

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА»

Принята на заседании  
методического Совета от  
05.06.2023 года  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»  
\_\_\_\_\_ Ю.В. Плоцкая  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
студии эстрадного танца «Артист»  
Образовательный модуль физкультурно-спортивной направленности  
«Гимнастика»  
(стартовый уровень)

Возраст учащихся – 6-8 лет  
Срок реализации – 2 года  
Трудоёмкость модуля - 144 часа  
Форма обучения - очная

Автор - составитель:  
Морозова Наталия Анатольевна,  
педагог дополнительного образования;

Омск 2023 г.

## Аннотация

Образовательный модуль «Гимнастика» (стартовый уровень) является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцовой студии эстрадного танца «Артист», имеет физкультурно-спортивную направленность. Обучение по модулю способствует формированию двигательных возможностей учащихся, необходимых для занятия хореографическим искусством.

Целью модуля является формирование двигательных возможностей учащихся, необходимых для занятия хореографическим искусством, посредством развития их двигательных способностей и формирования двигательных умений.

После обучения по образовательному модулю учащиеся будут знать:

- основные правила техники безопасности и поведения на занятии;
- исходные положения для выполнения упражнений;
- приёмы правильного дыхания при выполнении упражнений;
- точки зала, различные построения;
- понятие «правильная осанка», «красивая походка».

научатся:

- правильно выполнять общеразвивающие и строевые упражнения;
- ориентироваться в пространстве, выполнять ритмические упражнения и перестроения;
- координировать и согласовать свои движения с музыкой (в умеренном темпе), начинать и заканчивать движение с началом и концом музыки;
- правильно выполнять комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств гимнаста.

Для освоения модуля принимаются учащиеся в возрасте 6-8 лет, осваивающие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу образцовой студии эстрадного танца «Артист». При зачислении наличия базовых знаний и специальной подготовки не требуется. Необходим медицинский допуск от врача.

Образовательный модуль рассчитан на 2 года обучения. Трудоёмкость модуля 144 часа.

## Оглавление

Пояснительная записка.....	4
Учебно-тематический план 1 года обучения.....	8
Содержание 1 года обучения .....	9
Календарный учебный график 1 года обучения .....	15
Учебно-тематический план 2 года обучения.....	18
Содержание 2 года обучения .....	19
Календарный учебный график 2 года обучения .....	26
Контрольно-оценочные средства .....	29
Условия реализации образовательного модуля .....	32
Список литературы .....	33

## Пояснительная записка

Образовательный модуль «Гимнастика» (стартовый уровень) является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцовой студии эстрадного танца «Артист», имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Обучение по модулю способствует формированию двигательных возможностей учащихся, необходимых для занятия хореографическим искусством.

Образовательный модуль «Гимнастика» (стартовый уровень) является вариативным модулем ДООП студии эстрадного танца «Артист».

Образовательный модуль разработан в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования и локальными актами учреждения.

*Актуальность образовательного модуля* определяется:

- Государственной политикой Российской Федерации в сфере дополнительного образования: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года и др.
- Социальным заказом общества - потребностями и интересами учащихся, их родителей.

Целевая ориентация образовательного модуля «Гимнастика» (стартовый уровень) совпадает с одной из ключевых задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации – задачей повышения уровня физической подготовленности граждан. Современный уровень физического здоровья основной части детей школьного возраста остаётся крайне низким, отчётливо прослеживается тенденция ухудшения состояния здоровья детей в процессе их учёбы в школе. Двигательные возможности учащихся, приступающих к освоению программы по хореографии, недостаточны для успешности в этой деятельности. В связи с этим, необходима целенаправленная работа по развитию двигательных способностей и формированию двигательных умений учащихся. Занятия ритмической гимнастикой являются эффективными для физической подготовки начинающих танцоров.

*Отличительные особенности образовательного модуля.*

Образовательный модуль «Гимнастика» (стартовый уровень) включает упражнения по общей и специальной физической подготовке, дыхательную гимнастику, а также партерную и ритмическую гимнастику. Упражнения и различные движения по своей двигательной структуре просты и доступны для детей младшего школьного возраста. Значительная часть времени отведена

ритмической гимнастике, поскольку она обеспечивает, с одной стороны, привлекательность и эмоциональную вовлеченность учащихся, а с другой стороны - работу всех мышц и суставов.

*Адресат образовательного модуля* - учащиеся в возрасте от 6 до 8 лет. Дети 6-8 лет обладают высокой пластичностью нервной системы, поэтому легко овладевают упражнениями разной направленности, используемыми в образовательном модуле. Это способствует развитию координации движений, что очень востребовано в занятиях танцами. Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим, поэтому через освоение движений появляется возможность контроля выполняемого движения, концентрации на мышечных ощущениях. При регулярных тренировках дети этого возраста могут выполнить очень большие по объёму нагрузки с умеренными сдвигами в системе кровообращения и дыхания и быстрым восстановлением.

*Особенности набора учащихся.* Для освоения модуля принимаются дети, осваивающие модули стартового уровня «Современный эстрадный танец», «Классическая хореография» образцовой студии эстрадного танца «Артист», не имеющие медицинских противопоказаний для занятий гимнастикой. При наличии свободных мест учащиеся зачисляются по результатам собеседования на любом этапе обучения в указанном возрастном диапазоне.

*Форма обучения* – очная.

*Форма организации деятельности детского объединения* - студия.

*Формы организации деятельности учащихся.* В процессе реализации образовательного модуля сочетаются фронтальная, групповая и индивидуальная формы организации деятельности учащихся.

Ведущей *формой организации образовательного процесса* является учебное занятие, эпизодически организуются внутригрупповые эстафеты и соревнования.

*Состав учебных групп* постоянный, по характеру формирования учебные группы преимущественно разновозрастные. Количество учащихся в группе первого года обучения - 15 человек, второго – от 12 до 15 человек.

*Срок реализации образовательного модуля* – 2 года.

*Общая трудоёмкость* – 144 часа.

*Продолжительность и режим занятий* для групп - 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа для шестилетних учащихся 25 минут, для остальных – 40 минут. Перерыв между часами - 10 минут.

*Цель:* формирование двигательных возможностей учащихся, необходимых для занятия хореографическим искусством, посредством развития их двигательных способностей и формирования двигательных умений.

*Задачи:*

- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, ответственность;
- формировать мотивацию к занятиям гимнастикой, потребность в регулярных физических нагрузках;
- развивать чувство ритма, умение согласовывать движение с музыкой, координировать движения, ориентироваться в пространстве;
- развивать гибкость, прыгучесть, силу, быстроту и выносливость необходимые для качественного исполнения танца;
- формировать культуру тела - правильную осанку, красивую походку;
- формировать элементарные знания о строении человеческого тела.

