

Управление образования администрации г. Хабаровска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
«ОТРАДА»
(МАУ ДО ЦЭВД «Отрада»)

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 5
от 31.05.2021 г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
ЦЭВД «Отрада»
С.Б. Белогруд
«31» мая 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»

Возраст учащихся 7-17 лет
Срок реализации – 3 года

Педагог реализующий программу:
Кравцова Мария Юрьевна,
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск
2021 г.

Содержание образовательной программы

Пояснительная записка	2
Целевое назначение программы	3
Планируемые результаты	4
Учебные планы и содержание программы	5
Методическое обеспечение	14
Календарно-учебный график	16
Список источников	18
приложение	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс гимнастики был введен в образовательный процесс студии «Максимум» для более разносторонней физической подготовки юных танцоров, совершенствования их координационных способностей, обучения детей несложным по своей двигательной структуре акробатическим элементам и трюкам парной акробатики.

Направленность программы –

Физкультурно – спортивная.

Программа разработана с учетом нормативных документов и локальных актов:

-Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации», включая Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

-Постановление Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Приложение N3 к СанПиН 2.4.4.3172-14)

-Приказ Министерства образования Хабаровского края от 26 сентября 2019 г. № 383П «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 18 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-Словарь согласованных терминов и определений в области образования – М. -2014. – С. 62. ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Данная модифицированная программа рассчитана на 3-летнее обучение детей в возрасте 7 - 17 лет. Продолжительность 1 раз в неделю по 2 часа в неделю, 72 часа в год на каждую группу (час равен 40 минутам). Занимающиеся в студии делятся на 3 возрастные группы: младшую (7-11 лет), среднюю (12-15 лет) и старшую (15-17 лет). Количество занимающихся в каждой возрастной группе не менее 10 человек. Количество групп каждого

возраста определяется в зависимости от общего числа воспитанников, посещающих курс акробатики.

Актуальность программы

Актуальность программы в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей активными формами познавательной деятельности и двигательной активности.

Выполнение гимнастических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие занимающихся. Помогает развить ловкость, смелость,

силу, гибкость, устойчивость равновесия, координированность и другие жизненно необходимые качества и навыки.

При составлении данной программы были использованы следующие программы:

- Программа для внешкольных образовательных учреждений и образовательных школ по художественной гимнастике
- Программа для внешкольных образовательных учреждений и образовательных школ по спортивной гимнастике
- Программа студии современной хореографии «Фламинго»

ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие физических качеств и координационных способностей, волевых качеств детей, занимающихся современными танцами.

Задачи:

Предметные задачи:

- развитие ловкости, координации, силы, гибкости средствами акробатики.

Личностные задачи:

- развитие внимания, памяти, воображения, мышления.
- развитие творческих способностей.
- повышение сопротивляемости организма простудным заболеваниям, укрепление опорно-двигательного аппарата, общего физического здоровья занимающихся, выработка правильной осанки при выполнении акробатических упражнений.

Метапредметные:

- воспитание смелости, умения сосредоточения внимания, сознательного и активного отношения к занятиям, чувства коллективизма.

Основные принципы обучения и воспитания:

- доступности (от простого к сложному с учётом возрастных особенностей).
- соответствия упражнений задачам общего педагогического процесса студии.
- дифференцированного подхода к каждому ребёнку.
- комплексный подход и сочетание обучения с воспитанием и творчеством.

Особенности набора

В студию «Гимнастика» принимаются все желающие не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обязательным условием поступления является предоставление справки из медицинского учреждения установленного образца.

Планируемые результаты

Результатом освоения программы должно стать:

1. освоение обучающимися основных акробатических элементов: кувырки, стойки, прыжки, повороты, перевороты, рондаты и знание техники их выполнения.
2. развитие физических качеств, необходимых в акробатической подготовке танцоров: силу мышц спины, ног, рук, брюшного пресса, а также развитие силы мышц и эластичности связок мелких групп мышц - кистей, голеностопов, шеи.
3. воспитание у детей понятия об эстетике движений, выполнение упражнений в гимнастическом стиле, то есть с напряжёнными прямыми ногами и красивыми линиями рук.
4. развитие функции равновесия путём выполнения различных акробатических упражнений.
5. знание специфических терминов и понятий, названий изучаемых упражнений.
6. знание техники безопасности.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения

Основные формы контроля уровня обученности:

- отчетные концерты студии «Гимнастика» (1 раз в год);
- контрольно-зачетные занятия (каждое полугодие);
- участие в конкурсах и фестивалях.

