

Частное общеобразовательное учреждение
«Открытая школа»

«Рассмотрена и принята»
на заседании Педагогического совета
протокол от 01.09.2022 № 1

«Утверждаю»
Директор ЧОУ «Открытая школа»
_____ Е.С. Сетх
приказ от 01.09.2022 № 1

Дополнительная общеразвивающая программа

«Развивающая гимнастика»

Срок освоения – 4года

Возраст обучающихся – 8-16 лет

Разработчик программы
Г.И. Бебия,
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург
2022**

I. Пояснительная записка

Программа «Развивающая гимнастика» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон №304-ФЗ от 31.07.2020 о внесении изменений в Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р
- Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 №48226);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196» (зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 №60590);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «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 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими

образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее-Целевая модель);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»

1. Основные характеристики программы

1.1. Направленность программы

Программа «Развивающая гимнастика» физкультурно-спортивной направленности нацелена на развитие у занимающегося таких качеств, как сила, выносливость, прыгучесть, гибкость, координация. Все эти качества необходимы для гармоничного развития и здоровья.

1.2. Адресат программы

Данная программа разработана для обучающихся 8-16 лет, желающих обучаться общей физической подготовке независимо от уровня способностей. Срок обучения по программе – 4 года, процесс обучения осуществляется в группе

1.3. Актуальность программы

Программа направлена на формирование нравственной культуры, социальную адаптацию. Развивающая гимнастика включает в себя простые и доступные упражнения. Она благоприятно воздействует на все функции и системы организма.

1.4. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы базовый, но предполагает доступ обучающегося к сложным разделам в рамках содержательно- тематического направления программы.

На базовом уровне создаются условия для личностного самоопределения и самореализации; обеспечение процесса социализации и адаптации к жизни в обществе; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

1.5. Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 4 года.

Количество детей в группе 15 человек.

Продолжительность образовательного процесса: 34 недели.

Объем учебных часов по программе – 272 часа, из них каждый год реализуется по 68 часов.

1.6. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для развития двигательных способностей и овладения техникой выполнения гимнастических упражнений и акробатических элементов, основами общефизической подготовки.

Задачи

Обучающие:

- познакомить с техникой изучаемых упражнений;
- формировать навыки выполнения гимнастических упражнений, правильной осанки;
- научить выполнять основные акробатические элементы;
- формировать навыки страховки и помощи при исполнении трюков.

Развивающие:

- способствовать гармоничному физическому и интеллектуальному развитию;
- развивать коммуникативные способности;
- развивать творческие способности;
- раскрывать потенциал учащихся в пластике, ритмике движений и гимнастических упражнений.

Воспитательные:

- формировать эстетическое восприятие двигательной деятельности;
- приучать к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, к красоте движений;
- формировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом, учащимся, родителями,

отношения наставничества старших и младших;

- приучать учащихся к коллективным действиям и взаимовыручке;
- формировать целеустремленность в достижении поставленной цели, решительность и смелость;
- формировать у учащихся потребности в посещении театров, концертных залов, музеев;
- содействовать профилактике и сохранению здоровья в процессе обучения.

1.7. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- научатся добиваться поставленной цели, получать радость от своего труда, от общения со сверстниками и взрослыми людьми;
- воспитают эстетическое восприятие двигательной деятельности,
- сформируют доброжелательные взаимоотношения и отношения наставничества среди старших и младших;
- приучатся к опрятности во внешнем виде, организованности, красоте движений;
- сформируют целеустремленность в достижении поставленной цели, решительность и смелость;
- приучатся к коллективным действиям и взаимовыручке.

Метапредметные:

- сформируют физические качества (гибкость, силу, выносливость, координацию движений);
- разовьют хореографические данные (выворотность, гибкость, шаг, прыжок);
- сформируют коммуникативные качества.

Предметные:

- познакомятся со специальной терминологией;
- сформируют правильную осанку;
- овладеют техникой выполнения гимнастических упражнений и акробатических элементов;
- сформируют навыки страховки и помощи при исполнении трюков.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Язык реализации

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации» образовательная деятельность осуществляется на русском языке, в соответствии с общеразвивающей программой.

2.2. Форма обучения

Форма обучения-очная.

2.3. Особенности реализации программы

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Невозможно организовывать результативный образовательный процесс без поддержки родителей. Раз в год проводится общее родительское собрание со всеми педагогами. Родители содействуют в организации концертов, гастролей, изготовления печатной продукции (буклетов, реклам, афиш), пошива костюмов.

2.4. Условия набора и формирования групп

Условия набора. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп. Группы комплектуются по возрастному принципу и уровню подготовленности учащихся, имеющих допуск врача к занятиям.

В группы 2 года обучения принимаются учащиеся с высоким уровнем физической подготовленности по результатам педагогического тестирования.

Наполняемость учебной группы: 1 год обучения – 12 человек; 2 и последующие годы– 12 человек.

2.5. Форма организации и проведения занятий

Форма организации деятельности детей на занятии: групповая.

Режим занятий: 2 раза неделю по 1 акад. часа (68 часов в год).

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- практический (непосредственно выполнение движений и комбинаций учащимися – тренинг, репетиции, разучивание гимнастических комбинаций и выступления;
- наглядный (показ движений и комбинаций педагогом, показ видео и мультимедийных материалов-выступлений на конкурсах, фестивалях, наблюдение - посещение концертов и выступлений ансамблей танца);
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция);
- работа по образцу (учащиеся стараются исполнить движения, так как это показал педагог).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания;
- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- частично-поисковый – участие в коллективном поиске новых движений и комбинаций, решение поставленной задачи учащимися совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- в качестве основного метода используется групповой метод работы;
- при отработке сольной партии, подготовки к конкурсу приходится обращаться к индивидуальному методу работы.

