**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 27.05.2024 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 13.08.2024 года № 185 у/д  |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 27.05.2024 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 13.08.2024 года № 185 у/д  |

 |

 | УТВЕРЖДЕНО приказом И. о. директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 10.07.2020 № 42/1 у/д  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 3**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Основы гимнастики»**

на 2024-2025 учебный год

Год обучения: третий

Возрастная категория обучающихся: 5-16 лет

Автор составитель:

Бунеева Вера Анатольевна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2024

**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. Подготовка и участие в городском фестивале «Созвездие» - 4 часа**

**VIII. Промежуточная аттестация - 2 часа**

Тестирование – 1 час

Контрольные испытания - 1 час

**IX. Итоговая аттестация – 2 часа**

Тестирование – 1 час

Контрольные испытания - 1 час

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

**Вт., чт**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во****часов** | **В том числе** |
| **теория** | **практика** |
|  |  |  | **146** | **18** | **128** |
|  | 03.09.2024 | Вводное занятие. Знакомство с инструкциями по ТБ, ППБ, ПДД, правилами поведения в учреждении. Игра «Урок дорожной азбуки». Цели и задачи объединения. | 2 | 2 |  |
|  | 05.09.2024 | ОФП. Ритмическая гимнастика. Повышение уровня музыкального развития | 2 |  | 2 |
|  | 10.09.2024 | ОФП. Работа в парах.  | 2 | 2 |  |
|  | 12.09.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Техника безопасности в гимнастическом зале. Работа на спортивном мате. Страховка. | 2 | 2 |  |
|  | 17.09.2024 | ОФП. Упражнения на все группы мышц. Техника безопасности при выполнении заданий в гимнастическом зале. | 2 | 2 |  |
|  | 19.09.2024 | ОФП. Работа в парах (растяжка, прогибы, складки) | 2 |  | 2 |
|  | 24.09.2024 | 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 |
|  | 26.09.2024 | СФП. Развитие выносливости. Натренированность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Многоразовое выполнение специальных силовых и статических упражнений | 2 | 2 |  |
|  | 01.10.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Отработка ранее изученных элементов на гимнастическом мате (на полу), со страховкой, далее самостоятельно. | 2 |  | 2 |
|  | 03.10.2024 | ОФП. Упражнения на все группы мышц. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, укрепление мышц рук. | 2 |  | 2 |
|  | 08.10.2024 | 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 |
|  | 10.10.2024 | Подвижные игры «Пятнашки» | 2 | 2 |  |
|  | 15.10.2024 | ОФП. Работа в парах. Растяжка, прогибы, складки. | 2 |  | 2 |
|  | 17.10.2024 | Подвижные игры «10 передач» | 2 | 2 |  |
|  | 22.10.2024 | ОФП. Ритмическая гимнастика. Различные повороты под музыку. | 2 |  | 2 |
|  | 24.10.2024 | ОФП. Упражнения на все группы мышц. Развитие мышц брюшного пресса. | 2 |  | 2 |
|  | 29.10.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Отработка ранее изученных элементов на гимнастическом мате (на полу), со страховкой, далее самостоятельно | 2 |  | 2 |
|  | 31.10.2024 | СФП. Развитие выносливости. Упоры, висы, стойки. | 2 |  | 2 |
|  | 05.11.2024 | ОФП. Хореография. Партерная гимнастика. Растяжка мышц лицом к станку, с использованием Battetnents releve lent | 2 |  | 2 |
|  | 07.11.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Повышение сложности элементов: соединение простейших базовых в связки. | 2 |  | 2 |
|  | 12.11.2024 | ОФП. Упражнения на все группы мышц. Упражнения для развития мышц спины. | 2 |  | 2 |
|  | 14.11.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Повышение сложности элементов: соединение простейших базовых в связки. | 2 |  | 2 |
|  | 19.11.2024 | ОФП. Работа в парах. Растяжка, прогибы, складки, вытяжение туловища. | 2 |  | 2 |
|  | 21.11.2024 | ОФП. Хореография. Партерная гимнастика. Растяжка мышц, поднимание ноги в сторону в шпагат, рабочую руку убирать. | 2 |  | 2 |
|  | 26.11.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Перевороты на руках на правую и на левую руку, в опоре на одну руку – «колесо», «рондад». | 2 |  | 2 |
|  | 28.11.2024 | СФП. Развитие выносливости. Статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. | 2 |  | 2 |
|  | 03.12.2024 | ОФП. Упражнения на все группы мышц. Упражнения на укрепление мышц ног. | 2 |  | 2 |
|  | 05.12.2024 | Подвижные игры «Поймай рыбку» | 2 |  | 2 |
|  | 10.12.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. Кувырок назад с приземлением ноги врозь, кувырок назад с выходом в стойку | 2 |  | 2 |
