

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
на методическом совете
«07» августа 2023 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор ЦДТ «Металлург»
М.С.Анохина
07 августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Занимательная гимнастика»**

ознакомительный уровень
физкультурно-спортивная направленность
очная форма обучения

Срок реализации 1 год
Возраст детей –7-12 лет

Разработчик:
Кирпичникова Ю.В.

Самара

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
	- Цель, задачи	5
	- Основные принципы	5
	- Методы обучения и формы проведения занятий	6
	- Педагогические технологии	6
	- Прогнозируемые личностные и метапредметные результаты	6
	- Критерии и способы определения результативности	7
	- Формы контроля	8
	- Воспитательная работа	8
	- Работа с родителями	8
2.	Учебно-тематические планы и содержание деятельности	9
	Модуль «Начальная физическая подготовка»	9
	Модуль «Элементы гимнастики»	11
	Модуль «Элементы акробатики»	14
3.	Методическое обеспечение	18
4.	Материально-техническое обеспечение	18
5.	Литература	18

1. Пояснительная записка

Как показывает практика, современные дети испытывают недостаток двигательной активности. Недостаточная активность детей делает дополнительные физкультурно-спортивные занятия в секциях, детских спортивных объединениях просто жизненно необходимыми.

Система дополнительного образования детей приоритетной задачей ставит духовно – нравственное воспитание и физическое развитие детей. Система физического воспитания создаёт благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств и духовных способностей ребёнка, содействует всестороннему развитию личности.

Каждый вид спорта предъявляет свои требования к физическим данным и внешним параметрам детей, к возрасту, в котором можно начинать занятия данным видом спорта. Поэтому не все дети, желающие заниматься гимнастикой или акробатикой, могут заниматься в группах спортивной школы. Да и многие родители не стремятся к достижению высоких спортивных результатов своими детьми, считая самым главным - физическое развитие и укрепление здоровья детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занимательная гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Она разработана с учётом следующих **нормативных документов и рекомендаций**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Актуальность данной программы состоит в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня.

Данная программа направлена на удовлетворение желания детей научиться гимнастическим упражнениям и решение задач физического развития ребёнка, а также совершенствование его двигательных качеств и способностей. Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физически развитого и полноценного человека.

В программу, кроме общей физической подготовки, включено изучение простейших элементов различных видов гимнастики и акробатики, что способствует расширению функциональных возможностей организма, развитию координации, гибкости, быстроты реакции, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок.

На современном этапе развития общества содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения, что является **приоритетным направлением развития Самарской области**. Данная программа разработана в рамках Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. - 31 декабря 2024 г.)

Отличительной особенностью программы является дифференцированный подход к раскрытию физических и творческих способностей обучающегося, развитию его умений и получаемых навыков, развитие и совершенствование его индивидуальности.

Педагогическая целесообразность заключается в формировании у обучающихся устойчивого интереса и потребности в физической подготовке и бережном отношении к своему здоровью, развитию своих физических и психических качеств в организации здорового образа жизни.

Программа предусматривает **ознакомительный уровень** освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения

материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Таким образом, всего 3 модуля. На каждый модуль отводится 48 часов. На I год обучения отводится 4 часа в неделю, 144 часа в год. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. Количество детей в группе – не более 15 человек. Набор детей осуществляется с учётом возраста, физических данных при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (или лиц их заменяющих). Возраст детей - от 7 до 12 лет.

Цель программы:

формирование у учащихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, потребности к активному и здоровому образу жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- прививать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формировать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Образовательные:

- дать сведения о физической культуре личности;
- дать элементарные знания о простейших элементах различных видов гимнастики и акробатики;
- познакомить с техникой безопасности выполнения данных элементов и упражнений.

Развивающие:

- способствовать общему гармоничному развитию детей, увеличению разнообразия их двигательной активности;
- способствовать повышению двигательной активности учащихся;
- способствовать укреплению физического здоровья учащихся;
- способствовать развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма.

Основные принципы реализации программы

Программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- **принцип доступности** – «от известного к неизвестному». Во время занятий учитывается возраст, физическая подготовленность обучающихся;
- **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные приемы);
- **принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов гимнастики и акробатики, регулярное совершенствование их техники, чередование работы и отдыха в процессе обучения;
- **принцип индивидуальности** – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

- **принцип постепенности** – «от простого к сложному».