Наиболее распространенные формы проведения занятий:

- практическое занятие;
- конкурс;
- творческая встреча;
- концерт;
- праздник;
- фестиваль;
- мастер-класс;
- профильный лагерь.

2.6. Материально-техническое оснащение

Гимнастический зал;

Оборудование гимнастического зала :

- маты мягкие- 6шт.
- скамейки гимнастические-2 шт.
- шведские стенки -2 шт.
- турник настенный-2шт.
- ворота для мини- футбола
- 1шт. щиты баскетбольные с кольцами и сетками -1шт.

Спортивный инвентарь:

- скакалки гимнастические -15шт.
- набор гантелей -2шт.
- коврики гимнастические -4шт.

- мячи набивные -4шт.
 - палки гимнастические-6 шт.
 - обручи гимнастические -4шт. - мячи баскетбольные -4шт.
 - мячи волейбольные – 4шт.
 - мячи футбольные -5шт.
- Техническое оснащение: музыкальный центр, аудиозаписи.

2.7. Кадровое обеспечение

Реализовывать программу может педагог, имеющий среднее специальное или высшее педагогическое образование, педагог дополнительного образования, обладающий достаточными знаниями и опытом практической работы с детьми.

Для проведения диагностики психического развития обучающихся к работе по программе привлекается психолог, владеющий методиками работы с детьми школьного возраста.

II. Учебные планы Первый год обучения. Учебный план.

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
1.2	Гимнастические упражнения	10	2	8	Наблюдение
2.1	Акробатические упражнения	21	4	17	Наблюдение
3.1	Общая физическая подготовка	33	4	29	Наблюдение
3.2	Итоговое занятие	2	1	1	Зачетное занятие
	ИТОГО:		12	56	
	ВСЕГО:		68 часов		

Второй год обучения. Учебный план.

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
1.2	Гимнастические упражнения	8	2	6	Наблюдение

2.1	Акробатические упражнения	21	4	17	Наблюдение
3.1	Общая физическая подготовка	3 5	2	33	Наблюдение
3.2	Итоговое занятие	2	1	1	Зачетное занятие
	ИТОГО:		10	58	
	ВСЕГО:	68 часов			

Третий год обучения. Учебный план

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
1.2	Гимнастические упражнения	6	2	4	Наблюдение
2.1	Акробатические упражнения	21	4	17	Наблюдение
3.1	Общая физическая подготовка	3 7	2	35	Наблюдение
3.2	Итоговое занятие	2	1	1	Зачетное занятие
	ИТОГО:		10	58	
	ВСЕГО:	68 часов			

Четвертый год обучения. Учебный план

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
1.2	Гимнастические	6	2	4	Наблюдение

	упражнения				
2.1	Акробатические упражнения	32	4	28	Наблюдение
3.1	Общая физическая подготовка	2 6	2	24	Наблюдение
3.2	Итоговое занятие	2	1	1	Зачетное занятие
	ИТОГО:		10	58	
	ВСЕГО:	68 часов			

III. Календарный учебный график

Утверждаю

Директор ЧОУ «Открытая школа»

Е.С. Сетх

Приказ от _____ № _____

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Развивающая гимнастика»

на 2022/2023 учебный год

Педагог: Г.И. Бебия

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	12.09.22	06.06.23	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу
2-й год	05.09.22	31.05.23	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу
3-й год	05.09.22	31.05.23	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу
4-й год	05.09.22	31.05.23	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу
Итого			136	Итого	272	

IV. Рабочая программа

1. Первый год обучения

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- познакомить с техникой изучаемых упражнений;
- формировать навыки выполнения гимнастических упражнений, правильной осанки.
- научить выполнять основные акробатические элементы.

Развивающие:

- способствовать гармоничному физическому и интеллектуальному развитию;
- развивать коммуникативные способности;
- развивать творческие способности;
- раскрывать потенциал учащихся в пластике, ритмике движений и гимнастических упражнений.

Воспитательные:

- формировать эстетическое восприятие двигательной деятельности;
- приучать к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, к красоте движений;
- формировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом, учащимся, родителями.
- приучать учащихся к коллективным действиям и взаимовыручке.

Содержание первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с содержанием обучения. Правила техники безопасности и охраны труда.

Практика: Тестирование.

2. Гимнастические упражнения.

Теория: Правильная осанка. Терминология.

Общеразвивающие упражнения

- ходьба (с носка, на носках);
- бег (на месте и с перемещением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад);
- прыжки (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, на месте, на месте и в движении).

Упражнения с гимнастическими палками

- выкруты;
- наклоны вперед, в сторону;
- прогибы назад.

3. Акробатические упражнения.

Теория: Техника упражнений.

Практика:

- «мост» (стоя на коленях, лежа);
- «шпагаты»;
- группировка, перекаты в группировке (вперед, назад);
- стойка на лопатках;
- кувырок назад;
- стойка на руках у опоры;
- переворот боком.

4. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника упражнений.

