

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

Принята на заседании
методического Совета от
31.05.2024 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»

Ю.В.Плоцкая
31.05.2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
образцового ансамбля эстрадного танца
«Лёгкое дыхание»
Образовательный модуль физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»
(базовый уровень)

Возраст учащихся – 7 - 11 лет
Срок реализации – 3 года
Трудоёмкость модуля - 432 часа
Форма обучения - очная

Авторы - составители:
Муравицкая Ольга Евгеньевна, педагог
дополнительного образования;
Шевчук Любовь Викторовна, методист

Омск, 2020 г

Аннотация

к образовательному модулю «Гимнастика» (базовый уровень)
ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»

Модуль «Гимнастика» (базовый уровень) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, является составной частью комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание», предназначен для учащихся, осваивающих модуль «Хореография» базового уровня.

Адресат модуля – учащиеся в возрасте 7 – 11 лет.

Срок реализации модуля – 3 года, трудоёмкость модуля 432 часа.

Цель образовательного модуля: обеспечение физического развития учащихся, раскрытие их двигательных способностей, формирование физических качеств.

В результате освоения образовательного модуля учащиеся знают о значении физической культуры, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации, о строении и функциях человеческого тела, его физических качествах, основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики осанки, о гимнастике как виде спорта, приёмы правильного дыхания; правила растяжки, техническую базу элементов; умеют выполнять согласованные двигательные действия сложного характера, держать дистанцию и интервалы при выполнении упражнений, оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.

Пояснительная записка

к образовательному модулю «Гимнастика» (базовый уровень)
ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»

Модуль «Гимнастика» (базовый уровень) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, является составной частью комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание», предназначен для учащихся, осваивающих модуль «Хореография» базового уровня.

Адресат модуля – учащиеся в возрасте 7 - 11 лет. Для освоения модуля принимаются учащиеся, освоившие модуль «Гимнастика» стартового уровня, а также все желающие в обозначенном возрастном диапазоне, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий гимнастикой.

Развитие физических качеств, освоение движений определяются индивидуальными особенностями организма, однако, при наборе в ансамбль принимаются все желающие дети без какого-либо отбора. Занятия гимнастикой являются дополнительным направлением деятельности ансамбля «Лёгкое дыхание». Поэтому, в процессе реализации модуля, педагог ориентируется на индивидуальные особенности учащихся: содержание может изменяться как в сторону усложнения материала, так и в сторону упрощения в зависимости от способностей учащихся и скорости освоения ими предлагаемого материала. Результаты освоения модуля учащимися также являются индивидуальными. Планируемые результаты представляют собой примерные, обобщенные ориентиры и не являются обязательным минимумом.

Срок реализации модуля – 3 года, трудоёмкость – 432 часа. Годовой объём учебной нагрузки на первом (третьем - по всей ДООП «Лёгкое дыхание») и втором (четвёртом) годах обучения составляет 108 часов, на третьем (пятом) году объём учебной нагрузки составляет 216 часов.

Режим занятий: на первом (третьем - по всей ДООП «Лёгкое дыхание») и втором (четвёртом) годах обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа, на третьем (пятом) году занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

Форма обучения очная.

Форма организации деятельности детского объединения – ансамбль.

В процессе реализации образовательного модуля гибко сочетаются фронтальная, групповые формы обучения (дифференцированно-групповая, индивидуально-групповая), а также парная и индивидуализированная форма работы. Ведущей формой организации образовательного процесса является учебное занятие.

Методы обучения. Для обучения гимнастике используются различные методы: словесный, наглядный, практический, идеомоторный (метод мысленного представления движений) и др.

Состав учебных групп постоянный, по характеру формирования учебные группы разновозрастные. Количественный состав учебных групп – от 12 до 18 человек.

По итогам освоения модуля дети, успешно освоившие его содержание, получают сертификат.