Методы обучения

Для формирования у учащихся устойчивой мотивации к занятиям гимнастикой используются различные методы работы:

Словесный: рассказ, объяснение, пояснение, инструкция, указание, оценка исполнения.

Наглядный: показ, демонстрация видео и фотоматериалов.

Практический: упражнения воспроизводящие, тренировочные и т.д.

Эвристический: творческие задания импровизационного характера.

Метод индивидуального подхода к каждому ребенку, при котором поощряется проявление индивидуальности, свобода самовыражения.

Формы проведения занятий

При реализации программы используются следующие **формы проведения занятий**:

- групповая,
- индивидуальная.

Технологии обучения

На занятиях используются следующие технологии:

- **Личностно-ориентированные технологии.** Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать творческий потенциал каждого обучающегося.

- **Здоровьесберегающие технологии** – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья детей.

- **Игровые технологии** предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь.

Прогнозируемые результаты

Предметные результаты прописаны после содержания деятельности каждого модуля.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;

- этические чувства доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, в работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнеса;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнеса в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;
- умение находить компромиссы в общении с коллективом, разрешать конфликты на основе согласования и уважения различных позиций;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение упражнений, тестирование, зачет.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством анкетирования, тестирования.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с предметом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе

образца; удовлетворительно владеет своим телом, умеет пользоваться предметами.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с предметами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания; свободно владеет своим телом, музыкально исполняет упражнения, применяет полученную информацию на практике.

Формы контроля и диагностики результатов

Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности занимающихся. Во всех модулях проводится предварительный и итоговый контроль с целью определения реализации программы.

- *Предварительный контроль* проводится в начале каждого учебного модуля для оценки начального уровня развития знаний и навыков учащихся. Формы контроля: анкетирование, тестирование, сдача нормативов.
- *Итоговый контроль* проводится в конце изучения программы каждого модуля для определения успешности ее выполнения. Данные итогового контроля (состояние здоровья обучающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень двигательных навыков и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса. Формы контроля: тестирование, сдача нормативов, зачет.

Воспитательная работа

Важным моментом воспитательной работы является создание и укрепление в сознании учащихся принципов ЗОЖ. Этому способствует коллективные творческие дела: подготовка и проведение праздников, концертов, различных мероприятий, а также совместный отдых, поездки, беседы и дискуссии на различные темы.

Одна из задач педагога – создание в детском коллективе атмосферы доброжелательности, уважения, взаимного доверия. Дружный коллектив не только помогает детям обогащать себя знаниями и умениями, но и чувствовать себя единым целым. Хорошо, когда в каждом коллективе появляются традиционные мероприятия, где каждый ребенок не остается без внимания.

Работа с родителями

Работа с родителями начинается с проведения организационного собрания, где родители знакомятся с особенностями образовательной программы, с режимом и организацией занятий. Также для родителей проводятся индивидуальные консультации, в ходе которых родители получают представление об успехах своего ребенка. Педагог старается привлечь родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей. Родители приглашаются на занятия, выступления. Также родители привлекаются для пошива костюмов, подготовке и проведению праздников, выступле-

ний, к поездкам и совместным экскурсиям. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, служит эмоциональной и духовной близости.

2. Учебно-тематические планы и содержание программы модулей

Учебно-тематический план I года обучения

№	Модуль программы	Теория	Практика	Всего
1	Начальная физическая подготовка	3	45	48
2	Элементы гимнастики	3	45	48
3	Элементы акробатики	3	45	48
	Итого	9	135	144

Модуль «Начальная физическая подготовка»

Цель: формирование у учащихся потребности к активному и здоровому образу жизни.

Задачи:

- дать сведения о физической культуре личности;
- способствовать повышению двигательной активности учащихся;
- способствовать укреплению физического здоровья учащихся;
- формировать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Учебно-тематический план модуля «Начальная физическая подготовка»

№	Разделы программы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	-	1
2	ОРУ	0,5	9	9,5
3	ОФП	0,5	17	17,5
4	СФП	-	8	8
5	Игры и эстафеты	1	9	10
6	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого	3	45	48

Содержание программы модуля «Начальная физическая подготовка»

Вводное занятие

Значение занятий физическими упражнениями для растущего организма. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по ТБ. Соблюдение гигиены. Режимы физических нагрузок и отдыха. Дисци-

плина, контроль и самоконтроль во время выполнения физических упражнений.