Практика:

- упражнения для мышц рук (отведения и приведения, сгибания и разгибания, круговые вращения);
- упражнения для мышц ног (приседания; стоя у опоры отведения и приведения ног вперед, в сторону);
- упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты; поднимание туловища и ног в исходных положениях лежа на спине и на животе);
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях);
- равновесия (вертикальные и горизонтальные, на двух и одной ноге, с опорой и без нее);
- прыжки через скакалку;
- игры и эстафеты с использованием гимнастических палок, обручей, скакалок, мячей.

5. Итоговое занятие.

Теория: Обсуждение пройденного материала.

Практика: Зачет по освоению акробатических упражнений.

Планируемые результаты первого года обучения

Личностные:

- научатся добиваться поставленной цели, получать радость от своего труда, от общения со сверстниками и взрослыми людьми;
- воспитают эстетическое восприятие двигательной деятельности,

- приучатся к коллективным действиям и взаимовыручки.

Метапредметные:

- сформируют физические качества (гибкость, силу, выносливость, координацию движений);
- разовьют хореографические данные (выворотность, гибкость, шаг, прыжок); сформируют коммуникативные качества.

Предметные:

- познакомятся со специальной терминологией;
- сформируют правильную осанку;
- овладеют техникой выполнения гимнастических упражнений и акробатических элементов

Календарно-тематический план первого года обучения

№	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				план	факт
1.	Вводное занятие	Правила техники безопасности и охраны труда. Тестирование	2		
2.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка.	Мост, шпагат, переворот боком, стойки, группировка. ОФП – упражнения для мышц рук, ног.	2		
3.	Гимнастические упражнения, Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, наклоны, прогибы. ОФП – упражнения для мышц рук.	2		
4.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки назад, вперед. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног.	2		
5.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, стойки, переворот боком, перекаты, кувырки. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног, туловища.	2		
6.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, перекаты, группировки, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног.	2		
7.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, переворот боком, группировки, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц туловища.	2		
8.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, перекаты, переворот боком на 1 руку, группировки. ОФП – упражнения для укрепления мышц туловища.	2		
9.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, переворот боком. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног.	2		
10.	Гимнастические упражнения, Общая физическая	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, выкруты, наклоны, прогибы. ОФП – упражнения для	2		

	подготовка	мышц рук.			
11.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, группировки, переворот боком. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
12.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, перекаты, переворот боком на 1 руку, группировки. ОФП – упражнения для мышц рук, ног.	2		
13.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, переворот боком, группировки, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног.	2		
14.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, группировки, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц туловища.	2		
15.	Гимнастические упражнения, Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, наклоны, складки, прыжки, прогибы, выкруты с гимнастической палкой. ОФП – упражнения для мышц рук.	2		
16.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на 1 руку, стойки. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
17.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, перекаты, боковой переворот. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног, прыжки через скакалку.	2		
18.	Гимнастические упражнения, Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, наклоны, прыжки, прогибы. ОФП – упражнения для мышц рук, равновесия.	2		
19.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, переворот боком. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног.	2		
20.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на 1 руку, перекаты, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног, прыжки через скакалку.	2		
21.	Гимнастические упражнения, Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, наклоны, выкруты, прыжки, прогибы. ОФП - упражнения для мышц рук	2		
22.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, группировки, перекаты, боковой переворот. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
23.	Акробатические	Мост, шпагаты, кувырки, стойки,	2		

	упражнения, Общая физическая подготовка	перекаты. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног, прыжки через скакалку.			
24.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, переворот боком на 1 руку, стойки, перекаты. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног.	2		
26.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, перекаты, боковой переворот. ОФП – упражнения для укрепления мышц туловища.	2		
27.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот, группировки. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног, прыжки через скакалку.	2		
28.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на 1 руку, перекаты. ОФП – упражнения для развития гибкости.	2		
29.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, группировки, перекаты. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног, равновесия.	2		
30.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на 1 руку, перекаты. ОФП – упражнения для мышц рук	2		
31.	Гимнастические упражнения, Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, наклоны, прогибы, прыжки. ОФП -упражнения для мышц рук, ног, туловища.	2		
32.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, боковой переворот, группировки. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног, прыжки через скакалку.	2		
33.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, группировки, боковой переворот на 1 руку, стойки. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
34.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, группировки, боковой переворот. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища.	2		
36.	Итоговое занятие	Зачет по освоению акробатических упражнений	2		
		Итого	68 а с		

2.Второй год обучения

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- познакомить с техникой изучаемых упражнений;
- формировать навыки выполнения гимнастических упражнений, правильной осанки.
- научить выполнять основные акробатические элементы;
- формировать навыки страховки и помощи при исполнении трюков.

Развивающие:

- способствовать гармоничному физическому и интеллектуальному развитию;
- развивать коммуникативные способности;
- развивать творческие способности;
- формировать стремление к освоению новых знаний и умений;

Воспитательные:

- формировать эстетическое восприятие двигательной деятельности;
- приучать к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, к красоте движений;
- формировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом, учащимся, родителями;
- приучать учащихся к коллективным действиям и взаимовыручке;
- формировать целеустремленность в достижении поставленной цели, решительность и смелость.

Содержание второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с содержанием обучения. Правила техники безопасности и охраны труда.

Практика: Тестирование.

2. Гимнастические упражнения.

Теория: Правила речевого этикета. Терминология.

Общеразвивающие упражнения

- ходьба (с носка, на носках);
- бег (на месте и с перемещением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад);
- подскоки;
- галоп (вперед, боком);
- прыжки (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, на месте, на месте и в движении).

