

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»
(стартовый уровень)**

Возраст учащихся – 6 - 8 лет
Срок реализации – 2 года
Трудоёмкость программы – 144 часа
Форма обучения очная

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

Омск, 2020 г.

Аннотация

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

Образовательный модуль «Гимнастика» (стартовый 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» стартового уровня.

Адресат модуля – учащиеся в возрасте 6 – 8 лет.

Срок реализации модуля – 2 года, трудоёмкость модуля – 144 часа.
Годовой объём учебной нагрузки по 72 часа.

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

Планируемые результаты освоения образовательного модуля:

- учащиеся обладают установкой положительного отношения к миру; проявляют уважительное и доброжелательное отношение к другим людям, проявляют эмоциональную отзывчивость, сочувствие; участвуют в диалоге; умеют подчиняться разным правилам и социальным нормам; способны к волевым усилиям, проявляют настойчивость, самостоятельность в достижении цели;
- учащиеся проявляют любознательность; активно взаимодействуют со сверстниками и взрослыми, участвуют в совместной деятельности;
- учащиеся знают: основные правила техники безопасности и поведения на занятии; о строении и функциях человеческого тела; о гимнастике как виде спорта; исходные положения для выполнения упражнений; приёмы правильного дыхания при выполнении упражнений;
- учащиеся умеют: ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в равновесии; выполнять элементарные гимнастические элементы.

Пояснительная записка

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

Образовательный модуль «Гимнастика» (стартовый 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» стартового уровня.

Актуальность модуля определяется тем, что современная хореография требует хорошей физической подготовки танцоров: выносливости, пластичности, умения выполнять гимнастические элементы, трюки. Кроме того, в настоящее время увеличилось число детей с недостаточным физическим развитием, имеющих нарушения осанки, образования сколиоза различных степеней тяжести, лордоза, кифоза, плоскостопия. Поэтому занятия гимнастикой направлены также и на профилактику этих заболеваний.

Адресат модуля – учащиеся в возрасте 6 – 8 лет. Для освоения модуля принимаются 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 – 2 года. Годовой объём учебной нагрузки составляет 72 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 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 одновозрастные. Количественный состав учебных групп - от 12 до 15 человек.

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

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

Задачи:

- формировать элементарные знания об анатомии человека;
- способствовать комплексному развитию физических качеств и функциональных способностей учащихся;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать видам движений, используемых в исполняемом репертуаре ансамбля;
- формировать навыки сознательного управления своим телом;
- содействовать укреплению здоровья, повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям, предотвращению заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать волю, работоспособность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного поведения.

Планируемые результаты освоения образовательного модуля «Гимнастика» стартового уровня:

Личностные:

- обладают установкой положительного отношения к миру;
- проявляют уважительное и доброжелательное отношение к другим людям, проявляют эмоциональную отзывчивость, сочувствие;
- участвуют в диалоге;
- умеют подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- способны к волевым усилиям, проявляют настойчивость, самостоятельность в достижении цели.

Метапредметные:

- проявляют любознательность;
- активно взаимодействуют со сверстниками и взрослыми, участвуют в совместной деятельности.

Предметные:

учащиеся знают:

- основные правила техники безопасности и поведения на занятии
- о строении и функциях человеческого тела;
- о гимнастике как виде спорта;

- исходные положения для выполнения упражнений;
 - приёмы правильного дыхания при выполнении упражнений;
- учащиеся умеют:
- ориентироваться в пространстве,
 - выполнять упражнения в равновесии;
 - выполнять элементарные гимнастические элементы.

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» (стартовый уровень)
ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»

№ п/п	Название учебного элемента	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		1 год обучения			2 год обучения			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Введение в модуль	2	1	1	2	1	1	
2	Культура здорового образа жизни	6	2	4	6	2	4	Наблюдение, опрос
3	Общая физическая подготовка	30	5	25	30	5	25	Наблюдение, диагностика
4	Техническая подготовка	16	5	11	16	5	11	Наблюдение
5	Игры, эстафеты.	14	2	13	14	2	13	Соревнования
6	Итоговые занятия	4	1	3	4	1	3	Диагностика
	Итого:	72	16	56	72	16	56	

Содержание

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

1. Введение в модуль.