ОРУ (Общеразвивающие упражнения)

Комплекс ОРУ состоит из упражнений для рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног. Использование таких предметов как ленты, флажки, мячи и т.п. в комплексах ОРУ поддерживают интерес учащихся к занятиям. Общеразвивающие упражнения выполняются в различных построениях: на середине стоя, кругу в шахматном порядке, в колоннах и из различных исходных положений: стоя, сидя, в упоре, лежа.

ОФП (Общая физическая подготовка).

Основными упражнениями на развитие силы – упражнения, отягощенные собственным весом и упражнения с сопротивлением и весом партнера. Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной скоростью. Для развития быстроты движений используются: выполнения упражнений в облегченных условиях, с постепенным нарастанием скорости выполнения и быстрое выполнение упражнения на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель (сигнал-слово, хлопок, свисток). Для развития выносливости используется длительное выполнение упражнений малой и средней интенсивности.

СФП (Специальная физическая подготовка)

Упражнения на развитие гибкости

- *Метод активных движений.* Упражнения выполняют за счет активного сокращения определенной группы мышц и их растягивания.
- *Метод пассивных движений.* Упражнения выполняются за счет собственной массы.
- *Метод статических положений* предполагает позы занимающегося в определенном положении в течение 15–20 с. Спортсмены, желая достигнуть значительной гибкости, увеличивают это время до 2–3 мин.
- *Комбинированный метод.* Упражнения выполняются в разных режимах: сначала идут активные движения, затем пассивные и далее движения в статических позах. В завершении следует сделать несколько упражнений на расслабление.

Упражнения на развитие ловкости

Для развития ловкости используется *методика усложнения* ранее усвоенных упражнений, изменяя состав упражнений, трудность, технику, условия и обстановку для упражнений.

Для развития ловкости используют также и *метод двустороннего* освоения упражнений - в правую и левую сторону, правой и левой рукой, правой и левой ногой.

Игры и эстафеты

Различные игры и эстафеты с разученными физическими упражнениями и элементами, а также игры на развитие физических качеств.

Итоговое занятие. Зачет

Прогнозируемые результаты

К концу обучения по модулю учащийся должен

знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- о функциональных возможностях организма, о регулировании режима работы и отдыха;
- комплекс ОРУ;
- сущность выполняемого упражнения и движения;
- игры и эстафеты на развитие физических качеств.

Уметь:

- регулировать дыхание во время выполнения упражнений;
- взаимодействовать с другими занимающимися при выполнении упражнений в процессе игр и эстафет;
- выполнять ОРУ в различных построениях.

Модуль «Элементы гимнастики»

Цель: формирование интереса у учащихся о гимнастических упражнениях и их выполнении.

Задачи:

- дать элементарные знания о простейших элементах различных видов гимнастики;
- познакомить с техникой безопасности выполнения гимнастических элементов и упражнений;
- развивать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- способствовать общему гармоничному развитию детей, увеличению разнообразия их двигательной активности.

Учебно-тематический план модуля «Элементы гимнастики»

№	Разделы программы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	-	1
2	Основная гимнастика	0,5	18	18,5
3	Художественная гимнастика	0,5	6	6,5
4	Вольные упражнения	1	9	10
5	ОФП, СФП	-	6	6
6	Игры и эстафеты	-	4	4
	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого	3	45	48

Содержание программы модуля «Элементы гимнастики»

Вводное занятие.

Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях. Основные правила тренировок. Физические упражнения и здоровье. Правила выполнения физиче-

ских упражнений. Самостраховка и самоконтроль на занятиях. Соблюдение гигиены.