Упражнения с гимнастическими палками

- выкруты;
- наклоны вперед, в сторону;
- прогибы назад.

3. Акробатические упражнения.

Теория: Техника упражнений.

Практика:

- «мост» (стоя на коленях, лежа);
- «шпагаты»;
- группировка;

- перекаты в группировке (вперед, назад, в сторону);
- перекаты в шпагате (боком);
- стойка на лопатках;
- кувырок (вперед, назад);
- стойка на руках у опоры;
- переворот боком (на двух руках, на одной руке).

4. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника упражнений.

Практика:

- упражнения для мышц рук (отведения и приведения, сгибания и разгибания, круговые вращения);
- упражнения для мышц ног (приседания; стоя у опоры отведения и приведения ног вперед, в сторону);
- упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты; поднимание туловища и ног в исходных положениях лежа на спине и на животе);
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях);
- равновесия (вертикальные и горизонтальные, на двух и одной ноге, с опорой и без нее);
- прыжки через скакалку;
- игры и эстафеты с использованием гимнастических палок, обручей, скакалок, мячей.

5. Итоговое занятие.

Теория: Обсуждение пройденного материала.

Практика: Зачет по освоению акробатических упражнений.

Планируемые результаты второго года обучения

Личностные:

- научатся добиваться поставленной цели, получать радость от своего труда, от общения со сверстниками и взрослыми людьми;
- воспитают эстетическое восприятие двигательной деятельности,
- приучатся к опрятности во внешнем виде, организованности, красоте движений;
- сформируют целеустремленность в достижении поставленной цели, решительность и смелость;
- приучатся к коллективным действиям и взаимовыручке.

Метапредметные:

- сформируют физические качества (гибкость, силу, выносливость, координацию движений);
- разовьют хореографические данные (выворотность, гибкость, шаг, прыжок);
- сформируют коммуникативные качества.

Предметные:

- познакомятся со специальной терминологией;
- сформируют правильную осанку;
- овладеют техникой выполнения гимнастических упражнений и акробатических элементов.

Календарно-тематический план второго года обучения

№	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				план	факт
1.	Вводное занятие	Правила техники безопасности и охраны труда. Тестирование	2		

2.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка.	Мост, шпагат, переворот боком, стойки, группировка. ОФП – упражнения для мышц рук, ног.	2		
3.	Гимнастические упражнения, Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, наклоны, прогибы. ОФП – упражнения для мышц рук.	2		
4.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки назад, вперед. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног.	2		
5.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, стойки, переворот боком, перекаты, кувырки. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног, туловища.	2		
6.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, перекаты, группировки, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног.	2		
7.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, переворот боком, группировки, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц туловища.	2		
8.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, перекаты, переворот боком на 1 руку, группировки. ОФП – упражнения для укрепления мышц туловища.	2		
9.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, переворот боком. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног.	2		
10.	Гимнастические упражнения, Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, выкруты, наклоны, прогибы. ОФП – упражнения для мышц рук.	2		
11.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, группировки, переворот боком. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
12.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, перекаты, переворот боком на 1 руку, группировки. ОФП – упражнения для мышц рук, ног.	2		
13.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, переворот боком, группировки, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног.	2		
14.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, группировки, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц туловища.	2		
15.	Гимнастические упражнения, Общая физическая	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, наклоны, складки, прыжки, прогибы, выкруты с	2		

	подготовка	гимнастической палкой. ОФП – упражнения для мышц рук.			
16.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на 1 руку, стойки. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
17.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, перекаты, боковой переворот. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног, прыжки через скакалку.	2		
18.	Гимнастические упражнения, Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, наклоны, прыжки, прогибы. ОФП – упражнения для мышц рук, равновесия.	2		
19.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, переворот боком. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног.	2		
20.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на 1 руку, перекаты, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног, прыжки через скакалку.	2		
21.	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, наклоны, выкруты, прыжки, прогибы. ОФП - упражнения для мышц рук	2		
22.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, группировки, перекаты, боковой переворот. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
23.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, перекаты. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног, прыжки через скакалку.	2		
24.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, переворот боком на 1 руку, стойки, перекаты. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног.	2		
25.	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, наклоны, прыжки, складки, прогибы. ОФП – упражнения для мышц рук, ног.	2		
26.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, перекаты, боковой переворот. ОФП – упражнения для укрепления мышц туловища.	2		
27.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот, группировки. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног, прыжки через скакалку.	2		

28.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на 1 руку, перекаты. ОФП – упражнения для развития гибкости.	2		
29.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, группировки, перекаты. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног, равновесия.	2		
30.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на 1 руку, перекаты. ОФП – упражнения для мышц рук	2		
32.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, боковой переворот, группировки. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног, прыжки через скакалку.	2		
33.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, группировки, боковой переворот на 1 руку, стойки. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
34.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, группировки, боковой переворот. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища.	2		
36.	Итоговое занятие	Зачет по освоению акробатических упражнений	2		
		Итого	68		

3. Третий год обучения

Особенности организации образовательного процесса третьего года обучения

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Задачи третьего года обучения

Обучающие:

- познакомить с техникой изучаемых упражнений;
- формировать навыки выполнения гимнастических упражнений, правильной осанки.
- научить выполнять основные акробатические элементы;
- формировать навыки страховки и помощи при исполнении трюков.