Теория: 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» стартового уровня.

Практика: игры на знакомство «Снежный ком», «Поиск общего», «У кого - поменяйтесь» и др.

2. Культура ЗОЖ.

Теория: Гимнастика как вид спорта. Виды гимнастики. Понятие о здоровьесберегающем образе жизни, значение режима дня, утренней зарядки, здорового сна. Движение как источник сохранения и укрепления здоровья: подвижные игры, физминутки.

Практика: Составление режима дня. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки (для самостоятельного выполнения дома) физминуток.

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, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперёд, с наклоном вперёд на каждый шаг. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с отведением назад согнутой в

колени ног. Бег в умеренном, медленном, быстром темпе. Челночный бег. Шаги галопа и польки.

3.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов:

3.2.1 Упражнения стоя.

Теория: Основные исходные положения, техника выполнения упражнений.

Практика: Наклоны и повороты головы, туловища вправо и влево, круговые движения прямыми руками вперёд и назад и приседания.

3.2.2. Упражнения сидя.

Теория: Основные исходные положения, техника выполнения упражнений.

Практика: Наклоны вперёд (ноги вместе, ноги врозь, в позе «лотоса»), поочередное, затем совместное поднятие ног. Упор в приседе.

3.3. Общеразвивающие упражнения с предметами:

3.3.1. Скакалка.

Теория: Исходное положение. Техника захвата скакалки за ручки, техника вращения скакалки, техника прыжков через скакалку.

Практика: Хват на ширине плеч, перешагивания вперед и назад, прыжки на двух ногах.

3.3.2. Скамейка.

Теория: Основные исходные положения. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба по широкой стороне, лежа на животе - подтягивания тела с помощью рук, ходьба на носочках, бег.

3.4. Прыжки.

Теория: Исходные положения для выполнения прыжков. Техника выполнения.

Практика: прыжки на месте и с продвижением - на одной ноге, на двух, подскоки, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с вынесением прямых ног вперед, назад, в стороны, галоп, полька».

3.5. Упражнения лёжа на спине.

Теория: Исходное положение лёжа на спине. Техника выполнения упражнений.

Практика: Махи правой и левой ногой, движение ногами «ножницы», «велосипед», группировка, «орешек», поднятие ног до касания пола за головой, ноги согнуты опускание колен вправо и влево, ноги вверх, разведение их в прямой шпагат и сведение вместе, растяжки с помощью рук и без.

3.6. Упражнения лежа на животе.

Теория: Исходное положение лёжа на животе. Техника выполнения упражнений.

Практика: Поднятие туловища (руки вверх), поочередные махи ногами назад, одновременное поднятие и опускание рук, ног, «лодочка», «лягушка», «кошечка», волна. Упоры в положении лёжа.

4. Техническая подготовка.

4.1. Акробатические элементы.

Теория: Основная техническая база элемента, правила безопасного

выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента (в различных видах спорта).

Практика: Группировка. Стойка на лопатках («берёзка»). Кувырок вперёд, ноги врозь. Мост из положения лёжа. Колесо. Растяжка. Шпагаты: правый, левый, прямой с пола.

4.2. Прыжки.

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

Практика: Прыжок шагом, прыжок касаясь.

4.3. Равновесия.

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

Практика: Равновесие в *rasse*, высокое равновесие, равновесие в шпагат в сторону с помощью руки.

4.4. Повороты.

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

Практика: Поворот в *rasse*, повороты «шене».

5. Игры, эстафеты.

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

Практика: Подвижные игры «Белый медведь», «День и ночь», «Убежать от дракона», «Хвостики», «Мышка – в норку», игры со скакалкой - «Удочка», «Часы» 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.).