*Планируемые результаты освоения образовательного модуля.* В результате освоения модуля «Гимнастика» (стартовый уровень) учащиеся демонстрируют следующие результаты:

*Личностные:*

- знают названия основных частей своего тела;
- проявляют интерес к занятиям и уважительное, доброжелательное отношение к другим людям;
- владеют навыками общения и сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- умеют подчиняться правилам и социальным нормам;
- овладеют представлением о безопасном и здоровом образе жизни и строении своего тела.

*Метапредметные:*

- проявляют любознательность;
- способны принимать и сохранять цели и задачи деятельности, искать средства их осуществления, планировать пути достижения;
- активно взаимодействуют со сверстниками и взрослыми, участвуют в совместной деятельности.

*Результаты по направленности (профилю) образовательного модуля:* учащиеся знают:

- основные правила техники безопасности и поведения на занятии;
- исходные положения для выполнения упражнений;
- приёмы правильного дыхания при выполнении упражнений;
- точки зала, различные построения;

- понятие «правильная осанка», «красивая походка»;
- учащиеся умеют:
- правильно выполнять общеразвивающие и строевые упражнения;
  - ориентироваться в пространстве, выполнять ритмические упражнения и перестроения;
  - координировать и согласовать свои движения с музыкой (в умеренном темпе), начинать и заканчивать движение с началом и концом музыки;
  - правильно выполнять комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств гимнаста.

*Способы определения планируемых результатов.* В процессе реализации образовательного модуля осуществляется текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация учащихся. Применяются такие формы контроля, как: педагогическое наблюдение, практическое задание, сдача контрольных нормативов, соревнование.

Результаты реализации образовательного модуля подводятся на итоговом занятии.

*Порядок получения документа об обучении.* Учащиеся, успешно освоившие обучение по образовательному модулю «Гимнастика» (стартовый уровень) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцовой студии эстрадного танца «Артист», получают Документ установленного образца.

## Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	2
2	Общая физическая подготовка.	24
2.1.	Ходьба, бег.	4
2.2.	Общеразвивающие упражнения.	6
2.3.	Партерная гимнастика.	6
2.4.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	4
2.5.	Прыжки.	4
3	Ритмическая гимнастика.	13
3.1.	Музыкально-ритмические упражнения.	6
3.2.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	3
3.3.	Упражнения на координацию движений.	4
4	Дыхательная гимнастика.	2
5	Специальная физическая подготовка гимнаста.	27
5.1	Упражнения на развитие подвижности суставов.	9
5.2	Упражнения на развитие силы рук, ног и прыгучести.	10
5.3	Статические упражнения на развитие равновесия.	8
6	Итоговые занятия. Мини-соревнования.	4
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>

## Содержание 1 года обучения

1. Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.

*Теоретические понятия и термины.* Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Цели занятий гимнастикой. Требования к одежде и обуви. Режим занятий. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в классе, в учреждении. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание образовательного модуля «Гимнастика» (стартовый уровень). Строение человеческого организма (элементарные сведения): название частей тела.

*Практическая работа.* Игры на знакомство, создание атмосферы доверия, позитивного настроения, танцевально-музыкальные игры.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, игра.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, рефлексия.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Ходьба, бег.

*Теоретические понятия и термины.* Ходьба. Бег. Техника выполнения ходьбы и бега. Виды ходьбы и бега. Понятие «темп» ходьбы, бега.

*Практическая работа.* Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперёд, с наклоном вперёд на каждый шаг. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Бег в умеренном, медленном, быстром темпе. Челночный бег. Эстафета с применением изученных видов бега и ходьбы.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, эстафета.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, эстафета.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

*Теоретические понятия и термины.* Основные исходные положения, техника выполнения упражнений. Упражнения разминки. Значение разминки как средства защиты от травм и улучшения спортивного результата.

*Практическая работа.* Комплексы Общеразвивающие упражнения с использованием: наклонов и поворотов головы, круговых движений прямыми руками вперёд и назад, поворотов туловища и наклонов вправо и влево, приседаний, выпадов.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, обсуждение, выполнение упражнений, учебное задание.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

### 2.3. Партерная гимнастика.

*Теоретические понятия и термины.* Партер, партерная гимнастика. Основные исходные положения (и.п.), техника выполнения упражнений.

*Практическая работа.* Комплексы партерной гимнастики с использованием:

- упражнений из и.п. - сидя: наклоны вперёд (ноги вместе, ноги врозь, в позе «бабочки»), поочередное, затем совместное поднятие ног;
- упражнений из и.п. - лёжа на спине: махи правой и левой ногой, движение ногами «ножницы», «велосипед», группировка, «орешек»; подъём туловища с опорой на согнутые ноги и плечи, подъём ног до касания пола за головой; опускание согнутых в колене ног вправо и влево; разведение ног врозь и сведение вместе;
- упражнений из и.п. - лёжа на животе: поднятие туловища (руки вверх), поочередные махи ногами назад, одновременное поднятие и опускание рук, ног, «лодочка», «лягушка», волна;
- упражнений из и.п. - стоя в упоре на коленях: «кошечка», махи в сторону и назад;
- упражнений из и.п. - стоя на коленях: сед вправо и влево, прогиб назад, наклоны вправо, влево.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, работа с теоретическим материалом, учебные задания.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание.

### 2.4. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.

*Теоретические понятия и термины.* Исходное положение. Техника захвата скакалки за ручки, техника вращения скакалки, техника прыжков через скакалку.

*Практическая работа.* Упражнения из и.п. - скакалка вдвое, хват на ширине плеч: поднятие и опускание рук вверх-вниз, вдох - выдох; наклоны вправо и влево; повороты туловища направо и налево; перешагивания вперёд и назад, выкруты в плечах, прыжки на двух ногах.

Упражнения из и.п. - скакалка спереди в двух руках: вращение скакалкой справа, слева, поочередно справа и слева; перешагивание скакалки с вращением вперед, назад; прыжки через скакалку с вращением вперед, назад.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, практическое учебное занятие, разучивание вращений ее проведение.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, самооценка.

## 2.5. Прыжки.

*Теоретические понятия и термины.* Исходные положения для выполнения прыжков. Виды и термины прыжков. Техника выполнения.

*Практическая работа.* Прыжки у опоры: на двух ногах, с оттянутыми ногами, с зависанием в позе, с подбивом ногами.

Прыжки на середине зала: на двух ногах с оттянутыми носками, с продвижением вперед, подскоки с напрыгиванием правой и левой ногами, прыжки ноги вместе ноги врозь и обратно. Трамплинные прыжки: с поджатыми ногами невыворотом, выворотом (лягушка) с прямыми ногами (разножка) - ноги врозь, правой вперед, левой вперед.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, работа с теоретическим материалом, учебные задания.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание.