Развивающие:

- способствовать гармоничному физическому и интеллектуальному развитию;
- развивать коммуникативные способности;
- развивать творческие способности;
- раскрывать потенциал учащихся в пластике, ритмике движений и гимнастических упражнений.

Воспитательные:

- формировать эстетическое восприятие двигательной деятельности;

- приучать к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, к красоте движений;
- формировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом, учащимся, родителями, отношения наставничества старших и младших;
- приучать учащихся к коллективным действиям и взаимовыручке;
- формировать целеустремленность в достижении поставленной цели, решительность и смелость;
- формировать у учащихся потребности в посещении театров, концертных залов, музеев;
- содействовать профилактике и сохранению здоровья в процессе обучения.

Содержание третьего года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с содержанием обучения. Правила техники безопасности и охраны труда.

Практика: Тестирование.

2. Гимнастические упражнения.

Теория: Внешний вид. Терминология.

Общеразвивающие упражнения

- ходьба (с носка, на носках, в приседе);
- бег (на месте и с перемещением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад);
- подскоки;
- галоп (вперед, боком);
- прыжки (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, на месте, на месте и в движении).

Упражнения с гимнастическими палками

- выкруты;
- наклоны вперед, в сторону;
- прогибы назад.

3. Акробатические упражнения.

Теория: Техника упражнений.

Практика:

- «мост» (стоя на коленях, лежа);
- «шпагаты» (продольный, поперечный);
- группировка;
- перекаты в группировке (вперед, назад, в сторону);
- перекаты в шпагате (боком);
- перекаты (из стойки на лопатках махом ног сделать перекат вперед в складку ноги врозь или вместе);
- кувырок назад;
- стойка на лопатках;
- стойка на руках у опоры;
- стойка на голове;
- падения в упор лежа;
- подъем разгибом с головы;
- рондат;
- переворот вперед (на две ноги);
- переворот боком (на двух руках, на одной руке).

4. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника упражнений.

Практика:

- упражнения для мышц рук (отведения и приведения, сгибания и разгибания, круговые вращения);
- упражнения для мышц ног (приседания; стоя у опоры отведения и приведения ног вперед, в сторону);
- упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты; поднимание туловища и ног в исходных положениях лежа на спине и на животе);
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях);
- равновесия (вертикальные и горизонтальные, на двух и одной ноге, с опорой и без нее);
- прыжки через скакалку;
- игры и эстафеты с использованием гимнастических палок, обручей, скакалок, мячей.

5. Итоговое занятие.

Теория: Обсуждение пройденного материала.

Практика: Зачет по освоению акробатических упражнений.

Планируемые результаты третьего года обучения

Личностные:

- научатся добиваться поставленной цели, получать радость от своего труда, от общения со сверстниками и взрослыми людьми;
- воспитают эстетическое восприятие двигательной деятельности,
- сформируют доброжелательные взаимоотношения;
- приучатся к опрятности во внешнем виде, организованности, красоте движений;
- сформируют целеустремленность в достижении поставленной цели, решительность и смелость;
- приучатся к коллективным действиям и взаимовыручке.

Метапредметные:

- сформируют физические качества (гибкость, силу, выносливость, координацию движений);
- разовьют хореографические данные (выворотность, гибкость, шаг, прыжок);
- сформируют коммуникативные качества.

Предметные:

- познакомятся со специальной терминологией;
- сформируют правильную осанку;
- овладеют техникой выполнения гимнастических упражнений и акробатических элементов;
- сформируют навыки страховки и помощи при исполнении трюков.

Календарно-тематический план третьего года обучения

№	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				план	факт
1.	Вводное занятие	Правила техники безопасности и охраны труда. Тестирование.	2		
2.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагат, переворот боком, стойки, падения, группировка. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
3.	Гимнастические упражнения,	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, наклоны, прогибы.	2		

	Общая физическая подготовка	ОФП – упражнения для укрепления мышц. рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.			
4.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, перекаты, падения. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
5.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, стойки, переворот боком, перекаты, кувырки, подъем разгибом с головы. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног, туловища.	2		
6.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, перекаты, группировки, стойки, переворот боком на 1 руку. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
7.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, переворот боком, подъем разгибом с головы, группировки, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
8.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, перекаты, переворот боком на 1 руку, падения, группировки. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
9.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, подъем разгибом с головы, рондат, переворот боком. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
10.	Гимнастические упражнения, Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, выкруты, наклоны, прогибы. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
11.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, группировки, подъем разгибом с головы, рондат. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
12.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, перекаты, переворот боком на 1 руку, группировки. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
13.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, переворот боком, подъем разгибом с головы, рондат. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		

14.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, подъем разгибом с головы, группировки, падения, рондат, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
15.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, перекаты, переворот боком на 1 руку, группировки. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
16.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на 1 руку, рондат, падения, стойки. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
17.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, перекаты, падения, переворот вперед, рондат, боковой переворот. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
18.	Гимнастические упражнения, Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, наклоны, прыжки, прогибы. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
19.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, подъем разгибом с головы, переворот вперед, рондат, стойки, переворот боком. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
20.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на 1 руку, перекаты, группировки, рондат, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
21.	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, наклоны, выкруты, прыжки, прогибы. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
22.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, группировки, перекаты, подъем разгибом с головы, рондат, боковой переворот на 1 руку, падения. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
23.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, переворот вперед, падения, перекаты. ОФП – упражнения	2		

