ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 27.05.2022 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 17.08.2022 № 158 у/д |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Основы гимнастики»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 5-16 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор составитель:

Педагог дополнительного образования

Бунеева Вера Анатольевна,

Методист Агапова Татьяна Григорьевна

г. Липецк, 2022

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по «Основам гимнастики» ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья и составлена на основе директивных документов. Разработана в соответствии с Типовым планом программы для спортивных школ (ДЮСШ, СШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР), с учётом рекомендаций педагогов по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные

развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А.В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в том числе и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные

задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости,

развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Занятия в объединении «Основы гимнастики» содействуют воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения: в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффектным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.  
 Программа дополнительного образования предназначена для детского спортивного объединения. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания.

**Направленность.** Данная программа является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы**. Богатый опыт подготовки спортсменов в нашей стране показывает, что физическое воспитание и здоровье, организация тренировочного процесса зависят от правильного подхода к обучению детей на начальном этапе.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с раннего возраста.

Систематические занятия гимнастикой повышают сопротивляемость организма, могут исправить недостатки телосложения и осанки. Гимнастика добавляет новые возможности в развитии детей; она развивает не только физические качества, такие как: сила, быстрота, ловкость, но и память, внимание, понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку.

Общеразвивающей гимнастикой может заниматься любой ребёнок независимо от того, сможет ли он перейти в дальнейшем на другой этап подготовки или выберет другой вид спорта. Благодаря этим занятиям дети приобретают навыки двигательной активности и здорового образа жизни.

Таким образом, образовательная, общеразвивающая программа по гимнастике расширяет границы возможности детей и показана практически всем.

**Отличительной** **особенностью программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей - в соответствии с требованиями программы для центров дополнительного образования. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.**

Возрастная категория обучающихся: 5-16 лет.

**Формы и режим занятий.**

Форма занятий – очная.Срок реализации программы: 3 года. Количество учебных часов:

1 год обучения – 144 часа;

2 год обучения – 144 часа;

3 год обучения – 144 часа.

Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 12-16 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных воспитанников играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения воспитанников во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

**Цель:** основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, воспитания физически развитой личности. На основе обучения технике гимнастики и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

**Задачи:**

1. **образовательные**

• формирование двигательных способностей детей;

• воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).

1. **развивающие**

• укрепление физического и психического здоровья детей.

1. **воспитательные**

• воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка.

**Планируемый результат:**

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду занятий «основы гимнастики»;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья обучающихся за счет повышения двигательной и психической активности, сформировать правильную осанку.
* привить интерес к регулярным занятиям гимнастикой, воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.
* развитие всех физических качеств: сила, выносливость, быстрота и т.д. (ОФП).
* развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений (СФП)
* освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов, освоение простейших элементов хореографии.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование модуля | Кол-во часов | | | Форма аттестации/контроля |
| 1 г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. |
| 1  1. | Модуль 1  «Начальный уровень» | 144 |  |  | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания) |
| 2  2. | Модуль 2  «Базовый уровень» |  | 144 |  | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания) |
| 3. | Модуль 3  «Продвинутый уровень» |  |  | 144 | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания)  Итоговая аттестация (тестирования, контрольные испытания) |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Элементы учебного графика | Характеристика элемента | |
| Продолжительность учебного года, его начало и окончание | Этапы образовательного процесса | 1 год обучения |
|  | Начало учебного года: | 1 сентября |
|  | Окончание учебного года: | 31 мая |
|  | Сроки комплектования  учебных групп | 1 сентября -  15 сентября |
|  | Продолжительность учебного года | 36 недель |
|  | Число и продолжительность занятий в день | 1 занятие по 2 часа (академический час - 45 мин.) |
|  | Каникулы осенние | 30 октября - 7 ноября |
|  | Каникулы зимние | 31 декабря - 9 января |
|  | Каникулы весенние | 19 - 27 марта |
|  | Каникулы летние | 1 июня-31 августа |
| Учебная неделя | Продолжительность учебной недели 7 дней  4 часа в неделю – 2 раза в неделю | |
| Режим работы в период летних каникул | Расписание занятий меняется:  - формируются сводные группы из числа обучающихся;  - организуется работа с одаренными детьми и детьми с ОВЗ;  - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий;  - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия);  -проводится рекламная кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год | |

**Рабочая программа**

**Модуль 1 «Начальный уровень»**

**Цель:** Приобщить к физической культуре и спорту, содействовать правильному физическому развитию. Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

*Личностные:*

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

*Метапредметные:*

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

*Образовательные (предметные):*

- увеличение двигательной активности детей.

*Коррекционные:*

-формирование навыков физической активности

-установление ошибок при выполнении упражнений

-развитие точности в выполнении упражнений

**Планируемый результат** по окончанию освоения Модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся должны:

**Уметь:**

-Ориентироваться в пространстве (определять левую и правую сторону)

-Уметь правильно воспринимать спортивные термины и выполнять задания;

-Запомнить последовательность базовых шагов, стоек, элементов;

-Выполнять упражнения на статическое равновесие;

-Уметь владеть своим телом;

-Выполнять имитационные движения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.

**Знать:**

-Правила личной гигиены;

-Значение упражнений на развитие гибкости;

-Значение упражнений на развитие ловкости и координации;

-Значение упражнений на формирование осанки.

**Содержание модуля 1**

**I. Основы знаний - 10 часов**

**Тема 1.1. Вводное занятие – 2 час**

Знакомство. Беседы на тему: ПДД. Ознакомление с инструкциями по технике безопасности в спортивном зале и на территории центра. Ознакомление воспитанников с целями и задачами на предстоящий учебный год. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

**Тема 1.2. Общие сведения о гимнастике – 2 часа**

Краткий обзор развития гимнастики в России. История возникновения спорта. Гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Значение гимнастики в системе физического воспитания.

**Тема 1.3. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья – 4 часа**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

* для соматического и физического здоровья – «я могу»;
* для психического – «я хочу»;
* для нравственного – «я должен».

Важнейшими факторами, влияющими на здоровье являются:

* образ жизни;
* питание;
* оздоровительная гимнастика;
* экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

**Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье - 2 часа**

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

**II. Общая физическая подготовка – 48 часов.**

**Тема 2.1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота – 6 часов**

*Теория – 2 часа.* Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

*Практические занятия – 4 часа.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3х10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

**Тема 2.2. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, развития мышц рук, развития мышц брюшного пресса, мышц спины – 8 часов.**

*Теория – 2 часа.* Правильное формирование костно-мышечного корсета позвоночника, за счет проведения систематических занятий укрепляющей физкультурой. Особое внимание уделяем упражнениям, направленным на укрепление мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса, так как именно в данном возрасте происходит интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата. От состояния опорно-двигательного аппарата зависит здоровье других органов и систем организма.

*Практические упражнения – 6 часов.*

**«Езда на велосипеде**»: из положения лежа на спине ноги делают в воздухе круговые движения с воображаемыми педалями.

**«Ножницы**»: Махи прямыми ногами в горизонтальном направлении с перекрещиванием.

**«Колобок**»: Подтягивание согнутых ног в коленях, обхватывание их руками и катание на спине по удобной траектории.

**«Мост над дорогой»**: Это упражнение выполняется из положения лежа на спине, при этом ноги должны быть согнуты в коленях, а ступни опираться на пол, руки остаются вдоль туловища. Нужно оторвать от пола таз и стараться прогнуться, поднимая таз как можно выше. В этом положении следует задержаться на 5 секунд, после чего вернуться в исходную позу.

**«Акробат»**: Выполняется из положения лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Необходимо поднять прямые ноги, стараясь коснуться пола за головой носками.

**«Котенок**»: Прогибы спины вниз и вверх из положения стоя на четвереньках.

**«Корзина ягод»**: Лежа на животе, ребенок обхватывает обеими руками лодыжки ног и старается подтянуться как можно выше до положения, похожего на объемную корзину.

**«Пловец**»: Из положения лежа на животе совершаются махи прямыми руками и ногами в воздухе с имитацией движений пловца.

**«Лодочка**»: Лежа на животе, ребенок должен постараться оторвать руки и ноги от пола и замереть в воздухе, оставаясь в этом положении как можно дольше.

**«Бокс»:** и.п. стоя на месте, выпад вперед, выпрямить руку вперед (поочередно правая/левая).

**«Хлопушка»:** и.п. – ноги врозь, руки в сторону – хлопок над головой, за спиной, впереди, сзади.

**Тема 2.3. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава, укрепление мышц свода стопы и мышц голени – 6 часов.**

*Теория – 2 часа.* О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

*Практические занятия – 4 часа.* Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных исходных положениях, в движении, игрового характера.

Упражнения, с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара».

**Тема 2.4. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата – 4 часа.**

*Теория – 2 часа.* Развитый вестибулярный аппарат – это ранее спортивное развитие, ловкость, лучшая координация движений, соответственно, залог хорошего самочувствия.

*Практические упражнения – 2 часа:* Задания на равновесия и координацию стоит начинать с несложных, постепенно меняя, длительность сначала мала, потом возрастает.

Игры: «Море волнуется раз», «Петушиный бой», «Заморозка»

**Тема 2.5. Элементы хореографии – 10 часов.**

*Теория – 2 часа.* Формирование у детей навыков хореографической пластики, музыкального ритма, развитие их творческих способностей, умение воплощать музыкально-двигательный образ. Развитие координационных способностей.

*Практика – 8 часов.*

Исходные позиции ног

Основная стойка – пятки вместе, носки врозь (для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны, в хореографии 1-ая позиция; для младшего возраста – под углом 450 «домиком»)

«Узкая дорожка» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельно ( в хореографии 6-я позиция)

«Широкая дорожка» - ступни ног на ширине плеч, параллельно.