## 3. Ритмическая гимнастика.

### 3.1. Музыкально-ритмические упражнения.

*Теоретические понятия и термины.* Ритм музыки. Ритмический рисунок. Музыкальные размеры. Такт и затакт. Чередование сильной и слабой долей такта.

*Практическая работа.* Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на согласование движений с музыкой: хлопки в такт с музыкой с соблюдением ритмического рисунка, акцентируя разные доли такта. Акцентированная ходьба с одновременным махом, движения руками в различном темпе; начало и окончание движения вместе с музыкой, движение в различных темпах, хлопки и удары ногой на сильную долю такта, ходьба на каждый счёт и через счёт и другие сочетания ритмического рисунка.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, работа с теоретическим материалом, учебные задания.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания, самооценка.

### 3.2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

*Теоретические понятия и термины:* Основные ориентиры и зоны зала: центр зала, середина зала, края зала, передняя часть зала, задняя часть зала, диагональ. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

*Практическая работа.* Повороты на месте (строевые). Построение в круг из шеренги, колонны, цепочки и обратно. Изучение основных частей и ориентиров зала. Участие в беседе «Зачем нужны ориентиры». Изучение правил равнения в рисунках танца или гимнастической композиции по ориентирам зала. Участие в игре: «Зайцы в домике» (очерчены домики в разных частях зала. По команде ведущего зайцы прячутся в домик, назначенный ведущим. Ведущий каждый раз называет разные домики (ориентиры зала). Самый медленный участник пропускает следующую игру.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, учебные задания, игра.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение, результаты игры.

### 3.3. Упражнения на координацию движений.

*Теоретические понятия и термины.* Согласованность движений частями тела.

*Практическая работа.* Разноименное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. Проведение игры: по сигналу педагог называет условное обозначение одного из разученных на занятии движений; участники показывают заданное движение; педагог выбирает выполнивших правильно. Игра повторяется 3 - 5 раз. Второй вариант игры: под определенную музыку разучиваются определенные движения и когда включается музыка под определенное движение, участники должны начать исполнять это сложнокоординационное движение. Педагог оценивает правильность выполнения, согласованность движений частей тела.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, учебные задания, обсуждение, игра.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, результаты игры.

### 4. Дыхательная гимнастика.

*Теоретические понятия и термины.* Дыхательная система человека. Дыхание во время бега и ходьбы, правила восстановления дыхания после нагрузки. Правила дыхания во время выполнения физических упражнений.

*Практическая работа.* Бег на 30 метров на скорость с последующим

проведением приёмов восстановления дыхания. Выполнение общеразвивающих упражнений с правильным дыханием: вдох на поднятие рук и выдох на опускание рук; в силовых упражнениях выдох производить на усилие (сгибание, сокращение), вдох на расслабление.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, учебные задания.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

## 5. Специальная физическая подготовка гимнаста.

### 5.1 Упражнения на развитие подвижности суставов.

*Теоретические понятия и термины.* Значение специальной физической подготовки гимнастов. Физическое качество человека – гибкость. Правила развития гибкости. Основные и.п. Техника выполнения упражнений.

*Практическая работа.* Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости. Гибкость позвоночника. Техника выполнения прогибов и наклонов. Упражнения разгрузки напряжения мышц спины после прогибов. Развитие подвижности в тазобедренных суставах: растяжка поперечного, продольных шпагатов. Упражнения для развития гибкости из и.п. лёжа на спине, на животе, стоя на коленях, стоя у опоры и на середине.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, обсуждение, учебные задания.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, взаимооценка.

### 5.2. Упражнения для развития силы рук, ног и прыгучести.

*Теоретические понятия и термины.* Физическое качество человека – сила. Для чего нужна силовая подготовка гимнастам (танцорам). Техника безопасности. Основные и.п. Техника выполнения упражнений. Прыгучесть – высота, амплитуда прыжка и зависание в прыжке.

*Практическая работа.* Упражнения для развития силы рук: упоры на руках - упор лёжа, упор на правой, левой руке, отжимания на бицепс, трицепс из положений лёжа, сидя и в упоре (лёжа или сзади) от стены, гимнастической скамьи, пола.

Упражнения для развития ног: силы стоп, силы голени, силы бедра. Подъём на носки, приседания, выпады.

Упражнения для развития прыгучести у опоры и на середине зала: трамплинные прыжки, разножки продольно, поперечно, прыжки с зависанием в позе, с оттянутыми носками, «козлик», касаясь, с подбивом. Игры «Волк во рву», «Удочка».

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, обсуждение, учебные задания, игра.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание.

### 5.3. Статические упражнения на развитие равновесия.

*Теоретические понятия и термины.* Статические упражнения. Равновесие на полупальцах двух ног – релевэ. Равновесия на одной ноге: passé, ласточка, арабеск, вытяжка.

*Практическая работа.* Постановка корпуса и положения рук для удержания равновесия. Статические упражнения: релевэ на полупальцах из I и II позиций ног. Равновесие на одной ноге, вторая согнута (passé), вытяжка - прямая нога вперед поддерживая рукой за голеностоп (в сторону) на правой (левой) ноге; ласточка - нога отведена назад, руки в стороны; арабэски I и II у опоры и на середине. Статическое удержание различных поз и ассан.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

### 6. Итоговые занятия. Мини - соревнования.

*Теоретические понятия и термины.* Правила проведения соревнований по гимнастике. Критерии оценок контрольных испытаний. Регламент и последовательность проведения соревнований - мини и полного объёма.

*Практическая работа.* Мини - соревнования по укороченной программе. Итоговые внутригрупповые соревнования. Сдача контрольных нормативов.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, мини - соревнования, соревнования, сдача контрольных нормативов.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, соревнование.

## Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1. Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	Введение в модуль. Игры на знакомство, создание атмосферы доверия. Инструктаж по технике безопасности. Строение тела человека	2
2.	Сентябрь	2.1 Ходьба, бег. 2.2 Общеразвивающие упражнения.	Понятия ходьба и бег. Техника выполнения ходьбы и бега. Основные и.п. в общеразвивающих упражнениях. Техника выполнения упражнений.	2
3.	Сентябрь	2.1. Ходьба, бег. 2.2 Общеразвивающие упражнения.	Виды ходьбы и бега. Понятие «темп» ходьбы, бега. Упражнения разминки.	2
4.	Сентябрь	4. Дыхательная гимнастика. 2.1 Ходьба, бег.	Дыхательная система человека. Дыхание на беге и ходьбе, восстановление дыхания после нагрузки.	2
5.	Октябрь	2.2 Общеразвивающие упражнения. 2.5 Прыжки	Разминка как средство защиты от травм и улучшения спортивного результата. Прыжки у опоры.	2
6.	Октябрь	2.3 Партерная гимнастика. 2.4 Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	Понятие «партер», «партерная гимнастика». Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой, сложенной вдвое.	2
7.	Октябрь	2.1 Ходьба, бег. 2.3 Партерная гимнастика.	Челночный бег. Эстафета. Комплекс п. гимнастики из и.п. сидя и лёжа на спине.	2
8.	Октябрь	2.2. 2.3.	Комплекс ОРУ стоя Комплекс п. гимнастики из и.п. – стоя на коленях и в упоре стоя на коленях	2
9.	Ноябрь	2.4. 2.3.	Техника захвата скакалки, техника вращения. Комплекс п. гимнастики из различных и.п.	2
10.	Ноябрь	2.4. 2.3.	Прыжки через скакалку с вращением вперед и назад. Комплекс партерной гимнастики из различных и.п.	2
11.	Ноябрь	2.2.	Комплекс общеразвивающих упражнений.	2

