическое обеспечение.

В процессе решения комплекса задач при реализации программы по курсу «Спортивно-танцевальная аэробика» применяются следующие группы методов работы: методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера.

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнения, приучение, убеждения, поручение, требования, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание
- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы,
- зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование),
- тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

Организация учебного процесса и его содержание преимущественно направлено на постепенное повышение тренировочных требований, решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в избранном виде спорта, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Учебно-методический комплекс (УМК)

Учебные пособия (для педагога, для учащихся)	
Информационные, справочные материалы	1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. М.: ООО «УИЦ «БЕК», 2006. ISBN 966-8814-00-2; 2. "Детский фитнес". Академия фитнеса. Москва., 2006; 3. Дубровский, В. И. Спортивная физиология: Учеб. для ВУЗов – М. – 2005. - С.71-319; 4. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография. Спб. 2008;
Научная, специальная, методическая литература	1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «БЕК», 2006. – 72 стр. ISBN 966-8814-00-2.; 2. "Детский фитнес". Академия фитнеса. Москва. 2006; 3. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей. Эйдельман Любовь Николаевна. АВТОРЕФЕРАТ диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. СПб. 2009. – 39 с.; 4. Сайкина, Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах: Учебно-методическое пособие. СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена. 2008; 5. Сайкина Е. Г., Фирилева, Ж.Е., СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб; ДЕТСТВО-ПРЕСС. 2000; 6. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных

	социокультурных условиях: Монография / Е.Г. Сайкина. – СПб.: 2008, - 64 с.; 7. Фирилева, Ж.Е. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб.; ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2000. - 352 с.;
Наглядность (таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, портреты и др.).	- Оформленный стенд («Успехи коллектива»); - Иллюстрации: 1. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. Искусство. 1976; 2. Остин, Д. Пилатес для вас. Мн.: ООО Попурри. 2004; 3. Эйдельман Л. Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей. СПб. 2009;
Аудиозаписи	I. CD диски к танцевальным композициям, номерам: 1. "Зимушка" 2. "Раз, два, три" 3. "Полет звезды" 4. "Часики", 5. "Весну звали?!", 6. "Солнечный урок", 7. «Снег и елки»; 8. «Потанцуем»; II. Музыкальное оформление занятий: 1. "Sunny dance"; 2. "Hit.825" "Летний данс"; 3. Kilimanjaro; 4. Flex-Pilates;
Методики выявления результативности освоения программы	
Тесты	1. Подвижность позвоночного столба, 2. Подвижность тазобедренных суставов, 3. Подвижность плечевого пояса.
Диагностические карты	1. Знание лексики ТА, 2. Знание лексики классического экзерсиса.
Другое (вписать)	
Электронные образовательные ресурсы для педагога	
Готовые	Созданные педагогом
• http://fitness-pro.ru учебная литература; • http://www.horeograf.com; • http://nevarono.spb.ru/ • http://www.school323.ru	https://vk.com/club26191120
Электронные образовательные ресурсы для учащихся	
Готовые	Созданные педагогом
- DVD «Фитнес и красота – правильная осанка»,	– фотоматериалы (электронный вариант), – видеофильмы конкурсов и выступлений коллектива; – "DANCE-КОКТЕЙЛЬ"(презентация), – "Концертная, конкурсная деятельность коллектива Dance-коктейль" (презентация);
Интернет-ресурсы для педагога	
Название ресурса	Ссылка

• информация по конкурсам	http://www.vivat-talent.com
Интернет-ресурсы для учащихся	
Название ресурса	Ссылка
- Группа коллектива Dance-коктейль, - Культурно-образовательный центр «Оккervиль»	https://vk.com/club26191120 https://vk.com/koc_okkervil

Библиография

Нормативно-правовой основой создания программы являются документы:

1. «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» // Федеральный закон от 14.07.2022 № 295-ФЗ (об исключении понятия «образовательная услуга»)
2. «О российском движении детей и молодежи» // Федеральный закон от 14.07.2022 № 261-ФЗ
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
4. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» // Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н. Вступил в силу 01.09.2022
5. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах» // Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха от 19.08.2022 № 06-1129
6. Руководство по соблюдению образовательными организациями требований законодательства Российской Федерации в сфере образования в части информационной открытости образовательной организации // Утв. Рособрнадзором 30.05.2022
7. План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы), в Санкт-Петербурге // Утвержден вице-губернатором Санкт-Петербурга И.П. Потехиной
8. Межведомственный комплексный план мероприятий по вопросам организации инклюзивного общего и дополнительного образования, детского отдыха, созданию специальных условий для обучающихся с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья в Санкт-Петербурге на долгосрочный период (до 2030 года)
9. «Об утверждении Порядка проведения экспертизы интеллектуальных и (или) творческих конкурсов, мероприятий, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной (научно-исследовательской), инженерно-технической, изобретательской, творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений, проводимых на базе государственных учреждений Санкт-Петербурга, имеющих лицензию на реализацию дополнительных общеобразовательных программ» // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 20.04.2022 № 832-р
10. Перечень интеллектуальных и (или) творческих конкурсов, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной (научно-исследовательской), инженерно-технической, изобретательской, творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений, проводимых на базе государственных учреждений Санкт-Петербурга, имеющих лицензию на реализацию дополнительных общеобразовательных программ, на 2022-2023 учебный год / Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 12.08.2022 № 1587-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по образованию от 13.07.2022 № 1392-р»
11. Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р Персонифицированное финансирование дополнительного образования детей

12. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467
13. «О реализации мероприятия по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ ВЫПУСК 25 2022 рамках федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"» // Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 16.10.2020 № 29-рп
14. Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге // Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р АНАЛИТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
15. Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. – ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022.
16. Видеоконсультация-разъяснение по вопросам нормативно-правовых оснований проектирования дополнительных общеразвивающих программ
17. Методические рекомендации по созданию в общеобразовательных организациях школьных театров // Минпросвещения РФ, ВЦХТ

Список литературы для педагога, детей, родителей

Литература в адрес педагога

1. Анатомия физических упражнений /М. Б. Ингерлейб. – Изд.3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 187 (1) с.: ил. – (Феникс-Фитнес).
2. "Детский фитнес". Академия фитнеса. Москва. 2006;
3. Жигалова Я. В., Методика ПИЛАТЕС и ваше здоровье. Методическое пособие. М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. ISBN 966-8814-03-7;
4. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. Т. 1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.;
5. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей. Эйдельман Любовь Николаевна. АВТОРЕФЕРАТ диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. СПб. 2009. – 39 с.;
6. Сайкина, Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах: Учебно-методическое пособие. СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена. 2008;
7. Сайкина Е. Г., Фирилева, Ж.Е., СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб; ДЕТСТВО-ПРЕСС. 2000;
8. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография / Е.Г. Сайкина. – СПб.: 2008, - 64 с.;
9. Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах: Учебно-методическое пособие / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина, - СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена, 2008. - 24 с.;
10. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования. На правах рукописи УДК 796.07. АВТОРЕФЕРАТ диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук/Е.Г. Сайкина. - СПб. 2009, - 46 с.;
11. Фирилева, Ж.Е. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб.; ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2000. - 352 с.;
12. Эйдельман Л. Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей. АВТОРЕФЕРАТ диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. СПб. 2009.

Литература в адрес учащихся

1. Остин Д. Пилатес для вас/ Д. Остин // Пер. с англ. И. В. Гродель. – Мн.: ООО Попурри, 2004. – 320 с.

Литература в адрес родителей

1. Боб Андерсон. Растяжка для каждого. Комплексы упражнений для всех частей тела, на любое время суток, для мужчин и женщин, детей и взрослых и для всех видов спорта. - Минск: Попурри, 2002. - 221 с.;
2. Журналы "SHAPE". - ООО "ПАБЛИШИНГ ХАУС ВЕНЕТО", 2000 - 2012. (собрано 40 журналов);
3. Илзе Лиєпа. Метод Лиєпа. Философия тела. - ООО Альпина нон-фикшн, 2012. - 170с.
4. Мураками, К. пер. А. Антоновой. Начнем день с Пилатеса. - М.: Эксмо, 2008. - 232 с.
5. Остин Д. Пилатес для вас/ Д. Остин // Пер. с англ. И. В. Гродель. – Мн.: ООО Попурри, 2004. – 320 с.

Педагогическое наблюдение

[illegible]

«Диагностика развития гибкости»

1.											
2.											
3.											
4.											

Приложение 3

«Опыт освоения теоретической информации ТА и классического экзерсиса»

№	Ф. И. занимающегося	Май									
		колонна	дистанция	Step-touch	v-step	mambo	Demi-plie	relieve	Grand battement	Battement tandu jete	Grand plie
1.											
2											
3.											
4.											
5.											

Приложение 4

Аналитическая справка

Освоение обучающимися образовательной программы

(название программы) _____

Группа № _____ Год обучения _____

Количество обучающихся в группе _____ возраст _____

Из них мальчиков _____ девочек _____

Педагог _____

Параметры результативнос ти	Критерии	Уровни освоения и их характеристики	Методы диагностики (подчеркнуть используемые)	Кол-во обуч./ %
-----------------------------------	----------	--	--	--------------------

Опыт освоения теоретической информации (теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы, владение специальной терминологией)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям. Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.	Высокий (системный) - освоена система теоретических знаний, соответствующих программным требованиям, специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием. Средний – теоретические знания не систематизированы, учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой. Низкий (фрагментарный) – фрагментарное освоение теоретических знаний специальные термины учащимся не употребляются.	<i>Варианты методик</i> – Учебное тестирование – Терминологический диктант – Методика «Практическое воплощение специальной терминологии» – Конкурсы, викторины Указать, какой из вариантов был использован Вами	Высокий Средний Низкий
Опыт практической деятельности (практические умения и навыки, предусмотренные программой по основным разделам учебно-тематического плана; навыки соблюдения правил безопасности)	Соответствие практически умений и навыков программным требованиям. Соответствие приобретенных навыков по технике безопасности и программным требованиям.	Высокий – способы деятельности (умения и навыки) освоены полностью в соответствии с программными требованиями и выполняются самостоятельно; правила соблюдения техники безопасности выполняются учащимся осознанно. Средний – способы деятельности освоены и выполняются под руководством педагога, правила безопасности выполняются под контролем педагога. Низкий – способы деятельности освоены частично, учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием и оснащением, может допускать нарушения в сфере безопасности и требует постоянного контроля.	<i>Варианты методик</i> – Наблюдение – Контрольно-диагностические задания – Анализ участия детей в конкурсах, соревнованиях, на выступлениях, концертах и т.д. Указать, какая диагностическая методика была использована	Высокий Средний Низкий

Опыт общения	Сотрудничество в образовательном процессе.	Высокий – ребенок конструктивно сотрудничает с педагогом и учащимися, инициативен в общих делах. Средний – сотрудничество ситуативно, ребенок участвует в общих делах при побуждении извне. Низкий – ребенок закрыт для общения и участия в общих делах.	<i>Варианты методик</i> – Наблюдение – Анализ коммуникативной позиции (лидер, исполнитель, зритель) – Социометрия Указать вариант методики	Высокий Средний Низкий
---------------------	--	--	--	--