**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 26.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 15.08.2023 года № 188 у/д | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 2**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Основы гимнастики»**

на 2022-2023 учебный год

Год обучения: второй

Возрастная категория обучающихся: 5-16 лет

Автор составитель:

Бунеева Вера Анатольевна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**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 часов**

*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 - 12 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**

**Вт. – пт.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во**  **часов** | **В том числе** | |
|  | **теория** | **практика** |
|  |  |  | **146** | **17** | **129** |
|  | 01.09.2023 | Вводное занятие | 2 | 2 |  |
|  | 05.09.2023 | ОФП. Партерная гимнастика. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава; сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы; | 2 |  | 2 |
|  | 08.09.2023 | ОФП. Упражнения в балансировании. Равновесия. | 2 |  | 2 |
|  | 12.09.2023 | СФП. Упражнения на растяжку. Шпагаты левый, правый, продольный | 2 |  | 2 |
|  | 15.09.2023 | 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 |  |
|  | 19.09.2023 | ОФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, развития мышц рук, развития мышц брюшного пресса, мышц спины. Отжимания, «лодочки на спине, на животе. | 2 |  | 2 |
|  | 22.09.2023 | Основы гимнастики. Акробатика. Инструктаж по ТБ. Страховка. | 2 | 2 |  |
|  | 26.09.2023 | СФП. Основные упражнения, стрейчинг. Беседа «Позвоночник – ключ к здоровью». | 2 | 2 |  |
|  | 29.09.2023 | 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 |
|  | 03.10.2023 | ОФП. Элементы хореографии. Позиции ног, рук, экзерсис у станка. | 2 |  | 2 |
|  | 06.10.2023 | 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 |  |
|  | 10.10.2023 | СФП. Разминка и заминка в тренировочном процессе. Беседа: «Значение и польза разминки в начале занятия и роль заминки в завершении тренировки». | 2 | 2 |  |
|  | 13.10.2023 | ОФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, развития мышц рук, развития мышц брюшного пресса, мышц спины. Упор лежа, «планка» | 2 |  | 2 |
|  | 17.10.2023 | Подвижные игры. Беседа о значении подвижных игр в тренировочном процессе. | 2 | 2 |  |
|  | 20.10.2023 | ОФП. Ритмическая гимнастика. Музыкальные композиции под ритмы современных песен. | 2 |  | 2 |
|  | 24.10.2023 | ОФП. Партерная гимнастика. Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия; упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка» | 2 |  | 2 |
|  | 27.10.2023 | Основы гимнастики. Акробатика. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках | 2 |  | 2 |
|  | 31.10.2023 | СФП. Разминка и заминка в тренировочном процессе. Разминка (комплекс упражнений), заминка – важность проведения комплекса данных упражнений. | 2 |  | 2 |
|  | 03.11.2023 | ОФП. Элементы хореографии. Позиции ног, рук, экзерсис у станка. | 2 |  | 2 |
|  | 07.11.2023 | Основы гимнастики. Акробатика. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с возвышенности | 2 |  | 2 |
|  | 10.11.2023 | 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 |
|  | 14.11.2023 | СФП. Разминка и заминка в тренировочном процессе. Разминка (комплекс упражнений), заминка – важность проведения комплекса данных упражнений. | 2 |  | 2 |
|  | 17.11.2023 | ОФП. Упражнения на расслабление и миорелаксация. Комплекс «Жираф» (профилактический), «Резиночка», «Любопытный львенок». | 2 |  | 2 |
|  | 21.11.2023 | ОФП. Элементы хореографии. Позиции ног, рук, экзерсис у станка. | 2 |  | 2 |
|  | 24.11.2023 | ОФП. Практические упражнения. Отработка элементов на гимнастическом мате. | 2 |  | 2 |
|  | 28.11.2023 | СФП. Упражнения на растяжку Шпагаты – выполнение, отработка с возвышенности. | 2 |  | 2 |
|  | 01.12.2023 | ОФП. Ритмическая гимнастика. Музыкальные композиции под ритмы современных песен. Имитация ходьбы, ходьба под счет. | 2 |  | 2 |
|  | 05.12.2023 | Подвижные игры «Поймай рыбку» | 2 |  | 2 |
|  | 08.12.2023 | Основы гимнастики. Акробатика. Переворот боком («колесо»), различные вариации. | 2 |  | 2 |
|  | 12.12.2023 | ОФП. Элементы хореографии. Позиции ног, рук, экзерсис у станка. | 2 |  | 2 |
|  | 15.12.2023 | СФП. Основные упражнения, стрейчинг. Упражнения игрового стрейчинга. | 2 |  | 2 |
|  | 19.12.2023 | ОФП. Ритмическая гимнастика. Перестроения под музыку. Игры «Смешной Чарли» | 2 |  | 2 |
|  | 22.12.2023 | Подвижные игры. Игровые комплексы «Кто сильнее?» | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.2023 | Основы гимнастики. Акробатика. «Рондат». | 2 |  | 2 |
|  | 29.12.2023 | ОФП. Упражнения на расслабление и миорелаксация. Для быстрого восстановления детей после длительной нагрузки используем метод Ш.А. Амонашвили, но усовершенствованный. | 2 |  | 2 |
|  | 09.01.2024 | ОФП. Партерная гимнастика. Выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса; выполнение базовых упражнений на полу. | 2 |  | 2 |
|  | 12.01.2024 | Подвижные игры. «Гуси-лебеди» | 2 |  | 2 |