Сесть на колени – низко опустившись, сесть на оба колена. Колени плотно прижаты к полу.

Исходные позиции рук: внизу, впереди, в стороны, вверху. Открытые руки (ладони вверх), закрытые (ладони вниз). Руки на талии: «поясок», «кулачки на бочок». Руки перед собой: «полочка», «матрешка», «юбочка». За спиной – руки соединены сзади, в левой ладони лежит правая, плечи отведены назад, спина ровная. Игры: «поющие руки», хлопки в парах.

Виды шага:

Спокойная ходьба (прогулка) – шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

Шаг на всей ступне (топающий), высокий шаг, шаг с притопом на месте, боковой приставной шаг.

Шаги на носках: пружинящий, крадущийся, боковой «крестик».

Прыжки: на одной ноге («точка», «часики»), на двух ногах (подскоки, прыжки с отбрасыванием ноги назад, «качалочка», «ножницы», «крестик», боковой галоп).

Танцевальные движения: притопы, «качель» (взявшись за руки), приседания, полуприседания, «ковырялочка».

Игры: «Море волнуется», «День и ночь»

**Тема 2.6. Упражнения на расслабление – 4 часа.**

*Теория – 2 часа.* Заключительными упражнениями спортивных занятий обязательно должны быть действия, способствующие восстановлению дыхания и пульса, расслаблению всех мышц. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

*Практические занятия – 2 часа*. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Могут быть рекомендованы различные встряхивания, вращательные и поглаживающие движения, похлопывания. В конце тренировки полезно замедлить ее темп, что позволит телу ощутить завершение комплекса. При этом останется ощущение сил и бодрости. Также полезно в конце перейти к водным процедурам.

Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

**Тема 2.7. Практические упражнения – 10 часов.**

Строевые упражнения: построения и перестроения, расчет по порядку, дистанция, повороты на месте и в движении, предварительная и исполнительная команды.

Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из колоны по одному в колонну по два, смыкание строя.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Высокий старт. Техника бега по прямой. Техника бега со старта. Техника бега по повороту. Бег на короткие дистанции, финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту.

**III. Специальная физическая подготовка – 22 часа.**

**Тема 3.1. Гимнастика для глаз - 2 часа**

*Теория.* О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

*Практические занятия.*Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

**Тема 3.2. Дыхательная гимнастика – 2 часа.**

*Теория.* Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

*Практические занятия.* Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

**Тема 3.3. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика – 2 часа.**

*Теория – 1 час.* Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

*Практические занятия – 1 час.* Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

**Тема 3.4. Формирование навыка правильной осанки - 4 часа.**

*Теория – 2 часа.* Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

*Практические занятия – 2 часа.* Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

- Упражнения на проверку осанки;

- Ходьба на носках;

- Ходьба с заданной осанкой;

- Ходьба под музыкальное сопровождение;

- Танцевальные упражнения;

- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

- Упражнения для укрепления  и коррекции мышечного корсета;

- Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

**Тема 3.5. Развитие гибкости - 4 часа.**

*Теория – 1 час.* Физическое качество – гибкость.

*Практические занятия - 3 часа.* Комплексы упражнений на развитие гибкости: ходьба в приседе; наклоны вперёд, назад, вправо, влево; выпады и полушпагаты; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; широкие стойки на ногах; комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах: тест «Гибкий ли я?»

**Тема 3.6. Упражнение в равновесии – 4 часа.**

*Теория – 2 часа.* Техника безопасности при выполнении любых упражнений в равновесии. Страховка.

*Практические занятия - 2 часа:* ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

**Тема 3.7. Упражнения на развитие ловкости и координации – 4 часа.**

*Практические занятия.*

- произвольное преодоление простых препятствий;

- ходьба по гимнастической скамейке;

- воспроизведение заданной игровой позы;

- преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов и т.д.;

- упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

- равновесия типа «ласточка»;

- передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

- передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Игры, развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Игры, развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равнове­сия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

**VI. Основы гимнастики. Акробатика. – 26 часов.**

*Теория – 4 часа.* Инструктаж по технике безопасности. Гимнастическая терминология. Обучение основам техники акробатических упражнений.

*Практически упражнения – 22 часа.*

Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине).

Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленках.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед из упора присев «с горки», из упора присев из основной стойки

Стойка на лопатках с согнутыми/прямыми ногами.

Кувырок назад «с горки» («колобок катится с горки»)

Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный); полушпагат

Мост из положения лежа на спине, с опусканием

Мост с двух колен «Ракета»

Игры: «Аист», «Самый быстрый», «Удочка», «Догонялки» на развитие физических качеств.

**IV. Подвижные игры - 36 часов.**

Тренировочный процесс у дошкольников отличается широким применением подвижных игр и игровых заданий. Для совершенствования технике бега используют такие игры: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».

Игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Игры, совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Игры, развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Игры, развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

**V. Контрольные испытания (промежуточная аттестация) – 2 часа.**

Тестирование – 1 час.

Контрольные испытания – 1 час.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во  часов | В том числе | |
| теория | практика |
|  |  | 144 | 36 | 108 |
| 1. 1. | Основы знаний. Вводное занятие. ПДД. Инструкции по ТБ в спортивном зале и на территории центра, цели и задачи на предстоящий учебный год. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Программа. | 2 | 2 |  |
| 1. 2. | ОФП. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. «Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота» | 2 | 2 |  |
| 1. 3. | Основы знаний. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья Беседа: «Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья» | 2 | 2 |  |
| 1. 4. | Основы гимнастики. Акробатика. Инструктаж по технике безопасности. Гимнастическая терминология. | 2 | 2 |  |
| 1. 5. | ОФП. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3х10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. | 2 |  | 2 |
| 1. 6. | ОФП. Практические упражнения. Строевые упражнения | 2 |  | 2 |
| 1. 7. | Основы знаний. Общие сведения о гимнастике. | 2 | 2 |  |
| 1. 8. | Основы гимнастики. Акробатика: Обучение основам техники акробатических упражнений. | 2 | 2 |  |
| 1. 9. | ОФП. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята». | 2 |  | 2 |
| 10. | Подвижные игры «Эстафета зверей» | 2 |  | 2 |
| 11. | Основы знаний. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья | 2 | 2 |  |
| 12. | ОФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, развития мышц рук, развития мышц брюшного пресса, мышц спины | 2 | 2 |  |
| 13. | Подвижные игры. «Эстафета с элементами равновесия» | 2 | 2 |  |
| 14. | Подвижные игры «Команда быстроногих» | 2 |  | 2 |
| 15. | Основы знаний. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье | 2 | 2 |  |
| 16. | Подвижные игры «Лисы и куры» | 2 |  | 2 |
| 17. | ОФП. Элементы хореографии. Формирование у детей навыков хореографической пластики, музыкального ритма, развитие их творческих способностей, умение воплощать музыкально-двигательный образ. Развитие координационных способностей. | 2 | 2 |  |
| 18. | ОФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, развития мышц рук, развития мышц брюшного пресса, мышц спины | 2 |  | 2 |
| 19. | СФП. Упражнения в равновесии. Техника безопасности при выполнении любых упражнений в равновесии. Страховка. | 2 | 2 |  |
| 20. | ОФП. Практические упражнения. Построения и перестроения. | 2 |  | 2 |
| 21. | ОФП. Элементы хореографии. Исходные позиции ног. | 2 |  | 2 |
| 22. | Подвижные игры «Прыжки по полоскам» | 2 |  | 2 |
| 23. | Основы гимнастики. Акробатика. Группировки, приседы, перекаты | 2 |  | 2 |
| 24. | ОФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, развития мышц рук, развития мышц брюшного пресса, мышц спины. | 2 |  | 2 |
| 25. | СФП. Гимнастика для глаз. Гигиена зрения, близорукость, дальнозоркость. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки». | 2 | 1 | 1 |
| 26. | Основы гимнастики. Акробатика. Группировки, приседы, перекаты | 2 |  | 2 |
| 27. | ОФП. Элементы Хореографии. Исходные позиции рук. | 2 |  | 2 |
| 28. | Подвижные игры «Совушка» | 2 |  | 2 |
| 29. | ОФП. Практические упражнения. Ходьба (различные виды ходьбы) | 2 |  | 2 |
| 30. | СФП. Развитие гибкости. Физическое качество – гибкость. | 2 |  | 2 |
| 31. | ОФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, развития мышц рук, развития мышц брюшного пресса, мышц спины | 2 |  | 2 |
| 32. | СФП. Упражнения на развитие ловкости и координации | 2 |  | 2 |
| 33. | ОФП. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава, укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Беседа о профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе. | 2 | 2 |  |
| 34. | СФП. Развитие гибкости. Комплексы упражнений на развитие гибкости: ходьба в приседе; наклоны вперёд, назад, вправо, влево; выпады и полушпагаты; высокие взмахи.  Тест: «Гибкий ли я?» | 2 |  | 2 |
| 35. | ОФП. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава, укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках. | 2 |  | 2 |
| 36. | СФП. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, бег, игры. | 2 |  | 2 |
| 37. | ОФП. Элементы хореографии. Виды шага. | 2 |  | 2 |
| 38. | Основы гимнастики. Акробатика. Кувырок в перед с «горки». Стойки | 2 |  | 2 |
| 39. | СФП. Дыхательная гимнастика. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик». | 2 | 1 | 1 |
| 40. | ОФП. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация. | 2 | 2 |  |
| 41. | Подвижные игры «Два Мороза» | 2 |  | 2 |
| 42. | Основы гимнастики. Акробатика. Кувырок вперед «с горки», стойки. | 2 |  | 2 |
| 43. | СФП. Упражнения на развитие ловкости и координации | 2 |  | 2 |
| 44. | Основы гимнастики. Акробатика. Кувырок в перед с «горки». Стойки | 2 |  | 2 |
| 45. | ОФП. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава, укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Упражнения, с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д. Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара» | 2 |  | 2 |
| 46. | Основы гимнастики. Акробатика. Кувырок назад с «горки» | 2 |  | 2 |
| 47. | ОФП. Упражнения на расслабление. Комплекс релаксационных упражнений. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно» | 2 |  | 2 |
| 48. | ОФП. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Беседа «Развитый вестибулярный аппарат». | 2 | 2 |  |
| 49. | Подвижные игры «Гуси-Лебеди» | 2 |  | 2 |
| 50. | СФП. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика. Мелкая моторика. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я». | 2 | 1 | 1 |
| 51. | ОФП. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата: Задания на равновесия и координацию стоит начинать с несложных, постепенно меняя, длительность сначала мала, потом возрастает.  Игры: «Море волнуется раз», «Петушиный бой», «Заморозка». | 2 |  | 2 |
| 52. | Основы гимнастики. Акробатика. Кувырки вперед-назад с «горки» | 2 |  | 2 |
| 53. | ОФП. Практические упражнения. Бег, техника бега, высокий старт | 2 |  | 2 |
| 54. | Подвижные игры «Космонавты» | 2 |  | 2 |
| 55. | ОФП. Элементы хореографии. Танцевальные движения: притопы, «качель» (взявшись за руки), приседания, полуприседания, «ковырялочка». Игры: «Море волнуется», «День и ночь» | 2 |  | 2 |
| 56. | Основы гимнастики. Акробатика. «Мост» из положения лежа | 2 |  | 2 |
| 57. | Подвижные игры. «Передача мячей в колонне» | 2 |  | 2 |
| 58. | Подвижные игры. «Кто дальше бросит» | 2 |  | 2 |
| 59. | СФП. Формирование навыка правильной осанки. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки. | 2 | 2 |  |
| 60. | Подвижные игры. «Метко в цель» | 2 |  | 2 |
| 61. | Основы гимнастики. Акробатика. «Мост» из положения лежа. | 2 |  | 2 |
| 62. | СФП. Формирование навыка правильной осанки. Разучивание исходных положений, создание «мышечного» корсета, комплексы упражнений. Игры. | 2 |  | 2 |
| 63. | Подвижные игры. «Попади в мяч» | 2 |  | 2 |
| 64. | Подвижные игры. «Эстафета с элементами равновесия» | 2 |  | 2 |
| 65. | Подвижные игры. «Перебежка с выручкой» | 2 |  | 2 |
| 66. | ОФП. Практические занятия. Прыжки на двух ногах, на одной, в длину, в высоту | 2 |  | 2 |
| 67. | Основы гимнастики. Акробатика. Мост с двух колен «ракета». Игры. | 2 |  | 2 |
| 68. | Подвижные игры. «День и ночь» | 2 |  | 2 |
| 69. | Подвижные игры. «Встречная эстафета с бегом» | 2 |  | 2 |
| 70. | Основы гимнастики. Акробатика. Кувырки вперед-назад. Стойки. Мост. | 2 |  | 2 |
| 71. | Подвижные игры. «Эстафета с элементами равновесия» | 2 |  | 2 |
| 72. | Промежуточная аттестация (тестирование и контрольные испытания) | 2 | 1 | 1 |