Основная гимнастика

- *разновидность ходьбы*: на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприсяде, в полном присяде, гимнастическая ходьба, с пятки на носок, с различными положениями рук, чередование различных видов ходьбы;
- *разновидности бега*: легкий бег, сгибая ноги назад, бег прыжками, с высоким подниманием бедра;
- *основные положения рук и движения*: вперед, вверх, в стороны, волны, пружинные движения;
- *построения и перестроения*: в шеренгу, в круг, круги, в колонны по одному, по два, по три;
- *упражнения для осанки*: закрытая осанка «круглый полуприсяд», прямая спина «макушка вверх»;
- *выпады*: движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги; наклонный выпад; выпад вправо с наклоном; глубокий выпад; разноименный выпад;
- *упоры* - положения, в которых плечи выше точек опоры: упор присев; упор на правом колене; одноименный (поднята одноименная опорной ногой рука) и разноименный; упор, стоя согнувшись; упор, лежа на предплечьях; упор, лежа сзади;
- *равновесия* — устойчивое положение занимающегося на уменьшенной площади опоры: на правой/левой; равновесие с наклоном; боковое; заднее; фронтальное; с захватом; шпагатом;
- *прыжки*: на месте и с продвижением; со сменой ног и без смены; с одной на другую; ноги вместе, ноги врозь; в шпагат, полушпагат; согнув ноги к груди; с поворотом на 90^0 , 180^0 , 360^0 ; через скакалку; подскоки, вальсеты, галопы и т.п.;
- *лазания/ползания* - лазанье и перелезание, переползание.

Художественная гимнастика

- *прыжки*: на месте и с продвижением; со сменой ног и без смены; с одной на другую; ноги вместе, ноги врозь; в шпагат, полушпагат; согнув ноги к груди; с поворотом на 90^0 , 180^0 , 360^0 ; через скакалку; подскоки, вальсеты, галопы и т.п.;
- *лазания/ползания* - лазанье и перелезание, переползание.

Вольные упражнения – комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Основная цель композиции – это совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения – эффективное средство формирования школы движений. Они могут выполняться без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в художественной гимнастике, в массовых гимнастических выступлениях).

Пример вольных упражнений:

- выпад правой назад, руки вперед;

- стойка на правом колене;
- равновесие на левой (ласточка);
- волна туловищем руки вверх;
- переворот в сторону;
- прыжком упор присев средний лицом, крайние боком - лицом к среднему;
- толчком ног назад упор лежа;
- в упоре лежа, прямая нога вверх;
- перемахом продольный шпагат;
- сед руки вверх, наклон вперед;
- перекат назад в стойку на лопатках;
- перекатом вперед ноги скрестно, стойка руки вверх.

ОФП, СФП

Комплексы ОФП способствующие поддержанию и повышению функциональных возможностей, общей работоспособности. СФП – специальные упражнения на укрепление мышц стопы и мышц кисти рук, на развитие гибкости (растяжка), координации движений, а также элементы йоги.

Игры и эстафеты

Игры: «Запрещенное движение», «Затейники», «Мост – ручеек», «Кто дольше?», «Повтори и придумай свое», «Коридор», «Мостик и кошка» и др.

В эстафетах и полосах преодоления препятствий используются изученные гимнастические и акробатические упражнения и упражнения общей гимнастики в преодолении различных препятствий и переноске грузов. Переноска одного занимающегося двумя:

- переноска сидящего на руках;
- переноска сидящего на руках с опорой спиной;
- переноска с поддержкой под руки и колени;
- переноска сидящего на взаимно сцепленных руках;
- переноска с поддержкой под ноги и спину.

Пример эстафеты:

- выполнить перекат в сторону обежать ориентир, выполнить упражнение колесо и бегом передать эстафету;
- ходьба в упоре лежа до ориентира, перекат «бревнышко» до ориентира, обежать его и прыжками на одной ноге передать эстафету;
- кувырок вперед, обежать ориентир, 2 «колеса», передать эстафету и т.д.

Итоговое занятие. Зачет

Прогнозируемые результаты

К концу обучения по модулю учащийся должен **знать:**

- основные правила предупреждения травматизма при выполнении гимнастических и групповых упражнений;

- названия упражнений основной гимнастики (наклон, выпад, упор, подскок, группировка, равновесие, полушпагат, стойка);

Уметь:

- выполнять упражнения основной гимнастики и следить за правильностью их выполнения;
- взаимодействовать с группой при выполнении индивидуальных гимнастических упражнений и в групповых комбинациях;
- выполнять комбинации вольных упражнений из ранее изученных гимнастических упражнений;
- управлять скакалкой и прыгать на ней, вращая вперед.