Личностный и профессиональный рост воспитанников фиксируется в карте личностного роста обучающихся хореографической студии (см.

приложение).

Учебно-тематический план I-й год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Общее	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	Введение	1	1	-
2	Техника безопасности и занятий.	1	1	-
3	Разминка	14	-	14
4	Упражнения на матах	20	1	19
5	Упражнения на полу	16	1	15
6	Элементы парной акробатики	16	1	15
7	Участие в мероприятиях Центра	2	-	2
8	Итоговые и контрольно-зачетные мероприятия	2	-	2
	ИТОГО часов:	72	5	67

Содержание программы I-й год обучения

1. введение

Знакомство с предметом, рассказ о программе небольшой экскурс в историю спорта.

2. техника безопасности и гигиенические основы занятий.

Обучение приемам страховки при выполнении акробатических элементов. Гигиена занятий, одежда и обувь. Утренняя гимнастика. Влияние занятий спортом на рост и физическое здоровье обучающихся. Медицинский контроль.

3. разминка

Виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения в лазании и переползании, растяжка

4. упражнения на матах

Перекаты в группировке (вперёд, назад, в сторону)

Кувырки (вперёд, назад, с прыжком, с разбега, через вертикально поставленный мат)

Стойка на лопатках (стоять)

Стойка на голове (в обычной позиции рук) у стенки с помощью «Лодочка» и «волна» лёжа на животе

«Мост» из положения лёжа на спине, по стенке, из положения стоя Кувырки с заданиями

Кувырки вперёд с прямыми ногами Стойка на руках с помощью педагога

Переворот боком (колесо) у стенки

Стойка на голове самостоятельно у стенки, из скрестной позиции рук, на руках самостоятельно

«Колесо» самостоятельно на середине

Основы простейших парных упражнений

Кувырки с усложнёнными заданиями

Различные комбинации кувырков с прыжками, перекатами и поворотами

Кувырок назад с прямыми ногами «Волна» вперёд и назад

Отход на «фляк»

Стойка на руках - кувырок Стойка на руках - «Мост» Переворот вперёд

«Курбет» из стойки на руках у стенки «Рондат»

Отход на «Фляк» на горку матов «Фляк» с помощью

Прыжок Шушуновой

Кувырок назад в стойку

Повороты в стойке на руках у стенки Перекаты через спину партнёра Простые

виды поддержек

«Рондат» с «Вальсета»

5. Упражнения на полу

Переход из упора лёжа в «шпагат» (махом ногой) Круговой перекат

Перекал из седа ноги врозь в упор лёжа Переход из упора лёжа в упор лёжа

сзади Различные смены положений сидя и лёжа Имитация «арабского»

переворота

Вращательные движения сидя в группировке, стоя на лопатках Перекал через

стойку на лопатках в упор лёжа. Перекал через плечо

Опускание со стойки на руках в «Шпагат» «Арабский» переворот в сторону из

седа Вращение на спине в группировке Круговые перекалы из усложнённых и.

п. «Волна» вперёд и назад

Простейшие элементы Break-dance

Махи в разных направлениях из положения лёжа на полу «Арабский

переворот» назад

Элементы «брэйка» (вращения)

«Арабский переворот» вперёд в сед

6. Элементы парной акробатики

Поддержка «Спина к спине» Поддержка «Колесо» Поддержка «Сальто»

Прыжок ноги врозь через партнёра (с опорой о плечи) Поддержка «Вис»

7. Итоговые и контрольно зачетные мероприятия 1-е полугодие -

контрольно-зачетное занятие;

2-е полугодие - отчетный концерт студии «Максимум»

№2	Содержание занятий	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	Техника безопасности и гигиенические основы занятий.	1	1	-
2	Разминка	15	1	14
3	Упражнения на матах	20	-	20
4	Упражнения на полу	16	1	15

5	Элементы парной акробатики	16	1	15
6	Участие в мероприятиях Центра	2	-	2
7	Итоговые и контрольно зачетные	2	-	2
	ИТОГО часов:	72	4	68

Содержание программы 2-й год обучения

1. Техника безопасности и гигиенические основы занятий.