Цель: обеспечение физического развития учащихся, раскрытие их двигательных способностей, формирование физических качеств.

Задачи:

- способствовать комплексному развитию физических качеств и функциональных способностей учащихся;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, используемых в исполняемом репертуаре ансамбля;
- содействовать укреплению здоровья, повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям, предотвращению заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, развитием собственных физических качеств;
- воспитывать волю, работоспособность, смелость, настойчивость, дисциплинированность;
- воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.

Планируемые результаты освоения образовательного модуля базового уровня «Гимнастика»:

Личностные:

- проявляют уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- в своём поведении руководствуются нравственными ценностями, моральными нормами;
- владеют навыками общения и сотрудничества со взрослыми и сверстниками, реагируют на изменения в окружающей среде, меняя собственное поведение в изменившейся ситуации;
- умеют установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- проявляют самостоятельность и личную ответственность за свою деятельность;

Метапредметные:

- способны принимать и сохранять цели и задачи деятельности, искать средства её осуществления, планировать пути их достижения;
- способны контролировать и оценивать собственные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- могут анализировать свою деятельность, понимать причины успешности и неуспешности деятельности, способны конструктивно действовать даже в ситуациях неуспешности;
- владеют навыками организации самостоятельной работы, учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и сверстниками.

Предметные:

учащиеся знают:

- основные правила техники безопасности и поведения на занятии;
- о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- о строении и функциях человеческого тела, его физических качествах;
- основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики осанки;
- о гимнастике как виде спорта;
- приёмы правильного дыхания;
- правила растяжки, техническую базу элементов.

учащиеся умеют:

- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера;
- держать дистанцию и интервалы при выполнении упражнений;
- оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.

Результативность реализации модуля осуществляется с помощью системы мониторинга ДООП «Лёгкое дыхание». Итоги реализации модуля подводятся в рамках отчётного концерта образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание».

Учебно-тематический план
модуля «Гимнастика» (базовый уровень)
ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»

№ п/п	Название учебного элемента	Количество часов (год обучения по образовательному модулю/ год обучения по ДООП «Лёгкое дыхание»)									Формы аттестации/ контроля
		1 год / 3 год			2 год / 4 год			3 год / 5 год			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Введение в модуль	3	1	2	3	1	2	6	3	3	
2	Культура ЗОЖ	6	3	3	6	3	3	9	3	6	Наблюдение, опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	48	7	41	48	7	41	105	10	95	
3.1.	<i>Ходьба, бег</i>	6	1	5	6	1	5	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.2.	<i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов</i>	9	1	8	9	1	8	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.3.	<i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i>	9	1	8	9	1	8	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.4.	<i>Прыжки</i>	6	1	5	6	1	5	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.5.	<i>Упражнения лёжа на спине</i>	6	1	5	6	1	5	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.6.	<i>Упражнения лежа на животе</i>	6	1	5	6	1	5	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.7.	<i>Упражнения в упоре лежа</i>	6	1	5	6	1	5	15	2	13	Наблюдение, диагностика
4	Техническая подготовка	36	5	31	36	5	31	90	10	80	
4.1.	<i>Акробатические элементы</i>	6	1	5	6	1	5	15	3	12	Наблюдение
4.2.	<i>Гимнастические связки</i>	12	1	11	12	1	11	30	3	27	Наблюдение
4.3.	<i>Прыжки</i>	6	1	5	6	1	5	15	2	13	Наблюдение
4.4.	<i>Равновесия</i>	6	1	5	6	1	5	15	2	13	Наблюдение
4.5.	<i>Повороты</i>	6	1	5	6	1	5	15	2	13	Наблюдение
5	Игры, эстафеты	9	1	8	9	1	8	-	-	-	Соревновани я
6	Итоговые занятия	6	2	4	6	2	4	6	2	4	
	Итого:	108	19	89	108	19	89	216	54	162	

Содержание

образовательного модуля «Гимнастика» (базовый уровень)
ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»

1. Введение в модуль.