**Календарно-тематический план 1-го года обучения**

**Оценочные материалы к Модулю 1**

**I часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | Здоровый образ жизни направлен на: | а) сохранение и улучшение здоровья;  б) развитие физических качеств;  в) поддержание высокой работоспособности. | а) б) |
|  | Назовите приспособление, служащее опорой для занятий хореографией: | а) станок;  б) палка;  в) обруч. | а) станок |
|  | Первая позиция ног: | а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;  б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;  в) стопы вместе. | а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны; |
|  | Выберите правильный ответ. Что из перечисленного имеет связь с гимнастикой: | а) каблук  б) апельсин  в) шпагат  г) сабля | в) шпагат |
|  | Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания: | а) питье холодной воды;  б) прогулка под дождем;  в) обливание водой;  г) прохладный душ;  д) солнечные ванны;  е) держание ног в тазу с горячей водой;  ж) выполнение физических упражнений. | в) г) ж) |
|  | Какой инвентарь потребуется для изучения нового элемента: | а) гимнастический мат  б) гимнастическая скамейка  в) носки  г) спортивные шорты | а) б) |
|  | При выполнении перекатов на спине (например, кувырок, «лодочка»), какой тип спины должна быть: | А) прямая, ровная  Б) круглая  В) прогнутая | Б) круглая |
|  | Руки необходимо мыть с мылом: | А) перед приемом пищи;  Б) после посещения туалета;  В) после прогулки;  Г) все перечисленное. | Г |
|  | Назовите основные причины лишнего веса: | А) пропуск уроков физической культуры;  Б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность;  В) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы. | Б, В |
|  | Как называется вводная часть тренировки, которая подготавливает к более интенсивной работе (физическим нагрузкам) | а) разминка  б) заминка  в) импровизация  г) подкачка (ОФП) | а) разминка |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Содержание контрольных упражнений*** | ***Результат*** |
|  | Показать «Коробочку» | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | Показать складку сидя ноги вместе | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | Челночный Бег 3х10м (с) | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | Прыжок в длину с места (см) | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | Отжимание  И. п. – прямое положение туловища, сгибание рук производить до касания грудью пола, руки на ширине плеч. Подсчитывается количество  правильно выполненных движений. | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | Показать «Бабочку» | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | Кувырок вперед | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | Выполнить стойку на лопатках («Березка») | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | Выполнить «шпагат»  (продольный и поперечный) | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | Приседания  И. п. – основная стойка руки вперед, руками не опираться на колени, вставать в и. п. Подсчитывается количество приседаний за 10 секунд | Отлично, хорошо, удовлетворительно |

**Рабочая программа**

**Модуль 2 «Базовый уровень»**

**Цель:** Создание условий дляразвития физического воспитания,приобщение к физической культуре и спорту, содействовать правильному физическому развитию.

**Задачи:**

*Личностные:*

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

*Метапредметные:*

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся; воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;

*Образовательные (предметные):*

- увеличение двигательной активности детей.

**Планируемые результаты:** по окончанию освоения Модуля 2 «Базовый уровень» обучающиеся должны:

**Уметь:**

-Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах низкой высоты (скамейка, турник);

-Выполнять упражнения на статической и динамическое равновесие;

-Уметь владеть своим телом;

-Уметь легко выполнять упражнения;

- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

**Знать:**

-Правила поведения в спортивном зале;

-Технику безопасности при выполнении гимнастических элементов;

-Значение упражнений на ОФП

-Последовательность упражнений в акробатической комбинации;

-Значение упражнений на развитие гибкости;

-Значение упражнений на развитие ловкости и координации;

**Содержание Модуля 2**

* 1. **Вводное занятие – 2 часа**

*Теория – 2 часа.* Вводное занятие: техника безопасности в спортивном зале, при работе на гимнастических матах, со спортивным инвентарем. ПДД. Способы самоконтроля состояния здоровья в центре и дома. Меры предупреждения спортивного травматизма.

* 1. **Общая физическая подготовка – 56 часов**

**Тема 2.1. Упражнения в балансировании – 2 часа.**

Равновесия (это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге; технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд).

*Согнув ногу* – тело вертикально, опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и поднята вперед.

*Высокое равновесие* – тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

*Равновесие «Ласточка»* - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята назад не ниже уровня плеч.

**Тема 2.2. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, развития мышц рук, развития мышц брюшного пресса, мышц спины – 4 часа.**

*Практические упражнения.*

Отжимания в упоре лёжа, упражнение в парах «тележка»

«Лодочка» на спине, на животе

Поднимание корпуса верхней части корпуса с прогибом, с прямой спиной (и.п. – лежа на животе)

Упор лежа («Планка») – время удержания от 15 сек., постепенно увеличивая время до 1 мин.

**Тема 2.3. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава, укрепление мышц свода стопы и мышц голени – 4 часа.**

*Практические занятия.*

Прыжки на двух ногах (работают голеностопы), выпрыгивания вверх из положения упор присев («лягушка»), приседания, приседания с отягощением

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара».

**Тема 2.4. Ритмическая гимнастика – 10 часов.**

*Теория – 2 часа.* Формирование правильной осанки, красивой походки, культуры движений. Развиваем чувство ритма, гибкости, координации движений. Совершенствование индивидуальных особенностей ребенка. Учим детей согласовывать движения с музыкой.

*Практические упражнения – 8 часов.* Музыкальная композиция на музыку современных песен «Смешной Чарли» (имитация ходьбы на месте, под счет, ходьба по кругу, перестроения, добавление хлопков руками).

**Тема 2.5. Элементы хореографии – 12 часов.**

*Теория – 2 часа.* Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Правила постановки тела, понятия: «опорная нога», «работающая нога», «вытягивание пальцев ноги». Упражнения на тренировку суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

*Практические занятия – 10 часов*

- позиции ног (позиции ног –I, II, III,VI;

- позиция рук – подготовительная, первая, вторая, третья;

- полуприседания (деми–плие) – по 1 позиции;

- подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в I; IV позициях;

- экзерсис у станка (Plie по всем позициям, Battements tendus, Ronds de jambe, Battementsfondus)

**Тема 2.6. Партерная гимнастика – 8 часов.**

*-у*пражнения для развития и укрепления голеностопного сустава;

-сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы;

-упражнения для растягивания ахиллового сухожилия;

-упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка»;

-выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса

-выполнение базовых упражнений на полу.