		2.3. Партерная гимнастика.	Комплекс партерной гимнастики из и.п. сидя и лёжа на спине.	
12.	Ноябрь	2.2 Общеразвивающие упражнения. 2.4 Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Техника прыжков через скакалку.	2
13.	Декабрь	2.5 Прыжки. 3.1 Музыкально-ритмические упражнения.	Прыжки у опоры. Ритмы музыки.	2
14.	Декабрь	2.5 Прыжки. 3.1.	Прыжки на середине зала. Понятие «ритмический рисунок».	2
15.	Декабрь	2.5 Прыжки. 3.1.	Прыжки на середине зала. Музыкальные размеры.	2
16.	Декабрь	6. Итоговые занятия. Мини-соревнования.	Соревнования. Промежуточная аттестация.	2
17.	Январь	3.2 Упражнения на ориентировку в пространстве. 3.3 Упражнения на координацию движений.	Основные ориентиры и зоны зала. Понятие «согласованность движений».	2
18.	Январь	3.1. 3.3.	Такт и затакт. Построение в круг из шеренги. Разноименное поднимание и опускание рук.	2
19.	Январь	3.2. 5.3 Статические упражнения на развитие равновесия.	Ориентировка в направлении движений. Понятие «статические упражнения».	2
20.	Январь	5.2 Упражнения на развитие силы рук, ног и прыгучести. 3.2 Упражнения на ориентировку в пространстве.	Физическое качество человека – сила. Для чего нужна силовая подготовка гимнастам (танцорам). Игра на закрепление ориентиров зала «Зайцы в домике».	2
21.	Февраль	3.1 Музыкально-ритмические упражнения. 5.1 Упражнения на развитие подвижности суставов.	Упражнения на согласование движений с музыкой. Значение специальной физической подготовки гимнастов. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости.	2
22.	Февраль	3.1. 5.2.	Акцентированная ходьба. Движения в различных темпах. Техника безопасности силовых упражнений.	2
23.	Февраль	3.3. 5.3.	Игра на тренировку скорости изученных движений. Равновесие «рэлева» на полупальцах.	2

24.	Февраль	3.3. 5.1 Упражнения на развитие подвижности суставов.	Второй вариант игры на тренировку музыкальности исполнения. Правила развития гибкости и растяжки.	2
25.	Март	4. Дыхательная гимнастика. 5.2 Упражнения на развитие силы рук, ног и прыгучести.	Правила дыхания во время выполнения физических упражнений. Техника выполнения упражнений для развития силы рук.	2
26.	Март	5.1. 5.3.	Гибкость позвоночника. Равновесие «passé».	2
27.	Март	5.1. 5.2.	Техника выполнения прогибов. Техника выполнения упражнений для развития силы ног.	2
28.	Март	5.2. 5.3 Статические упражнения на развитие равновесия.	Техника выполнения упражнений для развития «прыгучести» у опоры. Равновесие «passé».	2
29.	Апрель	5.1 Упражнения на развитие подвижности суставов. 5.2 Упражнения на развитие силы рук, ног и прыгучести.	Техника выполнения наклонов Техника выполнения упражнений для развития «прыгучести» на середине зала. Равновесие «ласточка».	2
30.	Апрель	5.2. 5.3.	Упражнения для развития силы рук. Арабески I и II.	2
31.	Апрель	5.1. 5.2.	Упражнения разгрузки после прогибов. Упражнения для развития силы ног.	2
32.	Апрель	5.1. 5.3.	Подвижность тазобедренного сустава: поперечный шпагат. Равновесие «вытяжка» рукой в сторону и вперёд.	2
33.	Май	5.1. 5.2.	Подвижность тазобедренного сустава: продольный шпагат. Упражнения для развития высоты прыжка.	2
34.	Май	5.1. 5.3.	Упражнения для развития подвижности суставов. из разных и.п. Равновесия у опоры.	2
35.	Май	5.2. 5.3.	Игры для развития прыгучести. Равновесия на середине зала.	2
36.	Май	6. Итоговые занятия. Мини-соревнования.	Соревнования. Промежуточная аттестация.	2
<b>Итого за год</b>				<b>72</b>

## Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	<b>2</b>
2	Общая физическая подготовка.	<b>17</b>
2.1.	Ходьба, бег.	3
2.2.	Общеразвивающие упражнения.	4
2.3.	Партерная гимнастика.	6
2.4	Прыжки.	4
3	Ритмическая гимнастика:	<b>10</b>
3.1.	Музыкально-ритмические упражнения.	4
3.2.	Упражнения на ориентацию в пространстве.	2
3.3.	Упражнения на координацию движений.	4
4	Дыхательная гимнастика.	<b>2</b>
5	Специальная физическая подготовка гимнаста.	<b>28</b>
5.1	Упражнения на развитие подвижности суставов.	8
5.2	Упражнения на развитие силы рук, ног и прыгучести.	8
5.3	Статические упражнения на развитие равновесия и повороты.	8
5.4	Упражнения специальной физической подготовки со скакалкой.	4
6	Элементы акробатической подготовки.	<b>10</b>
6.1	Кувырок.	4
6.2	Стойка на лопатках.	3
6.3	Мост.	3
7	Итоговые занятия. Мини-соревнования.	<b>3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>

## Содержание 2 года обучения

1. Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.

*Теоретические понятия и термины.* Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Цели занятий гимнастикой. Требования к одежде и обуви. Режим занятий. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в зале, в учреждении. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание образовательного модуля «Гимнастика» (стартовый уровень). Строение человеческого организма, элементарные сведения: название частей тела и основных органов человека.

*Практическая работа.* Игры на знакомство, создание атмосферы доверия, позитивного настроения, танцевально-музыкальные игры.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, обсуждение, игра.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, взаимооценка.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Ходьба, бег.

*Теоретические понятия и термины.* Техника выполнения ходьбы и бега. Виды ходьбы и бега. Тренировочный бег. Бег и ходьба со сменой направлений: противходом, змейкой, по диагонали.