|  | 12.12.2024 | ОФП. Хореография. Партерная гимнастика. Броски ног во всех направлениях. | 2 |  | 2 |
|  | 17.12.2024 | СФП. Практические занятия. Отработка элементов по отдельности самостоятельно и в парах | 2 |  | 2 |
|  | 19.12.2024 | ОФП. Ритмическая гимнастика. Упражнения в упорах. | 2 |  | 2 |
|  | 24.12.2024 | Подвижные игры «10 передач» | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.2024 | Основы гимнастики. Акробатика. «Мостик» через руки в продвижении вперед, «мостик» из положения стоя | 2 |  | 2 |
|  | 09.01.2025 | ОФП. Работа в парах. Растяжка, прогибы, складки, вытяжение туловища. | 2 |  | 2 |
|  | 14.01.2025 | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Постановка номера. Массовые и сольные композиции. Процесс создания хореографического произведения. Презентация танцевальных комбинаций. | 2 | 2 |  |
|  | 16.01.2025 | ОФП. Хореография. Партерная гимнастика. Работа в партере: отработка основных позиций, связок движений с удержанием осанки и равновесия. | 2 |  | 2 |
|  | 21.01.2025 | 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 |
|  | 23.01.2025 | Подвижные игры «Пятнашки» | 2 |  | 2 |
|  | 28.01.2025 | Основы гимнастики. Акробатика. Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед-назад и вправо-влево. | 2 |  | 2 |
|  | 30.01.2025 | СФП. Практические занятия. Базовые поддержки в паре, в группе | 2 |  | 2 |
|  | 04.02.2025 | ОФП. Ритмическая гимнастика. Серии приставных шагов. | 2 |  | 2 |
|  | 06.02.2025 | СФП. Развитие выносливости. Усложнение упражнений, используя отягощения или меняя. | 2 |  | 2 |
|  | 11.02.2025 | 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 |
|  | 13.02.2025 | ОФП. Работа в парах. Растяжка, прогибы, складки, вытяжение туловища. | 2 |  | 2 |
|  | 18.02.2025 | 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 |
|  | 20.02.2025 | ОФП. Упражнения на все группы мышц. Упражнения на развитие и подвижности тазобедренных суставов. | 2 |  | 2 |
|  | 25.02.2025 | Основы гимнастики. Акробатика. Поджатые прыжки с продвижением, прыжки с коленями вперед, «стульчик». | 2 |  | 2 |
|  | 27.02.2025 | Подвижные игры «Кто сильнее?» | 2 |  | 2 |
|  | 04.03.2025 | ОФП. Хореография. Партерная гимнастика. Растяжка лицом к станку. | 2 |  | 2 |
|  | 06.03.2025 | Основы гимнастики. Акробатика. Перевороты на руках на правую и на левую руку, в опоре на одну руку – «колесо», «рондад». | 2 |  | 2 |
|  | 11.03.2025 | ОФП. Упражнения на все группы мышц. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.  | 2 |  | 2 |
| 1.
 | 13.03.2025 | Подвижные игры «Пронеси мяч | 2 |  | 2 |
|  | 18.03.2025 | СФП. Практические занятия. Основы эквилибра. | 2 |  | 2 |
|  | 20.03.2025 | 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 |
|  | 25.03.2025 | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Демонстрация движений, его музыкальная раскладка, особенности исполнения. Изучение сложных элементов. | 2 |  | 2 |
|  | 27.03.2025 | ОФП. Работа в парах. Растяжка, прогибы, складки, вытяжение туловища | 2 |  | 2 |
|  | 01.04.2025 | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе. Репетиция. | 2 |  | 2 |
|  | 03.04.2025 | ОФП. Ритмическая гимнастика. Серия шейпинг. | 2 |  | 2 |
|  | 08.04.2025 | Основы гимнастики. Акробатика. Кувырок назад с выходом в стойку, «мостик» через руки в продвижении вперед, «мостик» из положения стоя | 2 |  | 2 |
|  | 10.04.2025 | ОФП. Работа в парах Растяжка, прогибы, складки, вытяжение туловища) | 2 |  | 2 |
|  | 15.04.2025 | Постановки, репетиции, концертная деятельность. Отработка и детальный разбор номера. Работа над эмоциональной передачей. Работа над синхронностью исполнения комбинации. Отработка всего номера. | 2 |  | 2 |
|  | 17.04.2025 | 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 |
|  | 22.04.2025 | ОФП. Хореография. Партерная гимнастика. Работа в партере: отработка основных позиций, связок движений с удержанием осанки и равновесия. | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.2025 | СФП. Практические занятия. Вальсеты, курбет. | 2 |  | 2 |
|  | 29.04.2025 | 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 |
|  | 06.05.2025 | СФП. Практические занятия. Перевороты, темповые. | 2 |  | 2 |
|  | 13.05.2025 | ОФП. Работа в парах. Растяжка, прогибы, складки, вытяжение туловища | 2 |  | 2 |
|  | 15.05.2025 | СФП. Практические занятия. Перевороты, темповые, вальсет. | 2 |  | 2 |
|  | 20.05.2025 | Промежуточная аттестация (тестирование и контрольные испытания) | 2 | 1 | 1 |
|  | 22.05.2025 | Итоговая аттестация (тестирование и контрольные испытания) | 2 | 1 | 1 |
|  | 27.05.2025 | Подготовка к участию в городском фестивале «Созвездие» | 2 |  | 2 |
|  | 29.05.2025 | Участие в городском фестивале «Созвездие» | 2 |  | 2 |