*Лёжа на спине:*упражнения на пресс: поднятие ног, «велосипед»;

*Лёжа на животе:* упражнения для развития гибкости: «Окошечко», «Змейка», «корзинка»;

*Для растягивания мышц ног:* «Чемоданчик» в парах, «Бабочка» в парах, полушпагат, шпагат.

**Тема 2.7. Упражнения на расслабление и миорелаксация – 8 часов.**

Комплекс «Жираф» (профилактический), «Резиночка», «Любопытный львенок».

В заключительной части занятия проводится миорелаксация (еще называют «психообразная тренировка»), вбирающая в себя элементы аутогенной, идеомоторной, психомышечной тренировки, которая строится на способности человека вызвать сознательно внутренние зрительные образы, способствующая быстрому восстановлению детей после двигательной нагрузки. Воображаемые картины, их смена и воспроизведение являются проявлением определенной степени концентрации внимания, которая помогает осознанней подойти к процессу обучения двигательным навыкам.

Для быстрого восстановления детей после длительной нагрузки используем метод Ш.А. Амонашвили, но усовершенствованный: дети закрывают глаза, считают, результат показывают на пальцах, педагог касается каждого и говорит верно или нет.

Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

**Тема 2.8. Практические упражнения – 8 часов.**

Отработка элементов на гимнастическом мате.

Бег на ускорение. Челночный бег.

Отработка элементов/упражнений в парах.

Соединение элементов в связки, в комбинацию.

* 1. **Специальная физическая подготовка – 20 часов.**

**Тема 3.1. Разминка и заминка в тренировочном процессе – 6 часов.**

*Теория - 2 часа.* Беседа на тему «Значение и польза разминки в начале занятия и роль заминки в завершении тренировки».

*Практика - 4 часа.* Разминка:

- выполнение движения «ножницы»;

- бег по кругу с высоким подниманием голени ног вперед;

- «русский бег», сгибание ноги поочередно назад в подскоке;

- выполнение шагов на полупальцах поочередно, переходя на пятки;

- восстановление дыхания: шаг по кругу с подниманием рук на вдохе и опускание на выдохе

Разминка на середине зала, разогрев стоп: - шаг с носочка по кругу, переход на пяточки; на ребро стопы, внешнюю часть стопы, перекат на внутреннюю часть стопы (эти упражнения помогают предупредить деформацию стоп – плоскостопие).

Заминка – комплекс упражнений, который помогает нормализовать сердечно-сосудистую систему после интенсивных нагрузок, уменьшить предстоящие мышечные боли, успокоит организм и вернет его в нормальное состояние. Используем упражнения, характерные для суставной разминки, добавляем небыструю ходьбу и растяжку.

**Тема 3.2. Упражнения на растяжку – 6 часов.**

Шпагаты (сед с предельно разведенными ногами) – выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнаста более легкими, свободными, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый), полушпагат «улитка». Опора на руки, постепенно убирая руки с пола в положение вертикально над головой. Корпус вертикально, постепенно добавляя наклон назад. По мере освоения добавляем возвышенность.

**Тема 3.3. Основные упражнения, стрейчинг - 8 часов.**

*Теория- 2 часа.* Беседа «Позвоночник – ключ к здоровью».

*Практические занятия – 6 часов.* Упражнения игрового стрейчинга.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка»).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса, наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон».

Повороты и наклоны туловища: «маятник», морская звезда», лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты».

Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука.

* 1. **Основы гимнастики. Акробатика. – 34 часа.**

*Теория – 2 часа.* Инструктаж по ТБ. Страховка.

*Практические упражнения – 32 часа:*

-перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках

-кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами

-кувырок назад с возвышенности

-стойка на руках у стенки (со страховкой)

-переворот боком («колесо»)

-«рондат»

-элементы танцевальной и хореографической подготовки

-парная акробатика: хваты, основы  балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения

-начальное обучение акробатическим прыжкам.

Игры: «Ловишки», «Самый быстрый», «Удочка»,

**V. Подвижные игры – 20 часов.**

*Теория - 2 часа.* Беседа о значении подвижных игр в тренировочном процессе.

*Практика – 18 часов.* Наблюдения за детьми показывают, что они часто фантазируют, поэтому концовку игры или небольшие правила периодически меняются для того, чтобы они были больше заинтересованы и вовлечены в процесс.

Игровые комплексы «поймай рыбку», «Кто сильнее?», «Пронеси мяч».

**VI. Постановки, репетиции, концертная деятельность - 10 часов.**

*Теория – 2 часа:*Постановка номера. Массовые и сольные композиции. Процесс создания хореографического произведения. Презентация танцевальных комбинаций.

*Практика – 8 часов*

Демонстрация движений, его музыкальная раскладка, особенности исполнения. Изучение сложных элементов. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе. Репетиция – отработка техники исполнения движения (темп, ритм, повторяемость). Отработка и детальный разбор номера. Работа над эмоциональной передачей. Работа над синхронностью исполнения комбинации. Отработка всего номера.

**VI. Промежуточная аттестация**

тестирование **-** 1 час

контрольные испытания – 1 час

**Календарно-тематический план 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во  часов | В том числе | |
| теория | практика |
|  |  | 144 | 17 | 127 |
| 1. 1. | Вводное занятие | 2 | 2 |  |
| 1. 2. | ОФП. Партерная гимнастика. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава; сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы; | 2 |  | 2 |
| 1. 3. | ОФП. Упражнения в балансировании. Равновесия. | 2 |  | 2 |
| 1. 4. | СФП. Упражнения на растяжку. Шпагаты левый, правый, продольный | 2 |  | 2 |
| 1. 5. | ОФП. Элементы хореографии. Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Правила постановки тела, понятия. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. | 2 | 2 |  |
| 1. 6. | ОФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, развития мышц рук, развития мышц брюшного пресса, мышц спины. Отжимания, «лодочки на спине, на животе. | 2 |  | 2 |
| 1. 7. | Основы гимнастики. Акробатика. Инструктаж по ТБ. Страховка. | 2 | 2 |  |
| 1. 8. | СФП. Основные упражнения, стрейчинг. Беседа «Позвоночник – ключ к здоровью». | 2 | 2 |  |
| 1. 9. | ОФП. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава, укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Прыжки на двух ногах, выпрыгивания вверх из положения упор присев («лягушка»), приседания, приседания с отягощением | 2 |  | 2 |
| 10. | ОФП. Элементы хореографии. Позиции ног, рук, экзерсис у станка. | 2 |  | 2 |
| 11. | ОФП. Ритмическая гимнастика. Формирование правильной осанки, красивой походки, культуры движений. Развитие чувства ритма, гибкости, координации движений. Совершенствование индивидуальных особенностей ребенка. Умение согласовывать движения с музыкой. | 2 | 2 |  |
| 12. | СФП. Разминка и заминка в тренировочном процессе. Беседа: «Значение и польза разминки в начале занятия и роль заминки в завершении тренировки». | 2 | 2 |  |
| 13. | ОФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, развития мышц рук, развития мышц брюшного пресса, мышц спины. Упор лежа, «планка» | 2 |  | 2 |
| 14. | Подвижные игры. Беседа о значении подвижных игр в тренировочном процессе. | 2 | 2 |  |
| 15. | ОФП. Ритмическая гимнастика. Музыкальные композиции под ритмы современных песен. | 2 |  | 2 |
| 16. | ОФП. Партерная гимнастика. Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия; упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка» | 2 |  | 2 |
| 17. | Основы гимнастики. Акробатика. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках | 2 |  | 2 |
| 18. | СФП. Разминка и заминка в тренировочном процессе. Разминка (комплекс упражнений), заминка – важность проведения комплекса данных упражнений. | 2 |  | 2 |
| 19. | ОФП. Элементы хореографии. Позиции ног, рук, экзерсис у станка. | 2 |  | 2 |
| 20. | Основы гимнастики. Акробатика. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с возвышенности | 2 |  | 2 |
| 21. | ОФП. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава, укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара». | 2 |  | 2 |
| 22. | СФП. Разминка и заминка в тренировочном процессе. Разминка (комплекс упражнений), заминка – важность проведения комплекса данных упражнений. | 2 |  | 2 |
| 23. | ОФП. Упражнения на расслабление и миорелаксация. Комплекс «Жираф» (профилактический), «Резиночка», «Любопытный львенок». | 2 |  | 2 |
| 24. | ОФП. Элементы хореографии. Позиции ног, рук, экзерсис у станка. | 2 |  | 2 |
| 25. | ОФП. Практические упражнения. Отработка элементов на гимнастическом мате. | 2 |  | 2 |
| 26. | СФП. Упражнения на растяжку Шпагаты – выполнение, отработка с возвышенности. | 2 |  | 2 |
| 27. | ОФП. Ритмическая гимнастика. Музыкальные композиции под ритмы современных песен. Имитация ходьбы, ходьба под счет. | 2 |  | 2 |
| 28. | Подвижные игры «Поймай рыбку» | 2 |  | 2 |
| 29. | Основы гимнастики. Акробатика. Переворот боком («колесо»), различные вариации. | 2 |  | 2 |
| 30. | ОФП. Элементы хореографии. Позиции ног, рук, экзерсис у станка. | 2 |  | 2 |
| 31. | СФП. Основные упражнения, стрейчинг. Упражнения игрового стрейчинга. | 2 |  | 2 |
| 32. | ОФП. Ритмическая гимнастика. Перестроения под музыку. Игры «Смешной Чарли» | 2 |  | 2 |
| 33. | Подвижные игры. Игровые комплексы «Кто сильнее?» | 2 |  | 2 |
| 34. | Основы гимнастики. Акробатика. «Рондат». | 2 |  | 2 |
| 35. | ОФП. Упражнения на расслабление и миорелаксация. Для быстрого восстановления детей после длительной нагрузки используем метод Ш.А. Амонашвили, но усовершенствованный. | 2 |  | 2 |
| 36. | ОФП. Партерная гимнастика. Выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса; выполнение базовых упражнений на полу. | 2 |  | 2 |
| 37. | Подвижные игры. «Гуси-лебеди» | 2 |  | 2 |
| 38. | Основы гимнастики. Акробатика. Элементы танцевальной и хореографической подготовки | 2 |  | 2 |
| 39. | Основы гимнастики. Акробатика. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения. | 2 |  | 2 |
| 40. | Подвижные игры. «Пронеси мяч» | 2 |  | 2 |
| 41. | Основы гимнастики. Акробатика. Начальное обучение акробатическим прыжкам. | 2 |  | 2 |
| 42. | Подвижные игры. «Волки во рву» | 2 |  | 2 |
| 43. | ОФП. Практические упражнения. Бег на ускорение. Челночный бег. | 2 |  | 2 |
| 44. | СФП. Упражнения на растяжку Шпагаты – выполнение, отработка с возвышенности. | 2 |  | 2 |
| 45. | Основы гимнастики. Акробатика. Игры: «Ловишки», «Самый быстрый», «Удочка». | 2 |  | 2 |
| 46. | ОФП. Ритмическая гимнастика. Согласование движений с музыкой. | 2 |  | 2 |
| 47. | СФП. Основные упражнения, стрейчинг. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, повороты/наклоны туловища. | 2 |  | 2 |
| 48. | ОФП. Элементы хореографии. Позиции ног, рук, экзерсис у станка. | 2 |  | 2 |
| 49. | Основы гимнастики. Акробатика. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения | 2 |  | 2 |
| 50. | Подвижные игры «Прыжки по полоскам» | 2 |  | 2 |
| 51. | ОФП. Партерная гимнастика. Упражнения лёжа на спине, лёжа на животе (на пресс, на гибкость)  Для растягивания мышц ног: «Чемоданчик» в парах, «Бабочка» в парах, полушпагат, шпагат. | 2 |  | 2 |
| 52. | Основы гимнастики. Акробатика. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения | 2 |  | 2 |
| 53. | ОФП. Упражнения на расслабление и миорелаксация. Комплекс «Жираф» (профилактический), «Резиночка», «Любопытный львенок». | 2 |  | 2 |
| 54. | Подвижные игры «Эстафета зверей» | 2 |  | 2 |
| 55. | Подвижные игры «Метко в цель» | 2 |  | 2 |
| 56. | Основы гимнастики. Акробатика. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения | 2 |  | 2 |
| 57. | Подвижные игры. «Передача мячей в колонне» | 2 |  | 2 |
| 58. | ОФП. Практические упражнения. Отработка элементов/упражнений в парах. | 2 |  | 2 |
| 59. | СФП. Основные упражнения, стрейчинг. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. | 2 |  | 2 |
| 60. | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Постановка номера. Массовые и сольные композиции. Процесс создания хореографического произведения. Презентация танцевальных комбинаций. | 2 | 2 |  |
| 61. | Основы гимнастики. Акробатика. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами, кувырок назад с возвышенности | 2 |  | 2 |
| 62. | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Демонстрация движений, его музыкальная раскладка, особенности исполнения. | 2 |  | 2 |
| 63 | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Изучение сложных элементов. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе. | 2 |  | 2 |
| 64. | Основы гимнастики. Акробатика. Стойка на руках у стенки. | 2 |  | 2 |
| 65. | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Отработка и детальный разбор номера | 2 |  | 2 |
| 66. | ОФП. Упражнения на расслабление и миорелаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно». | 2 |  | 2 |
| 67. | Основы гимнастики. Акробатика. Элементы танцевальной и хореографической подготовки | 2 |  | 2 |
| 68. | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Работа над эмоциональной передачей. Работа над синхронностью исполнения комбинации. Отработка всего номера. | 2 |  | 2 |
| 69. | ОФП. Практические упражнения. Соединение элементов в связки, в комбинацию. | 2 |  | 2 |
| 70. | Основы гимнастики. Акробатика. «Колесо», «рондат». | 2 |  | 2 |
| 71. | Основы гимнастики. Акробатика. «Колесо», «рондат». | 2 |  | 2 |
| 72. | Промежуточная аттестация (тестирование и контрольные испытания) | 2 | 1 | 1 |