*Практическая работа.* Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперёд, с наклоном вперёд на каждый шаг по кругу по диагонали. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Тренировочный бег на время от 1 до 3 минут. Эстафета с применением изученных видов бега и ходьбы.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, учебные задания, эстафета.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, эстафета.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

*Теоретические понятия и термины.* Основные исходные положения, техника выполнения упражнений. Упражнения разминки. Значение разминки как средства защиты от травм и улучшения спортивного результата.

*Практическая работа.* Комплексы общеразвивающих упражнений с использованием: наклонов и поворотов головы, круговых движений прямыми

руками вперёд и назад, поворотов туловища и наклонов вправо и влево, приседаний, выпадов. Самостоятельное проведение разминки в подгруппах.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, обсуждение, учебное задание.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, самостоятельная работа.

### 2.3. Партерная гимнастика.

*Теоретические понятия и термины.* Основные исходные положения, техника выполнения упражнений. Правила составления комплексов партерной гимнастики. Дозировка упражнений партерной гимнастики для младших школьников.

*Практическая работа.* Комплексы партерной гимнастики с использованием упражнений из:

- и.п. сидя: наклоны вперёд (ноги вместе, ноги врозь, в позе «бабочки»), поочередное, затем одновременное поднимание ног;
- упражнений из и.п. лёжа на спине: махи правой и левой ногой, движение ногами «ножницы», «велосипед», «орешек»; подъём туловища с опорой на согнутые ноги и плечи, подъём ног до касания пола за головой; опускание согнутых в колене ног вправо и влево; разведение ног врозь и сведение вместе;
- упражнений из и.п. лёжа на животе: поднимание туловища (руки вверх), поочередные махи ногами назад, одновременное поднимание и опускание рук, ног, «лодочка», «лягушка», волна;
- упражнений из и.п. стоя в упоре на коленях: «кошечка», махи в сторону и назад;
- упражнений из и.п. стоя на коленях: сед вправо и влево, прогиб назад, наклоны вправо, влево.

Составление и проведение двух комплексов партерной гимнастики: для развития мышц ног, для развития мышц брюшного пресса и спины.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, работа с теоретическим материалом, учебные задания.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание.

### 2.4. Прыжки.

*Теоретические понятия и термины.* Исходные положения для выполнения прыжков. Виды и термины прыжков. Техника выполнения.

*Практическая работа.* Прыжки у опоры: на двух ногах, с оттянутыми ногами, с зависанием в позе, с подбивом ногами.

Прыжки на середине зала: на двух ногах с оттянутыми ногами, с

продвижением вперед, подскоки с напрыгиванием правой и левой ногами, прыжки ноги вместе ноги врозь. Трамплинные прыжки: с поджатыми ногами, невыворотом, выворотом, «лягушка», с прямыми ногами, «разножка» - ноги врозь, правой вперед, левой вперед.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, работа с теоретическим материалом, учебные задания.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание.

### 3. Ритмическая гимнастика.

#### 3.1. Музыкально-ритмические упражнения.

*Теоретические понятия и термины.* Ритм музыки. Понятие «ритмический рисунок». Музыкальные размеры. Такт и затакт. Чередование сильной и слабой долей такта.

*Практическая работа.* Отстукивание, прохлопывание, протопывание ритмических рисунков в движении. Упражнения на согласование движений с музыкой: акцентированная ходьба с одновременным махом вперед (назад, в сторону), движения руками в различном темпе; начало и окончание движения вместе с музыкой, движение в различных темпах, хлопки и удары ногой на сильную долю такта, ходьба на каждый счёт, через счёт и другие сочетания ритмического рисунка.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, работа с теоретическим материалом, учебные задания.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания, самооценка.

#### 3.2. Упражнения на ориентацию в пространстве.

*Теоретические понятия и термины:* Основные ориентиры и зоны зала: центр зала, середина зала, края зала, передняя часть зала, задняя часть зала, диагональ. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

*Практическая работа.* Повороты на месте (строевые). Перестроение из шеренги, в колонну, уступом и обратно. Изучение основных частей и ориентиров зала, изучение правил равенства в рисунках танца или гимнастической композиции по ориентирам зала. Пока звучит музыка, учащиеся произвольно передвигаются по залу. Педагог выбирает любое место в зале и с остановкой музыки громко называет фигуру построения (шеренга, колонна, круг). Дети должны как можно быстрее встать в заданную фигуру и назвать часть зала, в которой расположена фигура, ими построенная.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, учебные задания, игра.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение, игра.

### 3.3. Упражнения на координацию движений.

*Теоретические понятия и термины.* Понятие «согласованность движений» частями тела.

*Практическая работа.* Разноименное поднимание и опускание рук и ног - правая рука вверху, левая нога внизу на носок. Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. Игра «Гонка с выбыванием»: участники игры под музыку начинают двигаться к финишу заданным сложнокоординационным движением. Кто ошибся или не исполняет музыкально или приходит к финишу последним выбывает из гонки. Остальные повторяют задание в обратном направлении. Музыка от раза к разу ускоряется.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, учебные задания, игра.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, учебная игра.

### 4. Дыхательная гимнастика.

*Теоретические понятия и термины.* Дыхательная система человека. Правила дыхания во время выполнения силовых упражнений. Зависимость частоты дыхания от тренированности дыхательной системы спортсмена.

*Практическая работа.* Беседа о дыхательной системе человека и зависимости частоты дыхания от величины нагрузки и тренированности организма. Бег на 60 метров на скорость с последующим проведением приёмов восстановления дыхания. Выполнение общеразвивающих упражнений с правильным дыханием: вдох на поднятие рук и выдох на опускание рук; в силовых упражнениях («пресс» верхний или нижний), выдох производить на усилие (сгибание, сокращение), вдох на расслабление.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, беседа, учебные задания.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

### 5. Специальная физическая подготовка гимнаста.

#### 5.1. Упражнения на развитие подвижности суставов.

*Теоретические понятия и термины.* Правила развития гибкости позвоночника. Правила растяжки мышц ног. Основные упражнения для

развития гибкости. Техника выполнения упражнений.

*Практическая работа.* Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости. Гибкость позвоночника. Техника выполнения прогибов и наклонов. Упражнения разгрузки напряжения мышц спины после прогибов. Развитие подвижности в тазобедренных суставах: растяжка поперечного, продольных шпагатов. Упражнения для развития гибкости из и.п. лёжа на спине, на животе, стоя на коленях, стоя у опоры и на середине.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, учебное занятие, обсуждение, учебные задания.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, самооценка.

## 5.2. Упражнения для развития силы рук, ног и прыгучести.

*Теоретические понятия и термины.* Техника безопасности в силовых упражнениях. Основные упражнения для развития силы рук, ног, туловища, спины, живота. Техника выполнения упражнений. Прыгучесть – высота, амплитуда прыжка и зависание в прыжке.

