

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
образцового ансамбля эстрадного танца
«Лёгкое дыхание»

Образовательный модуль физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика. Мастерство»
(продвинутый уровень)

Возраст учащихся – 13 - 18 лет
Срок реализации – 1 год
Трудоёмкость модуля - 216 часов
Форма обучения очная

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

Омск, 2020 г

Аннотация

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

Модуль «Гимнастика. Мастерство» (продвинутый 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. Мастерство» продвинутого уровня.

Адресат модуля – учащиеся в возрасте 13 - 18 лет.

Срок реализации – 1 год, трудоемкость 216 часов.

Цель образовательного модуля: обеспечение оптимальной физической формы, необходимой для исполнения репертуарных номеров ансамбля.

В результате освоения образовательного модуля учащиеся знают: основные правила техники безопасности и поведения на занятии, принципы и основы здорового питания, терминологию гимнастических упражнений, техническую базу элементов, базовые комплексы упражнений и их назначение; умеют профессионально применять полученные знания и навыки при подготовке к выступлениям и в повседневной жизни; имеют: правильную осанку, укрепленные мышцы спины, брюшного пресса, мышцы ног, рук, высокую степень координации движений, развитые физические качества.

Пояснительная записка

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

Модуль «Гимнастика. Мастерство» (продвинутый 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. Мастерство» продвинутого уровня.

Адресат модуля – учащиеся в возрасте - 13 - 18 лет. Для освоения модуля принимаются учащиеся, освоившие модуль «Гимнастика» продвинутого уровня, а также все желающие в обозначенном возрастном диапазоне, имеющие физические данные для освоения содержания модуля (по итогам собеседования и просмотра), без медицинских противопоказаний для занятий гимнастикой.

Развитие физических качеств, освоение движений определяются индивидуальными особенностями организма, 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 – 1 год, трудоёмкость 216 часов. Реализация модуля носит циклический характер - рассчитан на один год обучения, однако, учащиеся имеют возможность многократно возвращаться к его освоению, добиваясь исполнительского мастерства.

Режим занятий: 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 8 до 10 человек.

Цель: обеспечение оптимальной физической формы, необходимой для исполнения репертуарных номеров ансамбля.

Задачи:

- способствовать закреплению умения самостоятельно поддерживать необходимую физическую форму посредством освоенных упражнений;
- совершенствовать технику ранее разученных физических упражнений, элементов и комбинаций;
- поощрять проявление творческого начала в применении изученного материала при составлении новых танцев.

Планируемые результаты освоения образовательного модуля продвинутого уровня «Гимнастика. Мастерство»:

Личностные:

- проявляют осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другим людям, их мнению, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать взаимопонимания;
- проявляют познавательную и жизненную активность, самостоятельность;
- имеют сформированные культурные и нравственные ценности, моральное сознание.

Метапредметные:

- умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, планировать пути их достижения;
- владеют навыками организации самостоятельной работы, учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и сверстниками, приёмами самоконтроля.

Предметные:

учащиеся знают:

- основные правила техники безопасности и поведения на занятии;
- принципы и основы здорового питания;
- терминологию гимнастических упражнений, техническую базу элементов;
- базовые комплексы упражнений и их назначение;

учащиеся умеют:

- профессионально применять полученные знания и навыки при подготовке к выступлениям и в повседневной жизни.

учащиеся имеют:

- правильную осанку;
- укрепленные мышцы спины, брюшного пресса, мышцы ног, рук;
- высокую степень координации движений,
- развитые физические качества.

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
образовательного модуля «Гимнастика. Мастерство» (продвинутый
уровень) ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»

№ п/п	Название учебного элемента	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в модуль	6	3	3	
2	Культура ЗОЖ	9	3	6	Наблюдение, опрос
3	Общая физическая и специальная подготовка	105	10	95	
3.1.	<i>Ходьба, бег</i>	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.2.	<i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов</i>	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.3.	<i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i>	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.4.	<i>Прыжки</i>	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.5.	<i>Упражнения лёжа на спине</i>	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.6.	<i>Упражнения лежа на животе</i>	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.7.	<i>Упражнения в упоре лежа</i>	15	2	13	Наблюдение, диагностика
4	Техническая подготовка	90	10	80	
4.1.	<i>Акробатические элементы</i>	15	3	12	Наблюдение
4.2.	<i>Гимнастические связки</i>	30	3	27	Наблюдение
4.3.	<i>Прыжки</i>	15	2	13	Наблюдение
4.4.	<i>Равновесия</i>	15	2	13	Наблюдение
4.5.	<i>Повороты</i>	15	2	13	Наблюдение
5	Итоговые занятия	6	2	4	
	Итого:	216	54	162	

Содержание

модуля «Гимнастика. Мастерство» (продвинутый 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. Мастерство» продвинутого уровня.

Практика: игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения «Разрекламируй друга», «Суета сует или «Люди и монументы», др.

2. Культура ЗОЖ.

Теория: Гигиена питания. Вредные факторы, влияющие на состояние здоровья, результаты тренировок.