Теория: Гимнастика как вид спорта, влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Цели занятий гимнастикой. Требования к одежде и обуви. Режим занятий. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в классе, в учреждении. Задачи и содержание модуля «Гимнастика» базового уровня.

Практика: Игры на знакомство, создание атмосферы доверия, позитивного настроения «Три слова о себе», «Трям-здравствуйте», «Пять важных вещей», др.

2. Культура ЗОЖ.

Теория: Основные физические качества спортсмена, танцора. Понятие о здоровьесберегающем образе жизни, значение режима дня, утренней зарядки, здорового сна, подвижных игр и т.д. для сохранения и укрепления здоровья. Основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики осанки. Опорно-двигательный аппарат человека, работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем. Причины травматизма при занятиях физической культурой, правила его предупреждения. Гимнастика как вид спорта.

Практика: знакомство с подвижными играми для проведения досуга со сверстниками во дворе, выполнение физических упражнений на различные группы мышц с фиксацией собственных ощущений.

3. Общая физическая подготовка.

3.1. Ходьба, бег.

Теория: Техника выполнения, положение рук. Приёмы восстановления дыхания.

Практика: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, с закрытыми глазами, спиной вперёд. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег в умеренном, медленном, быстром темпе. Челночный бег. Различные виды бега со скакалкой.

3.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов:

3.2.1. Упражнения стоя.

Теория: Основные исходные положения, техника выполнения упражнений, группы мышц, задействованных в выполнении упражнений.

Практика: Наклоны головы и туловища вперёд, в сторону и назад, батманы под счет, приседания на одной ноге («пистолетики»), упражнения на силу мышц стопы, спины и живота.

3.2.2. Упражнения сидя.

Теория: Основные исходные положения, техника выполнения упражнений, группы мышц, задействованных в выполнении упражнений.

Практика: Наклоны (ноги вместе, ноги врозь), наклон вперёд (ноги в позе «лотоса»), «уголок», «крокодилчик», поднимание и опускание туловища (руки за головой), поднимание и опускание ног в упоре сидя сзади, удержание ног на 45° от пола, руки в стороны.

3.3. Общеразвивающие упражнения с предметами:

3.3.1. Скакалка.

Теория: Требования к скакалке (материал, диаметр сечения, длина). Исходное положение. Техника захвата скакалки за ручки, техника вращения скакалки, техника прыжков через скакалку.

Практика: Прыжки на одной ноге, на двух, в беге, выкруты в плечах, прыжки в движении, с изменяющимся темпом вращения. Прыжки с двойным вращением скакалки, прыжки через скакалку, сложенную вдвое и втрое.

3.3.2. Скамейка.

Теория: Основные исходные положения. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, с удержанием предмета на голове, передвижение с помощью рук, лежа на животе, перепрыгивание через скамейку, напрыгивания на скамейку, пресс, сидя на скамейке, удержание уголочка ноги врозь.

3.4. Прыжки.

Теория: Исходные положения для выполнения прыжков. Виды прыжков. Этапы прыжка. Техника прыжка.

Практика: В приседе, подскоки, прыжки на двух ногах, с подниманием бедра, с захлестыванием голени, подбивки (передняя, боковая и задняя), ноги вместе, ноги врозь, прыжок со сменой ног, «чехарда «тачка».

3.5. Упражнения лёжа на спине.

Теория: Характеристика исходного положения лёжа на спине. Техника выполнения упражнений, группы мышц, задействованных в выполнении упражнений.

Практика: Поднимание и опускание ног вправо и влево, через вверх, касаясь пола за головой, махи ногами поочередно, растяжка с помощью рук, разведение в прямой шпагат и сведение, «ножницы», «складка», «велосипед». Пресс в парах и без пары.

3.6. Упражнения лежа на животе.