*Практическая работа.* Упражнения для развития силы рук: упоры на руках - упор лёжа, упор на правой, левой руке, отжимания на бицепс, трицепс из положений лёжа, сидя и в упоре (лёжа или сзади) от стены, гимнастической скамьи, пола.

Упражнения для развития ног: силы стоп, силы голени, силы бедра. Подъём на носки, приседания, выпады.

Упражнения для развития прыгучести у опоры и на середине зала: трамплинные прыжки, разножки продольно, поперечно, прыжки с зависанием в позе, с оттянутыми носками, «козлик» с поворотом, касаясь, «флажок».

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, беседа, обсуждение, учебное занятие, учебные задания, игра.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание.

## 5.3. Статические упражнения на развитие равновесия и повороты.

*Теоретические понятия и термины.* Статические упражнения как основа удержания равновесия на поворотах.

*Практическая работа.* Постановка корпуса и положения рук для удержания равновесия. Статические упражнения: релевэ на полупальцах из I и II позиций ног и медленные повороты скрестным шагом в рэлевэ направо (налево). Равновесие на одной ноге, вторая согнута (passé), «вытяжка»- прямая нога вперед поддерживая рукой за голеностоп (в сторону) на правой (левой) ноге; «ласточка» - нога отведена назад руки в стороны; арабэски I и II у опоры

и на середине. Статическое удержание различных поз и ассан ногами вверх: стойка на лопатках, стойка на правом (левом) плече.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, практическое учебное занятие, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

#### 5.4. Упражнения специальной физической подготовки со скакалкой.

*Теоретические понятия и термины.* Плоскости вращения скакалки.

*Практическая работа.* Плоскости вращения скакалки. Вращение скакалки, сложенной вдвое в правой и левой вертикальных боковых плоскостях; в горизонтальной плоскости над собой; во фронтальной плоскости - перед собой. Прыжки через скакалку с вращением вперед, назад с продвижением вперед в беге, с высоким подниманием бедра, подскоками.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, самостоятельная работа.

*Формы контроля* педагогическое наблюдение, контрольное задание.

#### 6. Элементы акробатической подготовки.

##### 6.1. Кувырок.

*Теоретические понятия и термины.* Акробатическая подготовка. Кувырок. Перекат на спину. Группировка. Начальное и конечное и.п.

*Практическая работа.* Беседа по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Подготовительные упражнения для кувырка вперед. Подводящие упражнения для кувырка вперед. Кувырок вперед со страховкой и затем самостоятельно.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа.

*Формы контроля* педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

##### 6.2. Стойка на лопатках.

*Теоретические понятия и термины.* Стойка на лопатках. Перекат на спину. Начальное и конечное и.п.

*Практическая работа.* Подготовительные упражнения для стойки на лопатках. Подводящие упражнения для стойки на лопатках. Стойка на лопатках с поддержкой. Самостоятельное выполнение стойки на лопатках.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание.

##### 6.3. Мост.

*Теоретические понятия и термины.* Гимнастический мост. Начальное и конечное и.п.

*Практическая работа.* Подготовительные упражнения для силы и удержания рук прямыми и напряжёнными; упражнения на растяжку мышц плечевого пояса. Подводящие упражнения: прогибы в спине у опоры, «сползание» руками прогибаясь по стене вниз и обратно, мост из и.п. - лёжа на спине.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание  
7. Итоговые занятия. Мини-соревнования.

*Теоретические понятия и термины.* Правила проведения соревнований по гимнастике. Критерии оценок контрольных испытаний. Регламент и последовательность проведения соревнований мини и полного объёма.

*Практическая работа.* Мини-соревнования по укороченной программе. Итоговые внутригрупповые соревнования. Текущий контроль - сдача контрольных нормативов.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, выполнение упражнений, мини-соревнования, соревнования, сдача контрольных нормативов.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание.

## Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1. Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	Введение в программу второго года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Игры на создание атмосферы доверия.	2
2.	Сентябрь	2.1 Ходьба, бег. 2.2 Общеразвивающие упражнения.	Техника выполнения ходьбы, бега. Основные и.п. в общеразвивающих упражнениях. Техника выполнения упражнений.	2
3.	Сентябрь	2.2 Общеразвивающие упражнения. 3.1 Музыкально - ритмические упражнения.	Техника выполнения упражнений. Упражнения на повторение ритмического рисунка.	2
4.	Сентябрь	2.1 Ходьба, бег. 2.2 Общеразвивающие упражнения.	Виды ходьбы и бега. Упражнения разминки.	2
5.	Октябрь	2.1 Ходьба, бег. 2.2 Общеразвивающие упражнения.	Понятие «тренировочный бег». Разминка – защита от травм.	2
6.	Октябрь	4. Дыхательная гимнастика. 3.2. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Дыхательная система человека. Основные ориентиры и зоны зала.	2
7.	Октябрь	2.4. Прыжки. 3.3 Упражнения на координацию.	Основные исходные положения. Виды и термины прыжков. Упражнения на «согласованность движений» - разучивание в медленном темпе.	2
8.	Октябрь	2.4. Прыжки. 3.2.	Техника выполнения прыжков. Основные направления движений.	2
9.	Ноябрь	4. Дыхательная гимнастика. 2.4 Прыжки.	Зависимость частоты дыхания от тренированности. Прыжки у опоры.	2
10.	Ноябрь	3.1 Музыкально - ритмические упражнения. 2.3 Партерная гимнастика.	Упражнения на согласование движений с музыкой. Основные исходные положения в партерной гимнастике.	2
11.	Ноябрь	3.1. 2.3	Музыкальные размеры. Такт и затакт. Техника выполнения упражнений.	2
12.	Ноябрь	2.4. Прыжки. 2.3.	Прыжки у опоры. Правила составления комплексов	2