Привитие навыков страховки при выполнении акробатических элементов. Гигиена занятий, режим питания, гигиена тела и самоконтроль. Утренняя гимнастика. Первая помощь при ушибах и профилактика травматизма

2. Разминка

Виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения в лазании и переползании, растяжка, аэробные и силовые упражнения.

3. Упражнения на матах

Кувырки (вперёд, назад, с прыжком с поворотом на 360, стойка-кувырок, стойка-мост)

Стойка на руках у стенки (стоять)

Стойка на голове (в обычной позиции рук) у стенки с помощью

«Волна» на животе из упора стоя на коленях «Мост» из положения стоя, со вставанием Кувырки с заданиями

Кувырки вперёд с прямыми ногами Переворот боком (колесо), рондат «с места»

Стойка на голове самостоятельно у стенки, из скрестной позиции рук

Перевороты вперёд самостоятельно

Парные упражнения

Различные комбинации кувырков с поворотами, переворотами Кувырок назад в стойку

Стойка на руках без стенки

«Спичак» - выход силой в стойку на руках у стенки «Фляк» со страховкой

Комбинации из кувырков, переворотов, прыжков, парных упражнений Стойка на руках-в мост»

С разбега сальто вперёд, через вертикально поставленный мат Повороты в стойке на руках на 360

Стойка на руках - кувырок с прямыми ногами Стойка на руках с поворотом-«Мост» Переворот вперёд самостоятельно

«Курбет» из стойки на руках у стенки «Рондат» с вальсета в отпрыжку

Отход на «Фляк» на горку матов

«Фляк» с помощью тренера

Прыжок Шушуновой через поперечный шпагат

Кувырок назад в стойку

Повороты в стойке на руках и опускание в шпагат Перекаты через спину партнёра

Усложнённые виды поддержек Совершенствование «Фляка» с помощью «Рондат» с «Вальсета» и отход на «фляк»

4. Упражнения на полу

Переход из упора лёжа в упор лёжа сзади Круговой перекат в парах

Перекал из седа ноги врозь в упор лёжа Повороты в упоре лёжа боком

Различные смены положений сидя и лёжа «Арабский» переворот с помощью

Вращательные движения сидя в группировке, стоя на лопатках Перекал через

стойку на лопатках в упор лёжа ноги вместе Перекал через плечо ноги врозь

Опускание со стойки на руках в «Шпагат» и кувырок назад «Арабский»

переворот в сторону из седа, вперёд в сед, назад Вращение на спине в группировке

«Волна» вперёд и назад Простейшие элементы Break-dance Повороты в упоре лёжа боком Элементы «брэйка» (вращения)

5. Элементы парной акробатики

Поддержка «Спина к спине - сальто назад»

Поддержка «маховое сальто вперёд с помощью двух партнёров» Поддержка «Сальто вперёд»

Прыжок ноги врозь через партнёра (с опорой о плечи) Поддержка «Вращение»

6. Участие в мероприятиях Центра.

Участие в концертных программах, календарных праздниках, культурно-досуговых мероприятиях.

7. Итоговые и контрольно зачетные мероприятия 1-е полугодие - контрольно-зачетное занятие;

2-е полугодие - отчетный концерт студии «Максимум»

Учебно-тематический план. 3-й год обучения

№2	Содержание занятий	Общее	В том числе	
		кол-во часов	Теоретических	Практических
1	Техника безопасности и гигиенические основы занятий.	1	1	-
2	Разминка	14	-	14
3	Упражнения на матах	20	1	19
4	Упражнения на полу	17	1	16
5	Элементы парной акробатики	16	1	15
6	Участие в мероприятиях Центра	2	-	2
7	Итоговые и контрольно зачетные мероприятия	2	-	2
	ИТОГО часов:	72	4	68

Содержание программы 3-й год обучения

1. Техника безопасности и гигиенические основы занятий.

Привитие навыков страховки при выполнении акробатических элементов.