Модуль «Элементы акробатики»

Цель: формирование устойчивой мотивации учащихся к сохранению и укреплению собственного здоровья,

Задачи:

- дать элементарные знания о простейших элементах акробатики;
- познакомить с техникой безопасности выполнения акробатических элементов и упражнений;
- способствовать развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма;
- формировать положительные качества личности,

Учебно-тематический план модуля «Элементы акробатики»

№	Разделы программы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	-	1
2	Перекаты, кувырки, перевороты	0,5	14	14,5
3	Балансы, стойки, мосты, упоры	0,5	10	10,5
4	Опорные прыжки через «живые снаряды»	0,5	3	3,5
5	Вольные упражнения	0,5	8	8,5
6	ОФП, СФП	-	4	4
7	Игры и эстафеты	-	4	4
	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого	3	45	48

Содержание программы модуля «Элементы акробатики»

Вводное занятие

Общие сведения. Историческая информация о развитии акробатики и ее разновидностях. Правила поведения на занятиях акробатикой и правила тренировок. Инструктаж по ТБ. Физические упражнения и здоровье. Правила выполнения упражнений. Самостраховка и самоконтроль на занятиях. Режим работы, сна и отдыха дня юного спортсмена.

Перекаты, кувырки, перевороты

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

- В сед: согнув ноги, ноги врозь, согнувшись, на одну ногу, на 2;
- с поворотом в шпагат;
- перекат через спину с раскрыванием и без раскрывания ног врозь;
- перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры;
- перекат из шпагата, из седа, из приседа перекат в сторону в шпагате.

Кувырки — вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед, назад и в сторону; в группировке, согнувшись и прогнувшись, Кувырки вперед могут выполняться и с полетом после толчка ногами.

- Кувырок вперед в группировке;
- длинный кувырок вперед;
- кувырок вперед согнувшись из широкой стойки ноги врозь;
- кувырок назад из упора присев, в положение полушпагата, на 1 или 2 колена; в прямой шпагат;
- кувырок назад через плечо, тоже перекатом прогнувшись;
- кувырок вперед из стойки на руках;
- кувырок назад из седа, согнувшись.

Перевороты — вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. Данная подгруппа включает в себя следующие разновидности: а) собственно перевороты с фазой полета (одной или двумя). Выполняются вперед, назад, с разбега и с места; б) перевороты колесом с последовательной опорой каждой рукой и ногой без фазы полета. Выполняются вперед, назад и в стороны; в) перекидки, характеризующиеся медленным, равномерным вращением тела с одновременной опорой руками, рукой, без фазы полета. Выполняются вперед и назад с варьированием исходных и конечных положений.

- Перевороты вправо, влево;
- колесо прыжком;
- колесо через 1 руку;
- медленный переворот вперед, назад;
- рондат;
- колесо вперед (арабское);
- колесо назад из седа (арабское);
- курбет из стойки на руках в основную стойку (*прыжок назад с рук на ноги.*)

Балансы, стойки, мосты, упоры

Балансирования. Данная группа объединяет акробатические упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия или уравнивание одного, или нескольких партнеров. Упражнения в балансировании подразделяются на три подгруппы.

Одиночные упражнения — стойки, мосты и шпагаты.

Стойки:

- стойка на лопатках с различными положениями ног;
- стойка на предплечьях, «флажком», в полушпагате, шпагате;
- стойка на груди;
- стойка на руках, с опорой на предплечья;
- ходьба в стойке на руках вперед/назад;
- стойка на руках «флажком», шпагатом, кольцом одной, двумя;
- стойка на руках в полушпагате, шпагатом;
- повороты в стойке на 180.

Мосты:

- мост на предплечьях;
- мост на одной ноге;
- мост на одной руке (с опорой на руку и на обе ноги);
- мост шпагатом свободная нога поднята в вертикальное положение;
- ходьба в мосту - ногами/руками вперед.

Шпагат: полушпагат, шпагат продольный (правая/левая впереди), поперечный.

Способы выполнения шпагатов: скольжением, перемахом из упора лежа, из стойки пере-махом, прыжком.

Парные упражнения — один партнер (нижний) не только сохраняет собственное равновесие в различных положениях, но и уравнивает другого (верхнего) партнера.