			партерной гимнастики.	
13.	Декабрь	3.1 Музыкально - ритмические упражнения. 2.3 Партерная гимнастика.	Начало и окончание движения с музыкой. Комплекс партерной гимнастики.	2
14.	Декабрь	3.3. 2.3 Партерная гимнастика.	Упражнения на «согласованность движений» в быстром темпе. Комплекс партерной гимнастики.	2
15.	Декабрь	3.3 Упражнения на координацию. 2.3 Партерная гимнастика.	Сложнокоординационные упражнения. Дозировка упражнений для младших школьников.	2
16.	Декабрь	3.3. 7. Итоговые занятия. Мини-соревнования.	Игра «Гонка с выбыванием». Мини-соревнования. Промежуточная аттестация.	2
17.	Январь	5.1. 5.4 Упражнения специальной физической подготовки со скакалкой.	Правила развития гибкости позвоночника. Плоскости вращения скакалки.	2
18.	Январь	6.1 Кувырок. 5.2 Упражнения для развития силы рук, ног и прыгучести.	Понятие «Акробатическая подготовка». Кувырок вперёд. Техника безопасности в силовых упражнениях.	2
19.	Январь	5.3 Статические упражнения на развитие равновесия и повороты. 6.1 Кувырок.	Статические упражнения как основа удержания равновесия на поворотах. Понятие «Кувырок». Кувырок вперёд.	2
20.	Январь	5.1 Упражнения на развитие подвижности суставов. 6.1 Кувырок.	Правила растяжки мышц ног. Группировка. Перекат на спину. Кувырок вперёд.	2
21.	Февраль	5.2. 6.1 Кувырок.	Основные упражнения для развития силы рук. Кувырок вперёд.	2
22.	Февраль	5.3. 6.2 Стойка на лопатках.	Постановка корпуса и положения рук для удержания равновесия. Понятие «Стойка на лопатках».	2
23.	Февраль	5.1 Упражнения на развитие подвижности суставов. 6.2 Стойка на лопатках.	Основные упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава. Подводящие упражнения для стойки на лопатках.	2
24.	Февраль	5.2. 6.2 Стойка на лопатках.	Основные упражнения для развития силы ног. Стойка на лопатках.	2
25.	Март	5.3 Статические упражнения на	Статическое упражнение «релевэ» на полупальцах из I и II позиций ног.	2

		развитие равновесия и повороты. 6.3 Мост.	Понятие «Гимнастический мост».	
26.	Март	5.1 Упражнения на развитие подвижности суставов. 6.3 Мост.	Основные упражнения для развития гибкости позвоночника. Подводящие упражнения для выполнения «моста».	2
27.	Март	5.2 Упражнения для развития силы рук, ног и прыгучести. 6.3 Мост.	Основные упражнения для развития силы туловища. Мост из исходного положения – лёжа на спине.	2
28.	Март	5.2. 5.3.	Основные упражнения для развития силы мышц спины. Равновесие на одной ноге.	2
29.	Апрель	5.1 Упражнения на развитие подвижности суставов. 5.2.	Основные упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов. Основные упражнения для развития силы мышц живота.	2
30.	Апрель	5.1. 5.2 Упражнения для развития силы рук, ног и прыгучести.	Техника выполнения упражнений (гибкость). Упражнения для развития силы рук. Техника выполнения силовых упражнений.	2
31.	Апрель	5.3. 5.4.	Повороты скрестным шагом направо (налево). Прыжки через скакалку с вращением вперёд.	2
32.	Апрель	5.1. 5.3.	Техника выполнения упражнений (растяжка). «Вытяжка» с удержанием ноги рукой.	2
33.	Май	5.2. 5.4 Упражнения специальной физической подготовки со скакалкой.	Техника выполнения упражнений для развития «прыгучести». Прыжки через скакалку с вращением назад.	2
34.	Май	5.3. 5.4.	«Ласточка». Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	2
35.	Май	5.1. 5.3.	Основные упражнения для развития подвижности плечевых суставов. Статические позы ногами вверх.	2
36.	Май	7. Итоговые занятия. Мини-соревнования.	Соревнования. Итоговая аттестация.	2
	Итого часов в год:			<b>72</b>

## Контрольно-оценочные средства

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года. По окончании изучения темы или раздела	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание
<b>Промежуточная аттестация</b>		
В конце полугодия.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	педагогическое наблюдение, соревнование самостоятельная работа
<b>Итоговая аттестация</b>		
В конце освоения модуля, второго учебного года	Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	педагогическое наблюдение, соревнование

Оценочными процедурами являются внутригрупповые соревнования с включением различных видов упражнений, сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке - подъём туловища из положения лёжа на спине, прыжки с удержанием позы, статическое удержание позы за 10 сек, прыжки через скакалку.

Уровень достижения личностных и метапредметных результатов определяется также по десятибалльной шкале на основе педагогического наблюдения за поведением учащегося на занятиях.

В связи с тем, что учащийся осваивает несколько модулей, реализуемых разными педагогами, в индивидуальную карточку учёта результатов обучения учащегося по ДООП студии эстрадного танца «Артист» выставляется средний балл по каждому критерию (на основе комплексной оценки всех педагогов студии, работающих с данным учащимся).

### Критерии оценки уровня образовательных результатов

Критерии	Степени выраженности критерия	Баллы
<b>Достижение личностных результатов</b>		
Сформированность этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;	8-10

нравственной отзывчивости	подчиняется правилам и нормам поведения, осознанно их принимает	
	проявляет уважительное отношение к другим людям; недостаточно отзывчив, не всегда учитывает другие мнения, стремиться не нарушать правила и нормы поведения	4-7
	проявляет безразличное, иногда негативное отношение к другим людям, не учитывает другие мнения; нарушает правила и нормы поведения	0-3
Сформированность эмоционально-эстетической отзывчивости	проявляет эмоциональные реакции, адекватные содержанию художественного произведения; переживания и эмоции искренние, глубокие, выразительные, переносятся за пределы учебной ситуации (находят отражение в других видах творчества); способен оценивать своё эмоциональное состояние, выразить вербально и невербально	8-10
	как правило, проявляет эмоциональные реакции при восприятии эстетического в жизни, искусстве; переживания и эмоции не всегда выразительные и глубокие; оценивает свое эмоциональное состояние, но не всегда может выразить вербально или невербально	4-7
	при восприятии эстетического в жизни, искусстве не проявляет эмоций, либо эмоции не яркие или не искренние, или не адекватны содержанию воспринимаемого; затрудняется оценивать своё эмоциональное состояние, не может выразить вербально и невербально	0-3
<b>Достижение метапредметных результатов</b>		
Сформированность навыков общения и сотрудничества	договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходит к общему с партнёрами по деятельности решению; формулирует и аргументирует собственное мнение, учитывает мнения, отличные от собственного; проявляет позитивное отношение к совместной деятельности	8-10
	договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, может сформулировать своё мнение; не всегда готов учитывать мнения, отличные от собственного; к совместной деятельности проявляет нейтральное или позитивное отношение	4-7
	включается в диалог, при групповой работе не активен; при распределении функций и ролей нуждается в помощи извне; недостаточно чётко формулирует высказывания, собственное мнение не аргументирует, «навязывает» другим; проявляет нейтральное или отрицательное отношение к совместной деятельности	0-3
Сформированность способности принимать и	принимает и сохраняет цель и задачи деятельности/участвует в их формулировке, находит пути и средства её достижения; способен к волевым	8-10

сохранять цели и задачи учебной деятельности	усилиям, проявляет настойчивость, самостоятельность в достижении цели	
	принимает и удерживает цель и задачи деятельности иногда нуждается в стимулирующей и организующей помощи педагога	4-7
	отвлекается, «упускает» поставленную перед ним цель, стимулирующая и организующая помощь педагога малоэффективна	0-3
<b>Результаты по направленности (профилю) образовательного модуля</b>		
Соответствие теоретических знаний программным требованиям	освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	освоил знания в объёме более ½ объёма знаний, предусмотренных программой	4-7
	овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой	0-3
Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	учащийся освоил практически весь объём умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	учащийся освоил более ½ объёма умений, предусмотренных программой	4-7
	учащийся овладел менее чем ½ объёма умений, предусмотренных программой	0-3

## Условия реализации образовательного модуля

### *Материально-техническое обеспечение*

Для эффективной реализации образовательного модуля необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- хореографический класс или спортивный зал, раздевалки;
- аудиоаппаратура;
- фонотека;
- ноутбук с выходом в интернет;
- проектор или видеомонитор.