|  | 16.01.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Элементы танцевальной и хореографической подготовки | 2 |  | 2 |
|  | 19.01.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | 23.01.2024 | Подвижные игры. «Пронеси мяч» | 2 |  | 2 |
|  | 26.01.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Начальное обучение акробатическим прыжкам. | 2 |  | 2 |
|  | 30.01.2024 | Подвижные игры. «Волки во рву» | 2 |  | 2 |
|  | 02.02.2024 | ОФП. Практические упражнения. Бег на ускорение. Челночный бег. | 2 |  | 2 |
|  | 06.02.2024 | СФП. Упражнения на растяжку Шпагаты – выполнение, отработка с возвышенности. | 2 |  | 2 |
|  | 09.02.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Игры: «Ловишки», «Самый быстрый», «Удочка». | 2 |  | 2 |
|  | 13.02.2024 | ОФП. Ритмическая гимнастика. Согласование движений с музыкой. | 2 |  | 2 |
|  | 16.02.2024 | СФП. Основные упражнения, стрейчинг. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, повороты/наклоны туловища. | 2 |  | 2 |
|  | 20.02.2024 | ОФП. Элементы хореографии. Позиции ног, рук, экзерсис у станка. | 2 |  | 2 |
|  | 27.02.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 01.03.2024 | Подвижные игры «Прыжки по полоскам» | 2 |  | 2 |
|  | 05.03.2024 | 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 |
|  | 12.03.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 15.03.2024 | ОФП. Упражнения на расслабление и миорелаксация. Комплекс «Жираф» (профилактический), «Резиночка», «Любопытный львенок». | 2 |  | 2 |
|  | 19.03.2024 | Подвижные игры «Эстафета зверей» | 2 |  | 2 |
|  | 22.03.2024 | Подвижные игры «Метко в цель» | 2 |  | 2 |
|  | 26.03.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 29.03.2024 | Подвижные игры. «Передача мячей в колонне» | 2 |  | 2 |
|  | 02.04.2024 | ОФП. Практические упражнения. Отработка элементов/упражнений в парах. | 2 |  | 2 |
|  | 05.04.2024 | СФП. Основные упражнения, стрейчинг. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. | 2 |  | 2 |
|  | 09.04.2024 | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Постановка номера. Массовые и сольные композиции. Процесс создания хореографического произведения. Презентация танцевальных комбинаций. | 2 | 2 |  |
|  | 12.04.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами, кувырок назад с возвышенности | 2 |  | 2 |
|  | 16.04.2024 | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Демонстрация движений, его музыкальная раскладка, особенности исполнения. | 2 |  | 2 |
|  | 19.04.2024 | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Изучение сложных элементов. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе. | 2 |  | 2 |
|  | 23.04.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Стойка на руках у стенки. | 2 |  | 2 |
|  | 26.04.2024 | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Отработка и детальный разбор номера | 2 |  | 2 |
|  | 03.05.2024 | ОФП. Упражнения на расслабление и миорелаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно». | 2 |  | 2 |
|  | 07.05.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Элементы танцевальной и хореографической подготовки | 2 |  | 2 |
|  | 14.05.2024 | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Работа над эмоциональной передачей. Работа над синхронностью исполнения комбинации. Отработка всего номера. | 2 |  | 2 |
|  | 17.05.2024 | ОФП. Практические упражнения. Соединение элементов в связки, в комбинацию. | 2 |  | 2 |
|  | 21.05.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. «Колесо», «рондат». | 2 |  | 2 |
|  | 24.05.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. «Колесо», «рондат». | 2 |  | 2 |
|  | 28.05.2024 | Промежуточная аттестация (тестирование и контрольные испытания) | 2 | 1 | 1 |
|  | 31.05.2024 | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Изучение сложных элементов. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе. | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 2**

**I часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | Какое физическое качество развивает гимнастика: | а) силу  б) выносливость в) скорость | а) силу + |
|  | Самая «сложная» позиция ног в хореографии: | а) I б) III в) VI | в)VI + |
|  | Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики: | а) учащиеся б) родители в) педагог | в) педагог |
|  | 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 + |
|  | Как называется самостоятельное составление комбинации под музыку | а) этюд б) импровизация в) спектакль | б) импровизация |
|  | Убрать из списка лишнее слово, не относящееся к спортивной гимнастике: | а) «коробочка» б) «ласточка» в) гнездо  г) стойка | в) гнездо |
|  | Максимальное сгибание туловища называется: | а) наклон  б) стойка  в) перекат | а) наклон + |
|  | Вертикальное положение тела ногами вверх с упором на лопатки называется: | а) мах  б)стойка/ «березка»  в) перекат | б) стойка/ «березка» |
|  | 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 |
|  | 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 |

**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>