Гигиена занятий, режим питания, гигиена тела и самоконтроль. Утренняя гимнастика. Первая помощь при ушибах и профилактика травматизма

2. Разминка. Виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения в лазании и переползании, растяжка, аэробные и силовые упражнения.

3. Упражнения на матах.

Кувырки (вперёд, назад, с прыжком с поворотом на 360, стойка-кувырок, стойка-мост, различные комбинации кувырков, переворотов, прыжков)

Стойка на руках самостоятельно (стоять)

Стойка на голове (в обычной позиции рук)

«Волна» на животе из упора стоя на коленях - вперёд, назад «Мост» из положения стоя - встать

Кувырки с заданиями, вперёд с прямыми ногами - встать Стойка на руках, стойка на руках без стенки с поворотами Переворот боком (колесо), рондат с вальсета в отпрыжку. Стойка на голове самостоятельно с движениями ног

Стойка на голове из скрестной позиции рук с движениями ног Перевороты вперёд самостоятельно, перевороты назад помощью

Парные упражнения

Кувырки с усложнёнными заданиями

Различные комбинации кувырков с поворотами, переворотами, прыжками

Кувырок назад в стойку с поворотами

«Спичак» - выход силой в стойку на руках самостоятельно (без стенки) «Фляк» со страховкой

Комбинации из кувырков, переворотов, прыжков, парных упражнений Стойка на руках с поворотом на 180 -«мост»

С разбега сальто вперёд толчком одной ноги, через вертикально поставленный мат

Повороты в стойке на руках на 360 - переворот вперёд Стойка на руках - кувырок с прямыми ногами - встать

Стойка на руках с поворотом -опускание в сед - кувырок назад «Курбет» из стойки на руках у стенки

4. Упражнения на полу

Переход из упора лёжа в упор лёжа сзади с движениями ног Круговой перекат в парах

Перекат из седа ноги врозь в упор лёжа, перекал через стойку на лопатках в упор лёжа ноги вместе (вверху показать шпагат), перекал через плечо ноги врозь в поперечный шпагат

Повороты в упоре лёжа боком

Различные смены положений сидя и лёжа «Арабский» переворот самостоятельно «Арабский» выход в стойку с поворотами

Опускание со стойки на руках в «Шпагат» и кувырок назад согнувшись «Арабский» переворот в сторону из седа, назад -встать

Вращение на спине в группировке

Перекалы из усложнённых и.п.

Вращение на спине в группировке

Элементы Break-dance

Повороты в упоре лёжа боком

Элементы «брэйка» (вращения)

«Арабский переворот» вперёд в сед

5. Элементы парной акробатики

Поддержка «Маховое сальто назад с двумя партнёрами с опорой на руку третьего партнёра»

Поддержка «маховое сальто вперёд с помощью двух партнёров» Поддержка «Сальто вперёд из наклона вперёд»

Прыжок ноги врозь через партнёра (с опорой о плечи) Поддержка «Вращение на плечах»

6. Участие в мероприятиях Центра. Участие в концертных программах, календарных праздниках, культурно-досуговых мероприятиях.

7. Итоговые и контрольно зачетные мероприятия 1-е полугодие - контрольно-зачетное занятие;

2-е полугодие - отчетный концерт студии «Гимнастика»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической и технической подготовке, а также участие концертной и конкурсной деятельности. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей группе длительность беседы может быть увеличена до 20-30 минут. На занятиях следует широко использовать наглядные пособия (схемы, учебные фильмы и т.п.), а также личный показ педагога. Руководитель студии, подбирая материал для занятий, наряду с новым должен обязательно включать упражнения, отдельные элементы из ранее пройденного программного материала для его закрепления и совершенствования. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Каждое занятие по данному предмету должно начинаться с приветствия, объяснения задач данного занятия и создания положительного эмоционального фона у обучающихся.

В первую, подготовительную часть входят ходьба и бег, прыжки, упражнения в лазании и пере ползании, растяжка, аэробные и силовые упражнения. Продолжительность ее 5-10 минут.

Во второй, основной части изучаются специальные подготовительные и основные акробатические упражнения.