	подготовка	для развития гибкости, равновесия.			
24.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, переворот боком на 1 руку, подъем разгибом с головы, переворот вперед, стойки, перекаты. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
25.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, переворот вперед, падения, перекаты. ОФП упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
26.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, перекаты, рондат, группировки, падения, боковой переворот. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
27.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот, переворот вперед, рондат, падения, группировки. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
28.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на 1 руку, перекаты. подъем разгибом с головы. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
29.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, группировки, переворот вперед, рондат, перекаты. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
31.	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, наклоны, прогибы, выкруты, прыжки. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
32.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот, переворот вперед, рондат, падения, группировки. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
33.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, группировки, боковой переворот на 1 руку, падения, переворот вперед, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		

34.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот, переворот вперед, рондат, падения, группировки. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
35.	Итоговое занятие	Зачет по освоению акробатических упражнений	2		
		Итого	68		

4. Четвертый год обучения

Особенности организации образовательного процесса четвертого года обучения

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Задачи четвертого года обучения

Обучающие:

- познакомить с техникой изучаемых упражнений;
- формировать навыки выполнения гимнастических упражнений, правильной осанки.
- научить выполнять основные акробатические элементы;
- формировать навыки страховки и помощи при исполнении трюков.

Развивающие:

- способствовать гармоничному физическому и интеллектуальному развитию;
- развивать коммуникативные способности;
- развивать творческие способности;
- раскрывать потенциал учащихся в пластике, ритмике движений и гимнастических упражнений.

Воспитательные:

- формировать эстетическое восприятие двигательной деятельности;
- приучать к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, к красоте движений;
- формировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом, учащимся, родителями, отношения наставничества старших и младших;
- приучать учащихся к коллективным действиям и взаимовыручке;
- формировать целеустремленность в достижении поставленной цели, решительность и смелость;
- формировать у учащихся потребности в посещении театров, концертных залов, музеев;
- содействовать профилактике и сохранению здоровья в процессе обучения.

Содержание четвертого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с содержанием обучения. Правила техники безопасности и охраны труда.

Практика: Тестирование.

2. Гимнастические упражнения.

Теория: Здоровый образ жизни. Терминология.

Общеразвивающие упражнения

- ходьба (с носка, на носках, в приседе);

- бег (на месте и с перемещением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад);
- подскоки;
- галоп (вперед, боком);
- прыжки (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, на месте, на месте и в движении).

Упражнения с гимнастическими палками

- выкруты;
- наклоны вперед, в сторону;
- прогибы назад.

3. Акробатические упражнения.

Теория: Техника упражнений. Правила страховки.

Практика:

- «мост» (стоя на коленях, лежа);
- «шпагаты» (продольный, поперечный);
- группировка;
- перекаты в группировке (вперед, назад, в сторону);
- перекаты в шпагате (боком);
- перекаты (из стойки на лопатках махом ног сделать перекат вперед в складку ноги врозь или вместе);
- перекаты (прогнувшись из стойки на руках);
- кувырок (назад в стойку на руках);
- стойка на лопатках;
- стойка на руках у опоры;
- стойка на голове;
- стойка на предплечьях (ноги в «шпагате»);
- падения в упор лежа;
- подъем разгибом (с места, с разбега);
- рондат;
- переворот вперед (на две ноги, на одну ногу, со сменой ног);
- переворот назад (на одну ногу);
- переворот боком (на двух руках, на одной руке, на локтях);
- упражнения в парах («рыбка», «полуколонна»).

4. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника упражнений.

Практика:

- упражнения для мышц рук (отведения и приведения, сгибания и разгибания, круговые вращения);
- упражнения для мышц ног (приседания; стоя у опоры отведения и приведения ног вперед, в сторону);
- упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты; поднимание туловища и ног в исходных положениях лежа на спине и на животе);
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях);
- равновесия (вертикальные в сторону в шпагат, с опорой и без нее);
- прыжки через скакалку;
- игры и эстафеты с использованием гимнастических палок, обручей, скакалок, мячей.

5. Итоговое занятие.

Теория: Обсуждение пройденного материала.

Практика: Зачет по освоению акробатических упражнений.

Планируемые результаты четвертого года обучения

Личностные:

- научатся добиваться поставленной цели, получать радость от своего труда, от общения со сверстниками и взрослыми людьми;
- воспитают эстетическое восприятие двигательной деятельности,
- сформируют доброжелательные взаимоотношения и отношения наставничества среди старших и младших;
- приучатся к опрятности во внешнем виде, организованности, красоте движений;
- сформируют целеустремленность в достижении поставленной цели, решительность и смелость;
- приучатся к коллективным действиям и взаимовыручке.

Метапредметные:

- сформируют физические качества (гибкость, силу, выносливость, координацию движений);
- разовьют хореографические данные (выворотность, гибкость, шаг, прыжок);
- сформируют коммуникативные качества.

Предметные:

- познакомятся со специальной терминологией;
- сформируют правильную осанку;
- овладеют техникой выполнения гимнастических упражнений и акробатических элементов;
- сформируют навыки страховки и помощи при исполнении трюков.