**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) 2б) 5в) 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 вверхв) спина прогнута, голова вперед | а) спина округлена, голова опущен |
| 6. | Как называется фигура, выполняемая гимнастами на полу или в полете | а) трясогузкаб) стрижв) бочкаг) ласточка | г) ласточка |
| 7. | Какой из гимнастических снарядов не используется у мужчин | а) коньб) кольцав) бревног) брусья | в) бревно |
| 8. | Что используется в одном из видов упражнений в художественной гимнастике | а) платокб) лентав) галстукг) шнурок | б) лента |
| 9. | «Стойка на руках» – верные варианты для выполнения этого элемента | а) спина прямая, слегка округленнаяб) руки прямые, пальцы вместев) смотрим на рукиг) 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) 2б) 5в) 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 вверхв) спина прогнута, голова вперед | а) спина округлена, голова опущен |
| 6. | Как называется фигура, выполняемая гимнастами на полу или в полете | а) трясогузкаб) стрижв) бочкаг)ласточка | г) ласточка |
| 7. | Какой из гимнастических снарядов не используется у мужчин | а) коньб) кольцав) бревног) брусья | в) бревно |
| 8. | Что используется в одном из видов упражнений в художественной гимнастике | а) платокб) лентав) галстукг) шнурок | б) лента |
| 9. | «Стойка на руках» – верные варианты для выполнения этого элемента | а) спина прямая, слегка округленнаяб) руки прямые, пальцы вместев) смотрим на рукиг) 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>