В третьей, заключительной части проводятся успокаивающие, отвлекающие и дыхательные упражнения: спокойная ходьба с плавными движениями рук, расслаблением и встряхиванием кистей и плечевого пояса и т.д. Продолжительность 3-5 минут.

1.	октябрь	2,9,16,23,30	Вводное занятие, техника безопасности по предмету. Комплектование группы. Введение в спортивную деятельность.	Практические и теоретические занятия,	10	игры, тематические тестирования	30 мин.
2.	ноябрь	13,20,27	Упражнения на растяжку	Практические занятия,	8	практические задания	30 мин.
3.	декабрь	4,11,18,25	Партерная гимнастика. Игровая деятельность. Закрепление и проработка изученного материала.	Практическое занятие, выступления,	8	педагогические просмотры	30 мин.
4.	январь	15,22,29	Изучение позиций рук и ног в хореографии. Комплексы упражнений – начальные шаги, ходы, прыжки в хореографии. Комбинирование изученных движений, упражнений.	Практическое занятие, открытые выступления, репетиции, тренировки.	6	тестирование, открытые занятия	30 мин.
5.	февраль	5,12,19,26	Терминология элементов, упражнений. Работа над техникой исполнения. Прыжковая гимнастика.	Практическое занятие	8	практические задания, самостоятельные	30 мин.
6.	март	5,12,19,26	Актерское мастерство. Упражнения на растяжку.	Практическое занятие	8	Практические задания	30 мин.
7.	апрель	2,9,16,23,30	Построение открытого занятия (его хронология). Закрепление и отработка изученного материала.	Практическое занятие	8	Практические задания	30 мин.
8.	май	7,14,21,28	Отработка отдельных элементов - пластических комбинаций. Хореографические упражнения. Самостоятельное исполнение – исполнительская практика.	Практическое занятие	8	промежуточные технические зачеты	30 мин.
9.	июнь	4,11,18,25	Танцевальные тематические импровизации (для развития коллективизма, сплочения, снятия напряжения).	Практическое занятие	8	Открытый урок, отчетный концерт.	30 мин.

			Подготовка к контрольно-зачетному занятию. Отчетный концерт.				
		36 нед. образ.			72		30 мин.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Батаен В.Г. Художественная гимнастика. - М., 1986.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. -М., 1990.
3. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах. -М.,1974.
4. Ваганова А. Я. Упражнения классического танца. -М., 1967.
5. Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей акробатике. - М., 1996.
6. Варшавская Р.А. Игры под музыку. -М., 1974.
7. Гимнастика. Учебное пособие для институтов физической культуры.
8. Гюнтер П. Джаз-танец. -Хабаровск (перевод с английского). 1997.
9. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. - М., 1985.
10. Морель Ф.Р. Хореография в спорте.-М.,1971.
11. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта - Ульяновск, 2000.
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
13. Пуртова т., Беликова А., Кветная О. Учите детей танцевать. - М., 2003.
14. Программа студии современной хореографии «Фламинго». - Хабаровск, 1997.
15. Сабиров Ю.А. Спортивная гимнастика. - М., 1986.
16. Шишкина В.А. Движение+движения. - М., 1992.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ВЕДОМОСТЬ
результатов проведения промежуточной аттестации

в объединении _____

студия _____ года обучения _____
за _____ 20 __ 20 __ учебного года
(полугодие, год)

педагог _____

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Вопросы и задания		оценка
		теоретические	практические	
1.				

Всего по списку _____ учащихся

Выполняли работу _____ учащихся

Отсутствовали _____ (причина)

Подпись педагога _____

Подпись заместителя директора по УВР _____

Дата проведения _____

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
итоговой аттестации учащихся
 20 __ 20 __ учебный год

в объединении _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата проведения _____

Форма проведения _____

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

(подчеркнуть)

Ф.И.О. председателя комиссии _____

Члены аттестационной комиссии:

(Ф.И.О., должность)

на аттестацию допущено _____ учащихся, явилось _____ учащихся

Ф.И. не явившихся _____

Результаты итоговой аттестации

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Наименование предмета	Итоговая оценка
1.			
2.			

Всего аттестовано _____ учащихся. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____ чел.

средний уровень _____ чел.

низкий уровень _____ чел.

Подпись педагога _____

Подписи председателя и членов аттестационной комиссии