Занятия должны проходить в хорошо проветриваемом кабинете с дощатым некрашеным, или покрытым специальным линолеумом полом.

Требования к специальной одежде учащихся: обувь должна быть мягкой, лёгкой, обеспечивающей свободу движений (чешки, балетки). Форма одежды для занятий облегчённая, она должна быть удобной и не стеснять движений – футболка, лосины/спортивные штаны. Волосы аккуратно причёсаны и собраны в пучок.

*Методическое обеспечение.* Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей. Этому способствуют поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса.

В процессе реализации модуля используется широкий спектр педагогических методов и приёмов: словесные (рассказ, объяснение, беседа, спор и др.), наглядные (показ способов действий, показ образца, просмотр видеоматериалов и др.), практические (упражнения, экспериментирование, игровой, проблемно-поисковый и др.), различные приёмы рефлексии.

Используются различные методы: анализ, объяснение движения, разбор, показ, демонстрация отдельных частей и всего движения, идеомоторный (метод мысленного представления движений) и др.

Для реализации модуля используются методические материалы:

- комплекты дидактических карточек «Виды дыхания», «Исходные положения»;
- литература для педагога и учащихся.

*Кадровое обеспечение.* Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий образование в области физической культуры.

## Список литературы

### *Нормативные правовые акты:*

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва : Эксмо, 2023. - 224 с. – Текст : непосредственный.
2. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474. – Текст : электронный // Администрация президента: официальный сайт. - URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 01.06.2023).
3. Российская Федерация. Правительство. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года : [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р]. - Текст : электронный // Правительство Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://static.government.ru/media/files/3fIggklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 01.06.2023).
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629. - URL: <https://www.garant.ru/hotlaw/federal/1568418/> (дата обращения: 01.06.2023). - Режим доступа: Информационно-правовой портал Гарант.Ру. – Текст : электронный.
5. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 - Текст: электронный // Российская газета – 2020. – 22 дек. – URL: <https://rg.ru/2020/12/22/rospotrebnadzor-post28-site-dok.html> (дата обращения: 01.06.2023).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: утв. распор. Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. - Текст : электронный // Российская газета. – 2015. - Федеральный выпуск № 122(6693) - URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения: 01.06.2023).
7. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»): письмо Минобрнауки РФ

от 18.11.2015 № 09-3242. - URL:  
[http://www.consultant.ru/document/Cons\\_doc\\_LAW\\_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46](http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46) (дата обращения: 01.06.2023). - Режим доступа: Система правовой поддержки Консультант Плюс: - Текст : электронный.

*Список литературы для педагога:*

1. Амурская, О. В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: учебно-методическое пособие. – Текст : электронный / О. В. Амурская, Я. А. Стрелкова, А. В. Прокопенко. – Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. – 112 с. – URL: <https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-pdf> (дата обращения 01.06.2023).
2. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С. Н. Агаджанова. – Москва : Детство-Пресс, 2012. – 444 с. – Текст : непосредственный.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С. Ф. Бурухин. – Москва : Юрайт, 2019. - 173 с. – Текст : непосредственный.
4. Гимнастические акробатические элементы. – Текст : электронный // Сайт о гимнастике. - URL: <https://gimnastikasport.ru/akrobatika/akrobaticheskie-elementy.html> (дата обращения 01.06.2023).
5. Данилюк, А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – Москва : Просвещение, 2014. - 23 с. – Текст : непосредственный.
6. Колесникова, Н. Н. Ритмическая гимнастика в детских образовательных учреждениях : учебно-методическое пособие / Н. Н. Колесникова. – Пинск : ПолесГУ, 2016. – 30 с. – Текст : непосредственный.
7. Коновалова, Н. Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Комплекс упражнений. Сюжетно-ролевое сопровождение / Н. Г. Коновалова. – Волгоград : Учитель: Методкнига, 2018. - 54 с. – Текст : непосредственный.
8. Кривопащенко, Е. И. Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: методические рекомендации / Е. И. Кривопащенко, Л. А. Кучегура. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2019. - 38 с. – Текст : непосредственный.
9. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учеб. пособие / Т. М. Лебедихина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. - 112 с. – Текст : непосредственный.
10. Навыки XXI века.- Текст : электронный // Международный методический центр «Навыки XXI. Академия педагогического мастерства». - URL: <https://akadem.irooo.ru/navyki-xxi-veka> (дата обращения 01.06.2023).
11. Суртаева, Н. Н. Гуманитарные технологии в образовании: учебное

пособие / Н. Н. Суртаева. – Омск : БОУ ДПО «ИРООО», 2017. - 402 с.

12. Тырцева, А. И. Особенности обучения гимнастике танцоров младшего школьного возраста. – Текст : электронный // Вестник Шадринского государственного педагогического университета, № 3. - 2017. - с. 53-57. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obucheniya-gimnastike-tantsorov-mladshego-shkolnogo-vozrasta/viewer> (дата обращения 01.06.2023).

*Список литературы для учащихся и родителей:*

1. Казина, О. Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О. Б. Казина. – Москва : ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с. – Текст : непосредственный.
2. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е. П. Максачук. – Москва : Спутник +, 2016. – 104 с. – Текст : непосредственный.
3. Мельников, Ю. А. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельников, Н. З. Феофилактов. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. – 80 с. – Текст : непосредственный.
4. Михайлова, Т. А. Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях: учебно-методическое пособие / Т. А. Михайлова. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 53 с. – Текст : непосредственный.
5. Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск : Изд-во Юж.-Урал. гос.гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с. – Текст : непосредственный.
6. Чибрикова-Луговская, А. Е. Ритмика / А. Е. Чибрикова-Луговская. – Москва : Дрофа, 2008. - 102 с. – Текст : непосредственный.
7. Щетинин, М. Н. Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – Москва : АСТ, 2018.- 256 с. – Текст : непосредственный.