Практика: проектная деятельность, самостоятельная работа с информационными источниками.

3. Общая физическая подготовка.

3.1. Ходьба, бег.

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

Практика: Ходьба на носках, ходьба с наклоном вперёд на каждый шаг. Различные виды бега через скакалку. Бег в умеренном, медленном, быстром темпе. Челночный бег.

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, повороты головы и туловища, выпады, приседания на одной ноге («пистолетики») и на двух, с опорой и без неё.

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», «крокодильчик», 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 с продвижением, прыжки через скакалку, сложенную вдвое. Прыжки с двойным вращением.

3.4. Прыжки.

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

Практика: Выпрыгивания с приседа, подскоки, прыжки на двух и одной ногах с продвижением и в высоту: прыжки с поворотом на 180 и 360: разножки вперёд и в сторону у станка и на середине, прыжки шагом вперёд и в сторону на правую и левую ногу, прыжки касаясь с наскака и разбега; перекидной прыжок.

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, «ножницы», «складка», группировки, “планка” (и её усложнённые варианты), мост, упражнения на силу мышц пресса в парах и самостоятельно.

3.6. Упражнения лежа на животе.

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

Практика: «лодочка», «лягушка», удержание в «лодочке», упражнения на силу мышц спины в парах и индивидуально.

3.7. Упражнения в упоре лежа.

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

Практика: Отжимания «кузнечиком», передвижения вправо и влево в упоре, «крокодильчик» ноги врозь.

4. Техническая подготовка.

4.1. Акробатические элементы.

Теория: Основная техническая база элемента, правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения упражнений.

Практика: Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине, мост из положения стоя. Кувырок вперёд и назад. Колесо, колесо через одну руку, колесо со сменой ног, колесо с опусканием на колени, колесо через локти. Перевороты вперёд и назад, перевороты со сменой ног. Перевороты через одну руку, переворот вперёд в сед через одну руку, переворот назад из седа. Перевороты вперёд и назад через плечо. «Рыбка» лёжа и из положения стоя.

4.2. Гимнастические связки (Комбинации акробатических элементов).

Теория: Разбор техники соединения различных акробатических и гимнастических соединений.

Практика: Составление и освоение гимнастических связок и соединений в соответствии с возможностями и подготовленностью учащихся и репертуаром коллектива.

4.2. Прыжки.

Теория: Разбор техники выполнения прыжков, объяснение и коррекция ошибок при их выполнении.

Практика: Прыжки шагом вперёд, в сторону и со сменой, прыжки касаясь с наскока, с разбега и со сменой, *jete en tournant*, *jete* касаясь, перекидной, разножки вперёд и в сторону. Прыжковые связки и комбинации.

4.3. Равновесия.

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

Практика: Равновесия в шпагат вперёд и в сторону с помощью руки.

Равновесие “в затяжке”. Комбинации из освоенных равновесий.

4.4. Повороты.

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

Практика: Поворот в *passe*, поворот в *attitude*, повороты с захватом ноги вперёд, в сторону и назад. Комбинации, составленные из освоенных поворотов.

5. Итоговые занятия.

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

Календарный учебный график
образовательного модуля «Гимнастика. Мастерство»
(продвинутый уровень) ДООП образцового ансамбля эстрадного танца
«Лёгкое дыхание»
Первый (восьмой) 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, бег с ускорением через скакалку, комбинации и связки различных видов бега и прыжков.	3
3.	сентябрь	3.ОФП	Комбинации и соединения прыжков на скакалке с двойным вращением вперёд.	3
4.	сентябрь	3.ОФП	Прыжок касаясь через скакалку.	3
5.	сентябрь	4.ТП	”Циркуль”, совершенствование техники элемента, соединение с кувырком вперёд.	3
6.	сентябрь	3.ОФП	Комплекс упражнений на силу мышц живота и спины.	3
7.	сентябрь	3.ОФП	Комплекс упражнений на силу рук (планка в усложнённых вариантах, отжимания).	3
8.	сентябрь	4.ТП	”Циркуль”, совершенствование элемента, соединение с поворотом passe.	3
9.	октябрь	3.ОФП	Шпагаты со скамейки и стула.	3
10.	октябрь	4.ТП	Разные виды колёс в соединениях и связках.	3
11.	октябрь	3.ОФП	Прыжки шагом через скакалку.	3
12.	октябрь	3.ОФП	Прыжки шагом и касаясь через скакалку в соединениях.	3
13.	октябрь	4.ТП	Перевороты вперёд на одну ногу, совершенствование элемента, соединение с вращениями.	3
14.	октябрь	3.ОФП	Правый шпагат, левый шпагат, продольный шпагат со скамейки или стула.	3
15.	октябрь	4.ТП	”Вертушка” на спине, совершенствование элемента.	3
16.	октябрь	3.ОФП	Батманы у станка вперёд и в сторону, махи на середине с продвижением вперёд.	3
17.	ноябрь	3.ОФП	Батманы у станка назад, в кольцо, с наклоном. На середине с продвижением вперёд и назад.	3
18.	ноябрь	4.ТП	Перевороты назад в сед на колени,	3