Календарно-тематический план четвертого года обучения

№	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				план	факт
1.	Вводное занятие	Правила техники безопасности и охраны труда. Тестирование.	2		
2.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагат, переворот боком, переворот вперед, стойки, падения, группировка. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
3.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагат, переворот боком, переворот вперед, стойки, падения, группировка. ОФП – упражнения для укрепления мышц. рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
4.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, перекаты, рондат, переворот вперед, группировки, падения. ОФП – упражнения для развития	2		

		гибкости, равновесия.			
5.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, стойки, переворот боком, перекаты, кувырки, переворот вперед, подъем разгибом с головы. ОФП – упражнения для укрепления мышц ног, туловища.	2		
6.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, перекаты, группировки, стойки, переворот боком на 1 руку. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
7.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, переворот боком, подъем разгибом с головы, рондат, переворот назад, группировки, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
8.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, перекаты, переворот боком на 1 руку, падения, переворот назад, рондат, группировки. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
9.	Акробатические упражнения, Гимнастические упражнения	Мост, шпагаты, кувырки, подъем разгибом с головы, рондат, переворот боком на локтях, переворот назад. Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, выкруты, наклоны, прогибы.	2		
10.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагат, переворот боком, переворот вперед, переворот назад, стойки, падения, группировка. ОФП - упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
11.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, группировки, подъем разгибом с головы, рондат, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
12.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, перекаты, переворот боком на 1 руку, группировки, переворот назад, рондат. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
13.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, переворот боком, подъем разгибом с головы, рондат, падения, перекаты, переворот вперед. ОФП – упражнения для	2		

		развития гибкости, равновесия.			
14.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, подъем разгибом с головы, группировки, падения, рондат, стойки. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
15.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагат, переворот боком, переворот вперед, переворот назад, стойки, падения, группировка. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
16.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на локтях, рондат, падения, стойки. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
17.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, перекаты, падения, переворот вперед, рондат, боковой переворот. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
18.	Акробатические упражнения, Гимнастические упражнения	Общеразвивающие упражнения – бег, ходьба, выкруты, наклоны, прогибы. Мост, шпагат, переворот боком, переворот вперед, переворот назад, стойки, падения, группировка.	2		
19.	Акробатические упражнения	Мост, шпагаты, кувырки, подъем разгибом с головы, переворот вперед, рондат, стойки, переворот боком на локтях, переворот назад, перекаты, падения, упражнения в парах.	2		
20.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на локтях, перекаты, группировки, рондат, стойки, переворот назад. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
21.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагат, переворот боком, переворот вперед, переворот назад, стойки, падения, группировка. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
22.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, группировки, перекаты, подъем разгибом с головы, рондат, боковой переворот на 1 руку, переворот вперед, падения. ОФП	2		

		– упражнения для развития гибкости, равновесия.			
23.	Акробатические упражнения, Гимнастические упражнения	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, переворот вперед, падения, перекаты, упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, выкруты, наклоны, прогибы.	2		
24.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, переворот боком на 1 руку, подъем разгибом с головы, переворот вперед, рондат, переворот назад, стойки, перекаты. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
25.	Акробатические упражнения	Мост, шпагаты, кувырки, подъем разгибом с головы, переворот вперед, рондат, стойки, переворот боком на локтях, переворот назад, перекаты, падения, упражнения в парах.	2		
26.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, перекаты, рондат, группировки, падения, боковой переворот на локтях, стойки. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
27.	Акробатические упражнения, Гимнастические упражнения	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, выкруты, наклоны, прогибы Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на локтях, переворот вперед, рондат, падения, группировки.	2		
28.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на 1 руку, перекаты. подъем разгибом с головы, переворот вперед, переворот назад. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
29.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, стойки, группировки, переворот вперед, рондат, перекаты. ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
30.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на 1 руку, перекаты, группировки, переворот вперед, рондат, переворот назад, упражнения в парах. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
31.	Акробатические упражнения,	Общеразвивающие упражнения- бег, ходьба, наклоны, прогибы,	2		

	Гимнастические упражнения	выкруты, прыжки. Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на 1 руку, перекаты. подъем разгибом с головы, переворот вперед, переворот назад.			
32.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, боковой переворот на локтях, стойки, переворот вперед, рондат, падения, группировки. ОФП – упражнения для развития гибкости, равновесия.	2		
33.	Акробатические упражнения, Общая физическая подготовка	Мост, шпагаты, кувырки, группировки, боковой переворот на 1 руку, падения, переворот вперед, стойки, переворот назад, ОФП – упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки через скакалку.	2		
36.	Итоговое занятие	Зачет по освоению акробатических упражнений.	2		
		Итого	68 часов		

V. Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Каждое занятие должно быть интересным, увлекательным и полезным, для этого на занятиях педагог использует разные средства обучения – обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки. Также педагог чередует различные двигательные виды деятельности, такие как: ходьба, бег, прыжки, кувырки, приседания, отжимания. Упражнения подбираются в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами. Применяются игровые ситуации.

Формы и методы обучения

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- практический (непосредственно выполнение движений и комбинаций учащимися – тренинг, репетиции, разучивание гимнастических комбинаций и выступления);
- наглядный (показ движений и комбинаций педагогом, показ видео и мультимедийных материалов-выступлений на конкурсах, фестивалях, наблюдение - посещение концертов и выступлений ансамблей танца);
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция);
- работа по образцу (учащиеся стараются исполнить движения, так как это показал педагог).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания;
- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую

информацию;

- частично-поисковый – участие в коллективном поиске новых движений и комбинаций, решение поставленной задачи учащимися совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях.

- в качестве основного метода используется групповой метод работы;
- при отработке сольной партии, подготовки к конкурсу приходится обращаться к индивидуальному методу работы.