**Оценочные материалы к Модулю 2**

**I часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1. 1. | Какое физическое качество развивает гимнастика: | а) силу  б) выносливость в) скорость | а) силу + |
| 1. 2. | Самая «сложная» позиция ног в хореографии: | а) I б) III в) VI | в)VI + |
| 1. 3. | Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики: | а) учащиеся б) родители в) педагог | в) педагог |
| 1. 4. | Отжимания – какие виды вы знаете: | а) из положения в упоре лежа б) с упором руками на стенку в) с упором руками на скамейку  г) все варианты верны | г) все верны + |
| 1. 5. | Как называется самостоятельное составление комбинации под музыку | а) этюд б) импровизация в) спектакль | б) импровизация |
| 1. 6. | Убрать из списка лишнее слово, не относящееся к спортивной гимнастике: | а) «коробочка» б) «ласточка» в) гнездо  г) стойка | в) гнездо |
| 1. 7. | Максимальное сгибание туловища называется: | а) наклон  б) стойка  в) перекат | а) наклон + |
| 1. 8. | Вертикальное положение тела ногами вверх с упором на лопатки называется*:* | а) мах  б)стойка/ «березка»  в) перекат | б) стойка/ «березка» |
| 1. 9. | Какова цель утренней гимнастики? | а) быстрее проснуться, разбудить организм  б) вовремя успеть на первый урок  г) выступить на Олимпийских играх | а) быстрее проснуться, разбудить организм |
| 10. | Какие физические качества проверяют с помощью теста «челночный бег» | а) гибкость  б) красоту  в) скорость | в) скорость |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Показать позиции ног, рук | -отлично  -хорошо  -удовлетворительно |
|  | Наклон вперед, стоя на стуле  И. п. – стойка на жестком устойчивом стуле. Выполнить наклон вперед – вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости стула до конца третьего пальца руки. | -отлично  -хорошо  -удовлетворительно |
|  | Показать «мостик» | -отлично  -хорошо  -удовлетворительно |
|  | Показать «ласточку» | -отлично  -хорошо  -удовлетворительно |
|  | Показать «Колесо» | -отлично  -хорошо  -удовлетворительно |
|  | Выпрыгивания на месте вверх, хлопок в ладоши над головой («лягушка ловит мух»), кол-во повторений за 30 сек | -отлично  -хорошо  -удовлетворительно |
|  | Шпагат с опоры  Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояние от пятки до пола. | -отлично  -хорошо  -удовлетворительно |
|  | Поперечный шпагат с двух стульев  Выполнить поперечный шпагат между двух стульев высотой 44 см.  Измерить расстояние от пола до копчика. | -отлично  -хорошо  -удовлетворительно |
|  | Поднимание корпуса вверх из положения лежа, ноги зафиксированы, кол-во за 1 мин (пресс) | -отлично  -хорошо  -удовлетворительно |
|  | Отжимания, кол-во повторений за 30 сек | -отлично  -хорошо  -удовлетворительно |

**Рабочая программа**

**Модуль 3 «Продвинутый уровень»**

**Цель:** формирование необходимых навыков и умений для дальнейшего совершенствования в гимнастике. Воспитание здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям спортом

**Задачи:**

*Личностные:*

- укрепление

*Метапредметные:*

- дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стопы и колена

- развитие физических качеств: скорость, сила, ловкость, гибкость, координация; воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

*Образовательные (предметные):*

- увеличение двигательной активности детей; пропаганда физической культуры и спорта.

**Планируемые (ожидаемые) результаты:**

по окончанию освоения Модуля 3 «Продвинутый уровень» обучающиеся должны:

**Уметь:**

-Уметь правильно выполнять акробатические упражнения, гимнастические элементы без страховки;

-Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

-Уметь владеть своим телом;

-Уметь легко выполнять упражнения в индивидуальных и групповых комбинациях;

-Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений;

-Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию

**Знать:**

-Правила поведения в спортивном зале;

-Технику безопасности при выполнении гимнастических элементов;

-Важность упражнений на ОФП

-Последовательность упражнений в акробатической комбинации;

-Значение упражнений на развитие гибкости, ловкости и координации;

-Значение упражнений на развитие выносливости, скорости, силы

**Содержание Модуля 3**

**I. Вводное занятие – 2 часа**

*Теория*: Вводное занятие. Знакомство с инструкциями по ТБ, ППБ, ПДД, правилами поведения в учреждении. Игра «Урок дорожной азбуки». Знакомство с целями и задачами объединения. Перспективы и требования. Выбор родительского комитета. Оформление и оборудование кабинета, подготовка костюмов.

**II. Общая физическая подготовка – 62 часов**

**Тема 2.1. Упражнения на все группы мышц - 14 часов**

*Теория – 2 часа.* Техника безопасности при выполнении заданий в гимнастическом зале.

*Практические упражнения – 14 часов:*

- для укрепления мышц плечевого пояса, развития мышц рук: усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу: в замедленном темпе, широкая постановка рук; прыжки в упоре лежа на полу: сгибая и резко разгибая руки, оттолкнуться от пола, приподнимая ладони (+то же самое с хлопком)

- для развития мышц брюшного пресса: удерживать высокий угол сидя на полу

- для развития мышц спины

- для укрепления мышц ног: приседания «пистолетик»; глубокие приседания; поднимание ног в угол;

- для развития и подвижности плечевых суставов: маховые, круговые движения согнутыми/прямыми руками (увеличивая амплитуду)

- для развития подвижности в тазобедренных суставах: глубокие покачивания в выпадах вперед; махи ногами вперед, в сторону, назад

- для развития гибкости позвоночника: различные виды наклонов (вперед, в стороны, меняя амплитуду, положение ног, рук, головы); повороты (постепенное увеличение темпа и амплитуды).