Теория: Характеристика исходного положения лёжа на животе. Техника выполнения упражнений, группы мышц, задействованных в выполнении упражнений.

Практика: Упражнения «лодочка», «лягушка», удержание в «лодочке», «планка», упражнения на силу мышц спины в парах, отжимания.

4. Техническая подготовка.

4.1. Акробатические элементы.

Теория: Основная техническая база элемента, правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента (в различных видах спорта). Правила страховки во время выполнения упражнений.

Практика: Стойка на лопатках, стойка на руках у стены. Перекат со стойки на лопатках через плечо на правое и левое колено. Кувырок с приседа, кувырок назад до упора на коленях и до упора присев, длинный кувырок вперёд, с прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя (со страховкой и самостоятельно), мост на локтях, мост на одной ноге. Колесо с правой и левой ноги, колесо на локтях, с подскоком. Растяжка: лёжа, у станка, с колена. Шпагат: правый, левый, прямой с пола.

4.2. Прыжки.

Теория: Основные исходные положения, положение рук и ног во время выполнения изучаемых прыжков. Просмотр видео изучаемых прыжков.

Практика: Дальнейшее изучение и совершенствование техники выполнения прыжков шагом вперёд и шагом в сторону, прыжков касаясь с наскока и с разбега. Изучение перекидного прыжка. Изучение прыжков группы “jete en tournant”

4.3. Равновесия.

Теория: Основные исходные положения, положение рук и ног во время выполнения изучаемых равновесий.

Практика: Дальнейшее изучение и совершенствование техники равновесий в шпагат вперёд и в сторону с помощью руки. Изучение равновесия с захватом назад (“затяжка”).

4.4. Повороты

Теория: Основные исходные положения, положение рук и ног во время выполнения изучаемых поворотов.

Практика: Повороты в положении passe, повороты в положении высокого равновесия и attitude. Поворот в затяжке. “Циркуль”.

5. Игры, эстафеты.

Теория: правила безопасности при участии в играх и эстафетах, общие правила спортивных эстафет. Основные исходные положения.

Практика: подвижные игры «Белый медведь», «Вызов номеров или зверей», «Хвостики», «Гонка паровозов» и др., игры со скакалкой - «Удочка», «Часы», «Зеркало», «Самый гибкий» и т.д. Эстафеты из различных исходных положений (сидя, сидя «по-турецки», стоя на коленях, лёжа на животе, стоя спиной к линии старта и др.), встречные эстафеты.

6. Итоговые занятия.

Подведение итогов за первое полугодие, учебный год. Аттестация учащихся.

Календарный учебный график
образовательного модуля «Гимнастика» (базовый уровень)
ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»
Первый (третий) год обучения

№ п/п	Планируемая дата занятия	Учебный элемент	Тема занятия	Количество часов
1.	сентябрь	1. Введение в модуль	Введение модуль “Гимнастика” базового уровня.	3
2.	сентябрь	3. Общая физическая подготовка (ОФП)	Различные виды ходьбы и бега, челночный бег.	3
3.	сентябрь	5. Игры, эстафеты	Игра “Хвостик”.	3
4.	сентябрь	3. ОФП	Прыжки на скакалке.	3
5.	октябрь	3. ОФП	Прыжки на скакалке на одной ноге, “выкруты”.	3
6.	октябрь	4. Культура здорового образа жизни (КЗОЖ)	Понятие о здоровьесберегающем образе жизни, значение режима дня, утренней зарядки, здорового сна для сохранения и укрепления здоровья.	3
7.	октябрь	3. ОФП	”Складочки”, группировки.	3
8.	октябрь	5. Игры и эстафеты	Эстафета “Тоннель”.	3
9.	ноябрь	3. ОФП	”Лотос”, “уголок”, махи ногами из положения лёжа на спине.	3
10.	ноябрь	5. Игры и эстафеты	Эстафеты со скакалкой.	3
11.	ноябрь	3. ОФП	Прыжок через скакалку с двойным вращением.	3
12.	ноябрь	5. Игры и эстафеты	Эстафета “Тележки”.	3
13.	декабрь	4. Техническая подготовка (ТП)	Колесо на правую руку.	3
14.	декабрь	3. ОФП	Правый шпагат, левый шпагат, продольный шпагат.	3
15.	декабрь	Итоговые занятия	Аттестация учащихся.	3
16.	декабрь	4. ТП	Колесо на левую руку.	3
17.	январь	2. КЗОЖ	Причины травматизма при занятиях физической культурой и способы и правила его предотвращения.	3
18.	январь	3. ОФП	”Пистолетики”. “планочка”.	3
19.	январь	5. Игры и эстафеты	Игра “Вызов номеров”.	3
20.	январь	3. ОФП	Пресс на скамейке.	3
21.	февраль	5. Игры и	Игра “Удочка”.	3