Наиболее распространенные формы проведения занятий:

- практическое занятие;
- конкурс;
- творческая встреча;
- концерт;
- праздник;
- фестиваль;
- мастер-класс;

Информационные источники

для учащихся:

1. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. – М., 2012.
2. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре. – М., 2009.
3. Зуев М.П. Волшебная сила растяжки. – М., 2004.
4. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. – М., 2007.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – 2010.
6. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей. – 2010.
7. Роберт Т.Е. Пять минут растяжки ежедневно. – 2004.
8. Сочеванова Е.А. Комплекс утренней гимнастики для детей. – М., 2009.
9. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика. – СПб., 2011.
10. Цацулин П.А. Расслабление в растяжке. – М., 2011.

для педагогов:

1. Баршай В.М. Гимнастика. – М., 2010.
2. Воропаев В., Хомяк П. Краткий курс гимнастики: Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры. – М., 2008.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., 2002.
4. Иваницкий И.П. Ритмическая гимнастика. М., 2003.
5. Нельсон. А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. – М., 2010.
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – 2014.
7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – 2010.
8. Рябчиков А.К., Фирилева Ж.Е. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. – СПб., 2009.
9. Семенов И.К. Советы тренерам. – М. 1995.
10. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. – М., 1987.
11. Сосина. В.Ю. Хореография в гимнастике. – М., 2010.
12. Яковлева Л.В. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье. – М., 2010.

Оценочные материалы

Критерии и формы оценки достижений учащихся

Год обучения:

№	Фамилия, имя учащегося	Показатели результативности освоения учащимся программы	Итог	Уровень
----------	-------------------------------	--	-------------	----------------

		Основные знания и умения исполнения гимнастических и акробатических элементов	ОФП (общая физическая подготовка)	Артистичность (внешний вид, образное мышление, творческое самовыражение)	Воспитание коммуникативных умений и личные достижения	освоения программы в баллах (1-5 баллов)	освоения программы (низкий, средний, высокий)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Критерии оценок результатов освоения программы учащимися

Количество баллов	Основные знания и умения исполнения гимнастических и акробатических элементов	ОФП (общая физическая подготовка)	Артистичность (внешний вид, образное мышление, творческое самовыражение)	Воспитание коммуникативных умений и личные достижения
1 балл	Навыки и владения гимнастическими и акробатическими элементами не сформированы либо находятся на самом начальном этапе формирования	Физические данные отсутствуют	Неопрятный вид, отсутствие образного мышления, посредственное самовыражение	Старается стоять «в стороне», не вступает в контакт даже со сверстниками, пассивно участвует в делах коллектива
2 балла	Имеет поверхностное представление о технике исполнения акробатических и гимнастических элементов	Комплекс физических упражнений не выполнен	Неопрятный вид, плохое образное мышление и самовыражение	Не проявляет инициативу в общении, незначительный творческий рост
3 балла	Демонстрирует	Исполнение с	Опрятный вид,	Общителен в

	слабые и не точные знания и навыки владения техникой исполнения гимнастических и акробатических элементов	большим количеством недочетов, а именно: неграмотное выполнение движений, неумение анализировать ошибки	хорошее образное мышление и среднее самовыражение	ответ на чужую инициативу
4 балла	Имеет недостаточно сформированные навыки владения техникой акробатических и гимнастических элементов	Грамотное исполнение с небольшим количеством недочетов	Опрятный вид, хорошее образное мышление и самовыражение.	Активно участвует в делах коллектива. Намечен творческий рост
5 баллов	Уверенно владеет техникой исполнения акробатических и гимнастических элементов	Технически качественное и осмысленное исполнение, имеет хорошую физическую форму	Опрятный вид, отличное образное мышление и самовыражение	Инициативен во всем, проявляет результаты творческого роста

Уровень освоения программы:

- низкий – 1-2 балл;
 средний – 3-4 балла;
 высокий – 5 баллов.

Способы и формы предъявления результатов

- открытые занятия для родителей, педагогов (апрель-май);
- концерты, фестивали, конкурсы;
- участие в мероприятиях;
- творческие встречи с другими коллективами.

Способы и формы фиксации результатов

- грамоты, дипломы;
- отзывы (детей и родителей);
- освоение репертуара;
- видеозапись, фотоотчеты;
- статьи на сайте;

Способы определения результативности освоения программы

- опрос;
- наблюдение;
- праздничные мероприятия;

- фестивали, конкурсы, концерты;
- открытые и итоговые занятия;
- диагностика;
- анкетирование;
- анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности;
- анализ выполнения программ;
- самооценка учащихся;
- взаимообучение детей.

Система контроля результативности обучения			
Периодичность контроля			Формы и средства контроля
Выявление результатов обучения	Начальная диагностика	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, анкетирование
	Промежуточный контроль	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Открытые занятия, участие в концертах, конкурсах, фестивалях, отчетный концерт, наблюдение
	Итоговый контроль	Конец учебного года (март-май)	Открытые занятия, участие в концертах, конкурсах, фестивалях, отчетный концерт, анализ результатов учащихся, участие в праздничных мероприятиях, наблюдение, творческие встречи
Фиксация результатов обучения	Начальная фиксация	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Анкетирование, фото и видеоматериалы
	Промежуточная фиксация	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Грамоты, дипломы, сценарии праздников, программки выступлений, публикации, фото и видеоматериалы, отзывы (детей и родителей)
	Итоговая фиксация	Конец учебного года (март-май)	Анализ результатов в социально значимых мероприятиях, грамоты, дипломы, сценарии праздников, программки выступлений, фото и видеоматериалы, отзывы (детей и родителей)