**Тема 2.2. Работа в парах – 18 часов**

*Теория - 2 часа*. Беседа «Работа в коллективе, работа в парах – формирование доверия, важных качеств, таких как коллективизм»

*Практика - 16 часов*

*-* Растяжка в паре. Сидя друг перед другом в шпагате поочередно тянем партнёра на себя, с задержкой на время.

- Прогибы назад. Партнёр за вытянутые руки тянет назад.

- Движение для растяжки мышц. Стоя на коленях, подаём ногу партнёру, который стоит за спиной, медленно и аккуратно партнёр тянет ногу к груди.

- По широкой второй позиции, лёжа на животе прижимаем тазобедренный сустав к полу.

- «Лягушка» и «складочка». Плавно нажимает на спину партнёра.

- Упражнения на развитие пресса живота.

- Упражнения на силу мышц в ногах. Лёжа на спине бросаем две вытянутые ноги, партнёр должен ноги оттолкнуть. Движение выполняется на сильных напряжённых мышцах.

- Вытяжение туловища к бедрам, сидя на полу. Сядьте на пол лицом к лицу и взявшись за руки, поочередно должен выпрямить ноги, соединив их вместе, а другой, сгибая ноги в коленях, упереться стопами в подошвы партнера. Тот, кто держит колени согнутыми, отклоняется назад и вытягивает туловище партнера к прямым ногам. Держат положение нужное время, затем поменяйтесь.

- Сидя на полу: Прямой шпагат с правой и левой ноги; поперечный шпагат.

**Тема 2.3. Хореография. Партерная гимнастика. – 18 часов**

Работа у станка:

- Releve лицом к станку пo I, II, V позициям с вытянутых ног, с demi plie.

- Разминка стоп, вытягивание в сторону и переход на взъём.

- Постановка корпуса лицом за станку, в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук).

- Растяжка мышц лицом к станку, с использованием Battetnents releve lent

- Растяжка мышц, поднимание ноги в сторону в шпагат, рабочую руку убирать.

- Броски ног во всех направлениях.

Работа в партере: отработка основных позиций, связок движений с удержанием осанки и равновесия.

**Тема 2.4. Ритмическая гимнастика – 10 часов.**

Повышать уровень музыкального развития; развивать аэробические возможности организма; учить детей согласовывать движения с музыкой.

*Основная часть*

Под   музыку «Барбарики»

1.«Пешеход» - переступающий шаг с носка на пятку, руки на поясе.

2.«Незнайка» - переступающий шаг с подъемом плеч вверх.

3.«Повороты головы» - и.п. ноги врозь, руки на поясе на 4 счета.

4.«Наклоны головы» - с пружинкой вперед, назад, вправо, влево (на 4 счета)

5.«Волна»- ноги врозь, руки опущены, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую с пружинкой, с поднятием обеих рук вверх, в сторону.

6.Упражнение рук на координацию – поочередное сгибание и разгибание рук.

7.«Винтик» - и.п.: о.с. руки за головой, развороты туловища в сторону.

8.«Неваляшка» - и.п. ноги врозь, руки на поясе, наклоны в сторону.

9.«Художник»-и.п. ноги врозь, руки в стороны. 4 круга кистями, локтями, 4 больших круга руками, на 4 счета круг в тазобедренном суставе вправо и влево.

10. Сложное приседание – и.п.: о.с. 1- присесть, 2- наклон к прямым ногам, 3- присесть, 4 – встать, развести руки в стороны.

11.«Мельница»- и.п.: ноги шире плеч, руки в стороны, выпады в сторону.

12.Прыжки (выполнять в медленном темпе, ритмично, приземляться на носки). Скрестные прыжки, подскоком, в чередовании с ходьбой.

*Упражнения в упорах*

1.«Догонялки» - и.п.: сидя, ноги вытянуты, упор сзади, поочередное сгибание и выпрямление ног.

2.«Танец стоп» - и.п.: тоже, вращение стоп по кругу вправо и влево.

3. «Уголок» - и.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

4.«Буратино» - и.п.: нога врозь, руки за головой наклоны туловища в стороны.

5.«Велосипед» - и.п.: упор на локти, имитация езды на велосипеде.

6.«Маятник» - и.п.: лежа на полу, махи прямой ногой.

7.«Паровозик» - и.п.: сидя, руки согнуты в локтях, продвижение вперед и назад на ягодицах.

8. «Кошка» - и.п. стоя на коленях, опираясь на руки, 1- прогнуться в поясничной части, голову вверх; 2 – спину выгнуть вверх, голову вниз.

9.« Лодочка» - и.п.: лежа на животе, руки вверх – 1-2 прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх; 3-4 вернуться в и.п.

*Серия приставных шагов*

1.«Танцевальный шаг» - и.п.: о.с. 1 – шаг правой ногой вперед, руки согнуть в локтях; 2 – шагнуть левой ногой поставив ее на пятку, руки вверх; 3 – шаг левой ногой назад, руки к плечам; 4 – правой ногой шаг назад на носок, руки вниз.

2.Приставные шаги вправо и влево на 4 счета с хлопками в ладоши.

3.Приставной шаг с выведением рук в стороны.

4.То же с выведением рук вверх.

5.Ходьба на 4 счета вперед, на 4 счета назад, на счет 4 поднять согнутую ногу в колене с хлопком.

6.Легкие подпрыгивания на обеих ногах с выбросом поочередно то правой, то левой ноги.

7.Кружение на подскоках вокруг себя вправо и влево.

8.Прыжки в выпаде вперед.

9.Ходьба, дыхательные упражнения (1 минута) .

*Серия шейпинг*

1.«Танцевальный шаг» - шаг с правой ноги вперед с ударом о пол подушечкой, затем то же с левой ноги ( на  4 счета, 4 раза).

2.Упражнение для мышц шеи – голова вперед, вправо, Влево полуприседом (на 4 счета, 4 раза).

3.«Догонялки» руками – поочередное сгибание рук и выпрямление вверх.

4.«Стрелок» - руки вперед: 1 – пружинка с отведением одной руки согнутой в локте  (как при натягивании лука).

5.«Мельница» - полный круг руками поочередно.

6.«Волна» - и.п.: ноги врозь, перенести тяжесть тела на одну ногу. Движение руками вниз и вверх снизу.

7.«Упражнение в выпаде» - 1-круг плечом, 2-круг другим, 3-подтянуться в сторону за прямой рукой. 4-потянуться в другую сторону.

8.«Выпады с перекрестным движением рук».

9.«Наклоны в сторону» - ноги врозь, руки в стороны; 1-2 – согнуть в колени и скрестить руки перед собой (спина прямая) 3-4 – выпрямить ноги и сделать наклон в сторону ( руки идут через стороны вверх).

10.Махи согнутой и прямой ногой назад с рывками рук, согнутых в локтях и разведением рук.

11.Подскоки с продвижением вперед, бег приставными шагами, бег с поочередным выбрасыванием ног.

*Заключительная часть*

1.Ходьба змейкой, взявшись за руки.

2.Ходьба, взявшись за руки по спирали.

3.Ходьба по кругу, взявшись за руки (лицом в круг, спиной в круг).

4.«Воротики» - прохождение через воротики.

5.«Кружева» - дети стоя лицом в круг; цепочка детей обходит каждого ребенка змейкой.

**III. Специальная физическая подготовка – 20 часов.**

**Тема 3.1. Развитие выносливости – 8 часов.**

*Теория – 2 часа.* Выносливость зависит от тренированности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальные упражнения для выносливости в видах спорта гимнастика и акробатика основаны на многоразовом выполнении силовых и статических упражнений.

*Практические упражнения – 6 часов*: в эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. В каждом подходе упражнения фиксируют до отказа (от 2 до 20 сек), количество подходов 2-3. Достигая данного результата, следует усложнить упражнения, используя отягощения или меняя.

**Тема 3.2. Практические занятия – 12 часов.**

Отработка элементов по отдельности самостоятельно и в парах

Базовые поддержки в паре, в группе

Основы эквилибра

Вальсеты, курбет

Перевороты, темповые

1. **Основы гимнастики. Акробатика – 34 часа.**

*Теория – 2 часа.* Техника безопасности в гимнастическом зале. Работа на спортивном мате. Страховка.

*Практика – 32 часов.* Отработка ранее изученных элементов на гимнастическом мате (на полу), со страховкой, далее самостоятельно. Повышение сложности элементов: соединение простейших базовых в связки.

- Перевороты на руках на правую и на левую руку, в опоре на одну руку – «колесо»,  «рондад».

- Кувырок назад с приземлением ноги врозь

- Кувырок назад с выходом в стойку

- «Мостик» через руки в продвижении вперед.

- «Мостик» из положения стоя

- Стойка на руках самостоятельно с фиксацией позиции 3 секунды

- Стойка с опусканием в мост (переворот вперед на 2 ноги)

- Стойка с переходом в кувырок вперед

- Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед-назад и вправо-влево.

- Поджатые прыжки с продвижением.

- Прыжки с коленями вперед, «стульчик».

**V.Подвижные игры – 14 часов.**

*«10 передач», различные «Пятнашки»,* игровые комплексы «поймай рыбку», «Кто сильнее?», «Пронеси мяч».

**VI. Постановки, репетиции, концертная деятельность - 8 часов**

*Теория – 2 часа:*Постановка номера. Массовые и сольные композиции. Процесс создания хореографического произведения. Презентация танцевальных комбинаций.

