

# **АННОТАЦИЯ**

## **К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Эстетическая гимнастика — новое направление гимнастики, имеющей целью укрепление здоровья и физического развития обучающихся, один из немногих видов спорта, в котором удачно сочетаются музыка, спорт и искусство.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Цель программы.** Раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение эстетической гимнастикой.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- Формировать основные двигательные навыки необходимые для жизнедеятельности;
- Формировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для занятий эстетической гимнастикой, также акробатикой;

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать навыки здорового образа жизни посредством физической культуры;
- Приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

#### **Развивающие:**

- Развивать физические качества (гибкость, сила, ловкость и координация, быстрота и равновесие);
- Развивать эстетические качества музыкальности, чувства ритма, выразительности и артистизма.

**Возраст обучающихся.** Программа «Эстетическая гимнастика» адресована обучающимся дошкольного возраста (5-7 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одаренных, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Сроки реализации.** Программа «Эстетическая гимнастика» рассчитана на 1 год обучения, всего 126 часов в год.

**Формы организации занятий:** по группам, индивидуально или всем составом.

**Форма обучения:** очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Используются теоретические (лекции), практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: беседы, игры, конкурсы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу

учреждения.

**Режим занятий:** занятия по программе «Азбука ГТО» проводятся 3-4 раза (3,5 часа в неделю). Исходя из санитарно-гигиенических норм продолжительность часа занятия (академического часа) для обучающихся дошкольного возраста (5-7 лет) – до 45 минут, время перерыва между занятиями от 5 до 10 минут.

**Наполняемость учебных групп:** составляет от 15 до 25 человек.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

## **Критерии и способы определения результативности при освоении дополнительной программы**

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения соревновательного конкурса командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяются три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего).

Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил эстетической гимнастики. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Обучающиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль, середине года (январь) проводится текущий контроль, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится итоговый контроль, проверяется уровень освоения программы, изученной за год обучения. Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;

- наблюдение;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в внутришкольных соревнованиях,