Упоры:

- упор лежа на согнутых коленях партнера;
- упор лежа ногами (одной) на руках лежащего партнера;
- упор лежа на коленях и руках партнера;
- упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь);
- высокий угол (ноги приближены к груди);
- упор лежа сзади с переходом в упор лежа и обратно.

Опорные прыжки через «живые снаряды»

Вольные упражнения

Вольные упражнения – комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Основная цель композиции – это совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения – эффективное средство формирования школы движений. Они могут выполняться без пред-

метов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в художественной гимнастике, в массовых гимнастических выступлениях).

Пример вольных упражнений:

- выпад правой назад, руки вперед;
- стойка на правом колене;
- равновесие на левой (ласточка);
- волна туловищем руки вверх;
- переворот в сторону;
- прыжком упор присев средний лицом, крайние боком - лицом к среднему;
- толчком ног назад упор лежа;
- в упоре лежа, прямая нога вверх;
- перемахом продольный шпагат;
- сед руки вверх, наклон вперед;
- перекат назад в стойку на лопатках;
- перекатом вперед ноги скрестно, стойка руки вверх.

ОФП, СФП

Комплексы ОФП, способствующие поддержанию и повышению функциональных возможностей, общей работоспособности. СФП – специальные упражнения на укрепление мышц стопы и мышц кисти рук, на развитие гибкости (растяжка), координации движений, а также элементы йоги.

Игры и эстафеты

Игры: «Запрещенное движение», «Затейники», «Мост – ручеек», «Кто дольше?», «Повтори и придумай свое», «Коридор», «Мостик и кошка» и др.

В эстафетах и полосах преодоления препятствий используются акробатические упражнения и упражнения общего характера.

Пример эстафеты:

- выполнить перекат в сторону обежать ориентир, выполнить упражнение колесо и бегом передать эстафету;
- ходьба в упоре лежа до ориентира, перекат «бревнышко» до ориентира, обежать его и прыжками на одной ноге передать эстафету;
- кувырок вперед, обежать ориентир, 2 «колеса», передать эстафету и т.д.

Итоговое занятие. Зачет

Прогнозируемые результаты

К концу обучения по модулю учащийся должен **знать:**

- основные правила предупреждения травматизма при выполнении акробатических и групповых упражнений;
- названия акробатических упражнений (перекат, кувырок, переворот, стойки, шпагаты);

Уметь:

- взаимодействовать с группой при выполнении индивидуальных акробатических упражнений и в групповых комбинациях;
- выполнять комбинации вольных упражнений из изученных акробатических упражнений;
- выполнять акробатические упражнения: перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках у стены, мост из положения лежа;

3. Методическое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занимательная гимнастика» обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

Учебные пособия (учебная литература, видеоролики мастер-классов и видеоуроки по гимнастике).

Методические пособия (конспекты занятий, инструктаж по технике безопасности; спортивные нормативы, контрольно-диагностический материал).

Дидактическое обеспечение (методические разработки)

4. Материально-техническое обеспечение

- Просторное, светлое, проветриваемое помещение (спортивный или танцевальный зал);
- магнитофон, аудиовидеотехника, накопители с треками;
- мячи;
- костюмы;
- гимнастические маты или специальное покрытие;
- гимнастические ленточки 30-50 см, ленты – 3 м;
- скакалки.

5. Литература

- Белл, Р. Йога: простые упражнения. Розамунда Белл. / Пер.с англ. – М.: «Махаон», 2012
- Васютин Н.А. Выступают юные гимнасты. Изд. Дет.лит-ра. М. 2008
- Гимнастика и методика преподавания. Под общ.ред. проф.Смолевского В.М. Физк.и спорт, М. 2007
- Гимнастическое многоборье: Женские виды/Под ред.Гавердовского Ю.К.- М.: ФиС, 2006
- Коркин В.П. Начинайте с акробатики. Изд. ФиС. М. 2001
- Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: [уч.пособие] Мин-во обр. и науки РФ, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург.2017
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для инст-ов физ.культ. - М.1991

- Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. - М.: Владос, 2003.
- Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Под ред. Ж.К.Холодова и В.С.Кузнецова, М.: «Академия», 2004.