*Практика – 6 часов*

Демонстрация движений, его музыкальная раскладка, особенности исполнения. Изучение сложных элементов. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе. Репетиция – отработка техники исполнения движения (темп, ритм, повторяемость). Отработка и детальный разбор номера. Работа над эмоциональной передачей. Работа над синхронностью исполнения комбинации. Отработка всего номера.

**VII.Промежуточная аттестация - 2 часа**

Тестирование – 1 час

Контрольные испытания - 1 час

**VIII.Итоговая аттестация – 2 часа**

Тестирование – 1 час

Контрольные испытания - 1 час

**Календарно-тематический план 3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во  часов | В том числе | |
| теория | практика |
|  |  | 144 | 18 | 126 |
| 1. 1. | Вводное занятие. Знакомство с инструкциями по ТБ, ППБ, ПДД, правилами поведения в учреждении. Игра «Урок дорожной азбуки». Цели и задачи объединения. | 2 | 2 |  |
| 1. 2. | ОФП. Ритмическая гимнастика. Повышение уровня музыкального развития | 2 |  | 2 |
| 1. 3. | ОФП. Работа в парах. | 2 | 2 |  |
| 1. 4. | Основы гимнастики. Акробатика. Техника безопасности в гимнастическом зале. Работа на спортивном мате. Страховка. | 2 | 2 |  |
| 1. 5. | ОФП. Упражнения на все группы мышц. Техника безопасности при выполнении заданий в гимнастическом зале. | 2 | 2 |  |
| 1. 6. | ОФП. Работа в парах (растяжка, прогибы, складки) | 2 |  | 2 |
| 1. 7. | ОФП. Хореография. Партерная гимнастика. Работа у станка: Releve лицом к станку пo I, II, V позициям с вытянутых ног, с demi plie. Разминка стоп, вытягивание в сторону и переход на взъём. | 2 |  | 2 |
| 1. 8. | СФП. Развитие выносливости. Натренированность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Многоразовое выполнение специальных силовых и статических упражнений | 2 | 2 |  |
| 1. 9. | Основы гимнастики. Акробатика. Отработка ранее изученных элементов на гимнастическом мате (на полу), со страховкой, далее самостоятельно. | 2 |  | 2 |
| 10. | ОФП. Упражнения на все группы мышц. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, укрепление мышц рук. | 2 |  | 2 |
| 11. | ОФП. Хореография. Партерная гимнастика. Работа у станка: Постановка корпуса лицом за станку, в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук). | 2 |  | 2 |
| 12. | Подвижные игры «Пятнашки» | 2 | 2 |  |
| 13. | ОФП. Работа в парах. Растяжка, прогибы, складки. | 2 |  | 2 |
| 14 | Подвижные игры «10 передач» | 2 | 2 |  |
| 15. | ОФП. Ритмическая гимнастика. Различные повороты под музыку. | 2 |  | 2 |
| 16. | ОФП. Упражнения на все группы мышц. Развитие мышц брюшного пресса. | 2 |  | 2 |
| 17. | Основы гимнастики. Акробатика. Отработка ранее изученных элементов на гимнастическом мате (на полу), со страховкой, далее самостоятельно | 2 |  | 2 |
| 18. | СФП. Развитие выносливости. Упоры, висы, стойки. | 2 |  | 2 |
| 19. | ОФП. Хореография. Партерная гимнастика. Растяжка мышц лицом к станку, с использованием Battetnents releve lent | 2 |  | 2 |
| 20. | Основы гимнастики. Акробатика. Повышение сложности элементов: соединение простейших базовых в связки. | 2 |  | 2 |
| 21. | ОФП. Упражнения на все группы мышц. Упражнения для развития мышц спины. | 2 |  | 2 |
| 22. | Основы гимнастики. Акробатика. Повышение сложности элементов: соединение простейших базовых в связки. | 2 |  | 2 |
| 23. | ОФП. Работа в парах. Растяжка, прогибы, складки, вытяжение туловища. | 2 |  | 2 |
| 24. | ОФП. Хореография. Партерная гимнастика. Растяжка мышц, поднимание ноги в сторону в шпагат, рабочую руку убирать. | 2 |  | 2 |
| 25. | Основы гимнастики. Акробатика. Перевороты на руках на правую и на левую руку, в опоре на одну руку – «колесо», «рондад». | 2 |  | 2 |
| 26. | СФП. Развитие выносливости. Статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. | 2 |  | 2 |
| 27. | ОФП. Упражнения на все группы мышц. Упражнения на укрепление мышц ног. | 2 |  | 2 |
| 28. | Подвижные игры «Поймай рыбку» | 2 |  | 2 |
| 29. | Основы гимнастики. Акробатика. Кувырок назад с приземлением ноги врозь, кувырок назад с выходом в стойку | 2 |  | 2 |
| 30. | ОФП. Хореография. Партерная гимнастика. Броски ног во всех направлениях. | 2 |  | 2 |
| 31. | СФП. Практические занятия. Отработка элементов по отдельности самостоятельно и в парах | 2 |  | 2 |
| 32. | ОФП. Ритмическая гимнастика. Упражнения в упорах. | 2 |  | 2 |
| 33. | Подвижные игры «10 передач» | 2 |  | 2 |
| 34. | Основы гимнастики. Акробатика. «Мостик» через руки в продвижении вперед, «мостик» из положения стоя | 2 |  | 2 |
| 35. | ОФП. Упражнения на все группы мышц. Упражнения на развитие и подвижность плечевых суставов. | 2 |  | 2 |
| 36. | ОФП. Работа в парах. Растяжка, прогибы, складки, вытяжение туловища. | 2 |  | 2 |
| 37. | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Постановка номера. Массовые и сольные композиции. Процесс создания хореографического произведения. Презентация танцевальных комбинаций. | 2 | 2 |  |
| 38. | ОФП. Хореография. Партерная гимнастика. Работа в партере: отработка основных позиций, связок движений с удержанием осанки и равновесия. | 2 |  | 2 |
| 39. | Основы гимнастики. Акробатика. Стойка на руках самостоятельно с фиксацией позиции 3 секунды, стойка с опусканием в мост (переворот вперед на 2 ноги), стойка с переходом в кувырок вперед | 2 |  | 2 |
| 40. | Подвижные игры «Пятнашки» | 2 |  | 2 |
| 41. | Основы гимнастики. Акробатика. Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед-назад и вправо-влево. | 2 |  | 2 |
| 42. | СФП. Практические занятия. Базовые поддержки в паре, в группе | 2 |  | 2 |
| 43. | ОФП. Ритмическая гимнастика. Серии приставных шагов. | 2 |  | 2 |
| 44. | СФП. Развитие выносливости. Усложнение упражнений, используя отягощения или меняя. | 2 |  | 2 |
| 45. | Основы гимнастики. Акробатика. Стойка на руках самостоятельно с фиксацией позиции 3 секунды, стойка с опусканием в мост (переворот вперед на 2 ноги), стойка с переходом в кувырок вперед | 2 |  | 2 |
| 46. | ОФП. Работа в парах. Растяжка, прогибы, складки, вытяжение туловища. | 2 |  | 2 |
| 47. | ОФП. Хореография. Партерная гимнастика. Работа у станка:Releve лицом к станку пo I, II, V позициям с вытянутых ног, с demi plie. Разминка стоп, вытягивание в сторону и переход на взъём. | 2 |  | 2 |
| 48. | ОФП. Упражнения на все группы мышц. Упражнения на развитие и подвижности тазобедренных суставов. | 2 |  | 2 |
| 49. | Основы гимнастики. Акробатика. Поджатые прыжки с продвижением, прыжки с коленями вперед, «стульчик». | 2 |  | 2 |
| 50. | Подвижные игры «Кто сильнее?» | 2 |  | 2 |
| 51. | ОФП. Хореография. Партерная гимнастика. Растяжка лицом к станку. | 2 |  | 2 |
| 52. | Основы гимнастики. Акробатика. Перевороты на руках на правую и на левую руку, в опоре на одну руку – «колесо», «рондад». | 2 |  | 2 |
| 53. | ОФП. Упражнения на все группы мышц. Упражнения на развитие гибкости позвоночника. | 2 |  | 2 |
| 54. | Подвижные игры «Пронеси мяч | 2 |  | 2 |
| 55. | СФП. Практические занятия. Основы эквилибра. | 2 |  | 2 |
| 56. | Основы гимнастики. Акробатика. Стойка на руках самостоятельно с фиксацией позиции 3 секунды, стойка с опусканием в мост (переворот вперед на 2 ноги), стойка с переходом в кувырок вперед. | 2 |  | 2 |
| 57. | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Демонстрация движений, его музыкальная раскладка, особенности исполнения. Изучение сложных элементов. | 2 |  | 2 |
| 58. | ОФП. Работа в парах. Растяжка, прогибы, складки, вытяжение туловища | 2 |  | 2 |
| 59. | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе. Репетиция. | 2 |  | 2 |
| 60. | ОФП. Ритмическая гимнастика. Серия шейпинг. | 2 |  | 2 |
| 61. | Основы гимнастики. Акробатика. Кувырок назад с выходом в стойку, «мостик» через руки в продвижении вперед, «мостик» из положения стоя | 2 |  | 2 |
| 62. | ОФП. Работа в парах Растяжка, прогибы, складки, вытяжение туловища) | 2 |  | 2 |
| 63. | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Отработка и детальный разбор номера. Работа над эмоциональной передачей. Работа над синхронностью исполнения комбинации. Отработка всего номера. | 2 |  | 2 |
| 64. | Основы гимнастики. Акробатика. Стойка на руках самостоятельно с фиксацией позиции 3 секунды, стойка с опусканием в мост (переворот вперед на 2 ноги), стойка с переходом в кувырок вперед. | 2 |  | 2 |
| 65. | ОФП. Хореография. Партерная гимнастика. Работа в партере: отработка основных позиций, связок движений с удержанием осанки и равновесия. | 2 |  | 2 |
| 66. | СФП. Практические занятия. Вальсеты, курбет. | 2 |  | 2 |
| 67. | Основы гимнастики. Акробатика. Стойка с переходом в кувырок вперед, прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед-назад и вправо-влево. | 2 |  | 2 |
| 68. | СФП. Практические занятия. Перевороты, темповые. | 2 |  | 2 |
| 69. | ОФП. Работа в парах. Растяжка, прогибы, складки, вытяжение туловища | 2 |  | 2 |
| 70. | СФП. Практические занятия. Перевороты, темповые, вальсет. | 2 |  | 2 |
| 71. | Промежуточная аттестация (тестирование и контрольные испытания) | 2 | 1 | 1 |
| 72. | Итоговая аттестация (тестирование и контрольные испытания) | 2 | 1 | 1 |