		эстафеты		
22.	февраль	4.ТП	Стойка на лопатках.	3
23.	февраль	3.ОФП	”Лягушка”, “лодочка”.	3
24.	февраль	4.ТП	Кувырок назад.	3
25.	март	5.Игры и эстафеты	Игра “Зеркало”.	3
26.	март	4.ТП	Равновесие passe.	3
27.	март	3.ОФП	Батманы у станка в сторону.	3
28.	март	4.ТП	Прыжок “касясь”.	3
29.	апрель	3.ОФП	Батманы у станка назад.	3
30.	Апрель	4.ТП	Прыжок “шагом” на правую и левую ногу.	3
31.	апрель	3.ОФП	Батманы у станка вперёд.	3
32.	апрель	4.ТП	Мост из положения лёжа.	3
33.	май	3.ОФП	Мост из положения лёжа.	3
34.	май	2.КЗОЖ	Поворот passe.	3
35.	май	3.ОФП	Прыжок “шагом” на правую и левую ногу.	3
36.	май	Итоговые занятия	Аттестация учащихся.	3
	Итого часов:			108

Календарный учебный график
образовательного модуля «Гимнастика» (базовый уровень)
ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»
Второй (четвёртый) год обучения

№ п\п	Планируемая дата занятия	Учебный элемент	Тема занятия	Количество часов
1.	сентябрь	1.Введение в модуль	Введение модуль “Гимнастика” базового уровня, цель занятий гимнастикой.	3
2.	сентябрь	3.Общая физическая подготовка (ОФП)	Различные виды ходьбы и бега, челночный бег.	3
3.	сентябрь	5.Игры, эстафеты	Игра “Хвостик”.	3
4.	сентябрь	3.ОФП	Прыжки на скакалке с продвижением вперед.	3
5.	октябрь	3.ОФП	Прыжки через скакалку, сложенную вдвое, “выкруты”.	3
6.	октябрь	4.Культура здорового образа жизни (КЗОЖ)	Понятие о правильной осанке и профилактике её нарушения.	3
7.	октябрь	3.ОФП	”Складочки”, группировки, отжимания.	3
8.	октябрь	5.Игры и эстафеты	Эстафета “Тоннель”.	3
9.	ноябрь	3.ОФП	”Лотос”, “уголок”, махи ногами у станка.	3
10.	ноябрь	5.Игры и эстафеты	Эстафеты со скакалкой.	3
11.	ноябрь	3.ОФП	Прыжок через скакалку с двойным вращением вперед.	3
12.	ноябрь	5.Игры и эстафеты	Эстафета “Тележки”.	3
13.	декабрь	4.Техническая подготовка (ТП)	Колесо на правую руку со сменой положения ног.	3
14.	декабрь	3.ОФП	Правый шпагат, левый шпагат, продольный шпагат со скамейки.	3
15.	декабрь	Итоговые занятия	Аттестация учащихся.	3
16.	декабрь	4.ТП	Колесо через одну руку.	3
17.	январь	2.КЗОЖ	Причины травматизма при изучении гимнастических и акробатических элементов. и способы и правила его предотвращения.	3
18.	январь	3.ОФП	”Пистолетки”. “планочка”.	3
19.	январь	5.Игры и эстафеты	Игра “Ручеёк ” через скакалку.	3