			вставание через подъёмы.	
19.	ноябрь	3.ОФП	Двойные прыжки касаясь.	3
20.	ноябрь	4.ТП	Совершенствование переворотов вперёд и назад в связках и соединениях.	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	Соединение “шене”- “циркуль” и различные виды колёс.	3
24.	ноябрь	3.ОФП	Боковая ”планка”, планка на одной руке.	3
25.	декабрь	4.ТП	Разноимённый поворот в passe с переходом в другие формы вращения.	3
26.	декабрь	3.ОФП	Растяжка в положении лёжа на спине.	3
27.	декабрь	4.ТП	Переход из колеса в “рыбку”, обратная “рыбка”.	3
28.	декабрь	Итоговое занятие	Аттестация учащихся.	3
29.	декабрь	3.ОФП	Соединение прыжков шагом с простым и двойным вращением в связки.	3
30.	декабрь	3.ОФП	Упражнения на силу мышц живота и спины в парах.	3
31.	декабрь	2.КЗОЖ	Причины травматизма при занятиях гимнастикой, профилактика и способы страховки.	3
32.	декабрь	3.ТП	Поддержка в парах “спина к спине”, составление и разучивание новых поддержек.	3
33.	январь	3.ОФП	Прыжки через скакалку в парах.	3
34.	январь	3.ОФП	Напрыгивания на скамейку.	3
35.	январь	4.ТП	Переворот назад, вставание через подъёмы, совершенствование.	3
36.	январь	3.ОФП	Упражнения на силу мышц живота и спины.	3
37.	январь	4.ТП	Разноимённый поворот в passe 720 в соединении с “циркулем” в связке с кувырком вперёд.	3
38.	январь	3.ОФП	Прыжок с двойным вращением скакалки назад подряд.	3
39.	январь	4.ТП	Совершенствование элемента “рыбка” на спине, вставание через мост.	3
40.	январь	3.ОФП	Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах..	3
41.	февраль	4.ТП	Совершенствование “рыбки” на спине, соединение в связки с освоенными элементами.	3

42.	февраль	3.ОФП	Упражнение на развитие подвижности в плечевых суставах.	3
43.	февраль	4.ТП	Переворот вперёд через одну руку в сед, совершенствование.	3
44.	февраль	3.ОФП	Растяжка на шпагаты в парах у станка.	3
45.	февраль	4.ТП	Переворот назад из моста на локтях (“книжка”) в соединении с “рыбкой”.	3
46.	февраль	3.ОФП	Растяжка в парах у станка.	3
47.	февраль	4.ТП	Переворот назад из моста на локтях (“книжка”) в соединении с “рыбкой”.	3
48.	февраль	3.ОФП	Растяжка со скамейки или стула.	3
49.	март	4.ТП	”Флажок”. Совершенствование элемента.	3
50.	март	3.ОФП	Батманы вперёд, в сторону и назад у станка.	3
51.	март	4.ТП	Соединение переворотов вперёд и назад с прыжками шагом и кувырками вперёд и назад.	3
52.	март	3.ОФП	Батманы вперёд, в сторону и назад на середине.	3
53.	март	4.ТП	Акробатические элементы в связках и соединениях из танцев коллектива “Лёгкое дыхание”.	3
54.	март	3.ОФП	Выпрыгивания вверх с опорой на скамейку.	3
55.	март	4.ТП	“Флажок” и обратный переворот, совершенствование элемента.	3
56.	март	3.ОФП	Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.	3
57.	апрель	4.ТП	Боковое равновесие на середине, поворот в форме бокового равновесия.	3
58.	апрель	3.ОФП	Растяжка на шпагаты в парах и тройках.	3
59.	апрель	4.ТП	Затяжка на середине, поворот в затяжке.	3
60.	апрель	3.ОФП	Соединение различных видов прыжков через скакалку в прыжковые комбинации.	3
61.	апрель	4.ТП	Соединение “циркуль”- кувырок вперёд - переворот вперёд со сменой ног, через одну руку.	3
62.	апрель	3.ОФП	Упражнения на развитие силы мышц спины и живота.	3
63.	апрель	4.ТП	Одноимённые и разноимённые повороты в связках.	3
64.	апрель	3.ОФП	Растяжка на шпагаты у станка.	3
65.	май	4.ТП	Повороты в “затяжке”.	3
66.	май	3.ОФП	Растяжка на шпагаты у станка в	3

			парах.	
67.	май	4.ТП	Совершенствование “рыбки” на спине.	3
68.	май	3.ОФП	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота (для выполнения на летних каникулах).	3
69.	май	4.ТП	Связки из различных акробатических и гимнастических элементов.	3
70.	май	2.КЗОЖ	Способы самостоятельного поддержания спортивной формы во время длительных перерывов в занятиях (каникулы).	3
71.	май	3.ОФП	Комплекс для развития силы мышц спины (для выполнения на летних каникулах).	3
72.	май	Итоговое занятие	Аттестация учащихся.	3
	Итого часов:			216