**Оценочные материалы промежуточной аттестации к Модулю 3**:

**I (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1. | Определи позиции ног: ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой. | а) 2  б) 5  в) 6 | б) 5 |
| 2. | Какая позиция рук является подготовительной? | а) руки полукругом внизу;  б) руки полукругом впереди;  в) руки разведены в стороны. | а) руки полукругом внизу. |
| 3. | Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание» | а) Plie (Плие)  б) Battement tendu (Батман тандю)  в) Arabesques (Арабеск) | а) Plie (Плие) |
| 4. | Название приспособления, служащее опорой танцовщикам: | а) мяч;  б) станок;  в) скамейка. | б) станок. |
| 5. | Термин «группировка» - это положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах… | а) спина округлена, голова опущен  б) спина прямая, голова вверх  в) спина прогнута, голова вперед | а) спина округлена, голова опущен |
| 6. | Как называется фигура, выполняемая гимнастами на полу или в полете | а) трясогузка  б) стриж  в) бочка  г) ласточка | г) ласточка |
| 7. | Какой из гимнастических снарядов не используется у мужчин | а) конь  б) кольца  в) бревно  г) брусья | в) бревно |
| 8. | Что используется в одном из видов упражнений в художественной гимнастике | а) платок  б) лента  в) галстук  г) шнурок | б) лента |
| 9. | «Стойка на руках» – верные варианты для выполнения этого элемента | а) спина прямая, слегка округленная  б) руки прямые, пальцы вместе  в) смотрим на руки  г) все верно | г) все верно+ |
| 10. | Что называется танцевальной связкой? | а) одно движение;  б) несколько одинаковых поворотов;  в) набор из нескольких движений. | в) набор из нескольких движений. |

**II (контрольный испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
| 1. | Показать основные позиции ног | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 2. | Показать прыжок в шпагат | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 3. | Показать основные положения рук | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 4. | Показать «берёзку» | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 5. | Показать «мостик» с положения стоя | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 6. | Показать «Колесо» по линии | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 7. | Показать «Коробочку» | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 8. | Показать продольный шпагат | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 9. | Показать поперечный шпагат | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 10. | Показать изучаемую спортивную комбинацияю | Отлично, хорошо, удовлетворительно |

**Оценочные материалы** **итоговой аттестации**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1. | Определи позиции ног: ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой. | а) 2  б) 5  в) 6 | б) 5 |
| 2. | Какая позиция рук является подготовительной? | а) руки полукругом внизу;  б) руки полукругом впереди;  в) руки разведены в стороны. | а) руки полукругом внизу. |
| 3. | Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание» | а) Plie (Плие)  б) Battement tendu (Батман тандю)  в) Arabesques (Арабеск) | а) Plie (Плие) |
| 4. | Название приспособления, служащее опорой танцовщикам: | а) мяч;  б) станок;  в) скамейка. | б) станок. |
| 5. | Термин «группировка» - это положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах… | а) спина округлена, голова опущен  б) спина прямая, голова вверх  в) спина прогнута, голова вперед | а) спина округлена, голова опущен |
| 6. | Как называется фигура, выполняемая гимнастами на полу или в полете | а) трясогузка  б) стриж  в) бочка  г)ласточка | г) ласточка |
| 7. | Какой из гимнастических снарядов не используется у мужчин | а) конь  б) кольца  в) бревно  г) брусья | в) бревно |
| 8. | Что используется в одном из видов упражнений в художественной гимнастике | а) платок  б) лента  в) галстук  г) шнурок | б) лента |
| 9. | «Стойка на руках» – верные варианты для выполнения этого элемента | а) спина прямая, слегка округленная  б) руки прямые, пальцы вместе  в) смотрим на руки  г) все верно | г) все верно+ |
| 10. | Что называется танцевальной связкой? | а) одно движение;  б) несколько одинаковых поворотов;  в) набор из нескольких движений. | в) набор из нескольких движений. |

**II (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
| 1. | Показать основные позиции ног | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 2. | Показать прыжок в шпагат | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 3. | Показать основные положения рук | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 4. | Показать «берёзку» | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 5. | Показать «мостик» с положения стоя | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 6. | Показать «Колесо» по линии | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 7. | Показать «Коробочку» | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 8. | Показать продольный шпагат | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 9. | Показать поперечный шпагат | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 10. | Показать изучаемый гимнастический танец | Отлично, хорошо, удовлетворительно |

**Теоретический материал**

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий обучающихся следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях.

Знания при освоении программы «Основы гимнастики» и формирование здорового образа жизни способствуют повышению качества теоретической подготовленности обучающихся.

Обычно, теоретическая подготовка проводится педагогом во время учебно-тренировочного занятия в форме сообщения, беседы.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

**Методическое обеспечение** программы заключаются в планировании и применении различных приемов, форм и методов на учебных занятиях.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения.

**Методы обучения основам гимнастики.**

В практике обучения основам гимнастики пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

**1. Рассказ или лекция**. Применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)

**2. Беседа.** Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов занятий и т.п.

**3. Показ.** Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.

**4. Наблюдения** обучающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими обучающимися в группе.

**5. Самостоятельная работа** обучающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.

**6. Упражнения** применяются для закрепления знаний и навыков.

**7. Соревнования.** Применяются для проверки знаний и навыков обучающихся. Очевидно, что главным в обучении основам гимнастики является формирование соответствующих двигательных навыков обучающихся. Чтобы представить себе, как в ходе обучения формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на несколько фаз:

1. Педагог создает у обучающихся представление об изучаемом упражнении.

2. Обучающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью педагога.

На протяжении реализации программы предусмотрен контроль, предварительный, текущий, итоговый. Проводится тестирование.

***Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на учебных занятиях***

1. Занятия в гимнастическом зале проводятся согласно расписанию.

2. Вход в гимнастический зал разрешается только в присутствии педагога.

3. Обучающиеся должны быть в спортивной форме (купальник, майка, лосины, шорты, носки).

4. За порядок, дисциплину и своевременное построение группы к началу занятий отвечает педагог, он же проверяет исправность спортивного инвентаря и гимнастических снарядов, а также готовность зала к проведению занятия.

5. Установка и переноска снарядов в зале разрешается только по указанию педагога.

6. При выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая страховка и помощь.

7. Выход обучающегося из гимнастического зала во время занятий возможен только с разрешения педагога.

8. При изучении новых упражнений педагог должен объяснить детям меры предупреждения возможных травм.

9. Не разрешается находиться в зале без педагога.

10. После занятий все снаряды должны быть аккуратно поставлены на место, согласно схеме их размещения в спортивном зале.

**Условия реализации программы.**

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование.

*Материальное обеспечение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| маты гимнастические | 4 шт. | 100% |
| скакалки | 10 шт. | 100% |
| фитбол мячи | 10 шт. | 100% |
| гимнастические скамейки | 1 шт. | 100% |

**Работа с родителями:**

- проведение родительских собраний;

- совместная досуговая деятельность;

- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

**Задание для самостоятельной работы обучающихся:**

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;

- отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;

-запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;

- изучение правил соревнований.

**Для повышения профессионального мастерства педагог планирует:**

- просмотр специальных видеофильмов (техника гимнастики);

- просмотр международных соревнований, тренировок гимнастов и пр.;

- посещение спортивных детских соревнований

**Кадровое обеспечение.**

Руководитель объедения – педагог дополнительного образования, Бунеева Вера Анатольевна, образование высшее профессиональное, Липецкий государственный технический университет, инженер (2010 г.). Общий стаж работы 16 лет 11 месяцев, педагогический 2 года 9 месяцев. В 2022 году прошла курсы профессиональной переподготовки «Тренер-преподаватель. Педагогика и методика преподавания физической культуры и спорта в образовательной организации», (260 ч), ООО «ВНОЦ «СОТех». Разряд мастера спорта по спортивной гимнастике (2004 г.)

**Учебно-методическое обеспечение**

***Перечень основной литературы:***

1. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Т.Ю. Круцевич –Киев: Олимпийская литература, 2003г.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений - 2 –е изд. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2003. -450 с.
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под. ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил

***Перечень рекомендуемой дополнительной литературы:***

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана - М.: Физкультура и спорт, 1998.

2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 1976.

3. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители В.Г. Бауер, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова – М, 1995г.

5. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровье – сберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Радио и связь, 2003г.

***Перечень рекомендуемых Интернет ресурсов:***

<http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»

<http://sportgymrus.ru> <http://www.sport.cap.ru> <http://www.minsport.gov.ru>

Министерство спорта Российской Федерации

<https://ducsh1.ru/>, <https://vk.com/club4153493>