20.	январь	3.ОФП	Пресс на скамейке и в парах.	3
21.	февраль	5.Игры и эстафеты	Игра “Удочка”.	3
22.	февраль	4.ТП	Пережат через плечо.	3
23.	февраль	3.ОФП	”Лягушка”, “лодочка”, “тюльпаны”.	3
24.	февраль	4.ТП	Колесо через локти.	3
25.	март	5.Игры и эстафеты	Игра “Зеркало”.	3
26.	март	4.ТП	Равновесие passe.	3
27.	март	3.ОФП	Батманы у станка в сторону.	3
28.	март	4.ТП	Прыжок “касясь”.	3
29.	апрель	3.ОФП	Батманы у станка назад.	3
30.	Апрель	4.ТП	Прыжок “шагом” на правую и левую ногу.	3
31.	апрель	3.ОФП	Батманы у станка вперед.	3
32.	апрель	4.ТП	Вставание из моста.	3
33.	май	3.ОФП	Мост из положения стоя.	3
34.	май	2.КЗОЖ	Поворот passe.	3
35.	май	3.ОФП	Прыжок “шагом” в сторону на правую и левую ногу.	3
36.	май	Итоговые занятия	Аттестация учащихся.	3
	Итого часов:			108

Календарный учебный график
образовательного модуля «Гимнастика» (базовый уровень)
ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»
Третий (пятый) год обучения

№ п/п	Планируемая дата занятия	Учебный элемент	Тема занятия	Количество часов
1.	сентябрь	1.Введение в модуль	Введение модуль “Гимнастика”. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	3
2.	сентябрь	3.Общая физическая подготовка (ОФП)	Различные бега через скакалку, челночный бег.	3
3.	сентябрь	3.ОФП	Прыжок на скакалке с двойным вращением вперёд.	3
4.	сентябрь	3.ОФП	Прыжки на скакалке с продвижением в сторону.	3
5.	сентябрь	4.ТП	Мост из положения стоя.	3
6.	сентябрь	3.ОФП	Упражнения на силу мышц живота.	3
7.	сентябрь	3.ОФП	”Складочки”, упражнения на силу мышц живота в парах.	3
8.	сентябрь	4.ТП	Колесо через одну руку.	3
9.	октябрь	3.ОФП	Шпагаты со скамейки.	3
10.	октябрь	4.ТП	Колёса со сменой ног и через одну руку.	3
11.	октябрь	3.ОФП	Прыжок через скакалку с продвижением и поворотом.	3
12.	октябрь	3.ОФП	Складки со скакалкой.	3
13.	октябрь	4.ТП	Колесо через одну руку.	3
14.	октябрь	3.ОФП	Правый шпагат, левый шпагат, продольный шпагат со скамейки или стула.	3
15.	октябрь	4.ТП	Колёса через локти (и.п. - стоя на коленях).	3
16.	октябрь	3.ОФП	Батманы у станка вперёд и в сторону.	3
17.	ноябрь	3.ОФП	Батманы у станка назад.	3
18.	ноябрь	4.ТП	Колёса через локти (и.п. - стоя на коленях и стоя).	3
19.	ноябрь	3.ОФП	Двойные прыжки подряд.	3
20.	ноябрь	4.ТП	Колёса через локти (и.п. стоя).	3
21.	ноябрь	3.ОФП	Прыжки через скакалку с поворотом.	3
22.	ноябрь	3.ОФП	Соединение изученных прыжков через скакалку в связки.	3
23.	ноябрь	4.ТП	Стойка на груди.	3
24.	ноябрь	3.ОФП	Боковая ”планка” .	3
25.	декабрь	4.ТП	Одноимённый поворот в passe 360.	3
26.	декабрь	3.ОФП	Растяжка в положении лёжа на	3

			спине.	
27.	декабрь	4.ТП	Прыжок касаясь с разбега.	3
28.	декабрь	Итоговые занятия	Аттестация учащихся.	3
29.	декабрь	3.ОФП	Соединение прыжков с простым и двойным вращением в связки.	3
30.	декабрь	3.ОФП	Упражнения на силу мышц живота в парах.	3
31.	декабрь	2.КЗОЖ	Опорно-двигательный аппарат человека.	3
32.	декабрь	3.ТП	Вставание из моста.	3
33.	январь	3.ОФП	Прыжки через скакалку в парах.	3
34.	январь	3.ОФП	Напрыгивания на скамейку.	3
35.	январь	4.ТП	Прыжок “шагом” в сторону на правую и левую ногу.	3
36.	январь	3.ОФП	Упражнения на силу мышц спины.	3
37.	январь	4.ТП	Одноимённый поворот в passe 720.	3
38.	январь	3.ОФП	Прыжок с двойным вращением скакалки назад.	3
39.	январь	4.ТП	Мост из положения стоя.	3
40.	январь	3.ОФП	Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах.	3
41.	февраль	4.ТП	Мост на локтях.	3
42.	февраль	3.ОФП	Упражнение на развитие подвижности в плечевых суставах.	3
43.	февраль	4.ТП	Переворот назад из моста на локтях.	3
44.	февраль	3.ОФП	”Планка” на одной ноге.	3
45.	февраль	4.ТП	Переворот на локтях из моста на локтях.	3
46.	февраль	3.ОФП	Растяжка в парах.	3
47.	февраль	4.ТП	Переворот вперёд из моста на локтях.	3
48.	февраль	3.ОФП	Растяжка со скамейки или стула.	3
49.	март	4.ТП	Переворот на локтях вперёд из моста на локтях.	3
50.	март	3.ОФП	Батманы вперёд, в сторону и назад у станка.	3
51.	март	4.ТП	Соединение переворотов вперёд и назад из моста на локтях.	3
52.	март	3.ОФП	Батманы вперёд, в сторону и назад на середине.	3
53.	март	4.ТП	Переворот назад через плечо (две ноги вместе).	3
54.	март	3.ОФП	Выпрыгивания ввех из приседа.	3
55.	март	4.ТП	Переворот назад через плечо из и.п. стоя.	3
56.	март	3.ОФП	Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.	3
57.	апрель	4.ТП	Боковое равновесие у станка.	3
58.	апрель	3.ОФП	Растяжка на шпагаты в парах и	3

			тройках.	
59.	апрель	4.ТП	Боковое равновесие у станка.	3
60.	апрель	3.ОФП	Соединение различных видов прыжков через скакалку в прыжковые комбинации.	3
61.	апрель	4.ТП	Мост на одной ноге.	3
62.	апрель	3.ОФП	Упражнения на развитие силы мышц спины.	3
63.	апрель	4.ТП	Ходьба в мостике.	3
64.	апрель	3.ОФП	Растяжка у на шпагаты станка.	3
65.	май	4.ТП	Переворот вперёд на две ноги.	3
66.	май	3.ОФП	Растяжка на шпагаты у станка в парах.	3
67.	май	4.ТП	Переворот вперёд на две ноги.	3
68.	май	3.ОФП	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота (для выполнения на летних каникулах).	3
69.	май	4.ТП	Переворот вперёд на две ноги.	3
70.	май	2.КЗОЖ	Основы личной гигиены.	3
71.	май	3.ОФП	Комплекс для развития силы мышц спины (для выполнения на летних каникулах).	3
72.	май	Итоговые занятия	Аттестация учащихся.	3
	Итого часов:			108