6. Итоговые занятия.

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

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

№ п\п	Планируемая дата занятия	Учебный элемент	Тема занятия	Количество часов
1.	сентябрь	1. Введение в модуль	Введение в модуль «Гимнастика» стартового уровня.	2
2.	сентябрь	3. Общая физическая подготовка (ОФП)	Разные виды ходьбы и бега.	2
3.	сентябрь	5. Игры, эстафеты	Подвижная игра «День и ночь».	2
4.	сентябрь	3. ОФП	Челночный бег.	
5.	октябрь	3. ОФП	Приёмы восстановления дыхания.	2
6.	октябрь	2. Культура здорового образа жизни (КЗОЖ)	Гимнастика как вид спорта.	2
7.	октябрь	3. ОФП	Шаги галопа и польки.	2
8.	октябрь	5. Игры, эстафеты	Эстафета.	2
9.	ноябрь	3. ОФП	Наклоны и повороты туловища стоя.	2
10.	ноябрь	5. Игры, эстафеты	Подвижная игра «Хвостики»	2
11.	ноябрь	3. ОФП	Наклоны вперёд сидя.	2
12.	ноябрь	5. Игры, эстафеты	Подвижная игра «Убежать от дракона».	2
13.	декабрь	4. Техническая подготовка (ТП)	Равновесие в passe, высокое равновесие	2
14.	декабрь	3. ОФП	Упражнения со скакалкой: хваты.	2
15.	декабрь	Итоговые занятия	Аттестация учащихся.	2
16.	декабрь	4. ТП	Поворот в passe, повороты «шене».	2
17.	январь	2. КЗОЖ	Режим дня и его значение для здоровья.	2
18.	январь	3. ОФП	Упражнения со скакалкой: прыжки.	2
19.	январь	5. Игры, эстафеты	Игра со скакалкой «Удочка»	2
20.	январь	3. ОФП	Упражнения на скамейке.	2
21.	февраль	5. Игры, эстафеты	Игра со скакалкой «Часы»	2
22.	февраль	4. ТП	Прыжок касаясь.	2
23.	февраль	3. ОФП	Прыжки на месте.	2

24.	февраль	4. ТП	Стойка на лопатках («берёзка»). Шпагат.	2
25.	март	5. Игры, эстафеты	«Мышка – в норку»	2
26.	март	4. ТП	Мост из положения лёжа. Колесо.	2
27.	март	3. ОФП	Прыжки с продвижением.	2
28.	март	4. ТП	Кувырок вперёд, ноги врозь.	2
29.	апрель	3. ОФП	Упражнения лёжа на спине: махи, «ножницы», «велосипед».	2
30.	апрель	4. ТП	Прыжок шагом.	2
31.	апрель	3. ОФП	Упражнения лёжа на спине: шпагат и растяжка.	2
32.	апрель	4. ТП	Равновесие в шпагат в сторону с помощью руки	2
33.	май	3. ОФП	Упражнения лёжа на животе: махи, «лодочка».	2
34.	май	2. КЗОЖ	Движение как источник здоровья	2
35.	май	3. ОФП	Упражнения лёжа на животе: «кошечка», волна.	2
36.	май	Итоговые занятия	Аттестация учащихся.	2
	Итого часов:			72

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

№ п\п	Планируемая дата занятия	Учебный элемент	Тема занятия	Количество часов
1.	сентябрь	1. Введение в модуль	Введение в модуль «Гимнастика» стартового уровня.	2
2.	сентябрь	3. Общая физическая подготовка (ОФП)	Разные виды ходьбы и бега.	2
3.	сентябрь	5. Игры, эстафеты	Подвижная игра «Волки и овцы».	2
4.	сентябрь	3. ОФП	Челночный бег.	
5.	октябрь	3. ОФП	Приёмы восстановления дыхания.	2
6.	октябрь	2. Культура здорового образа жизни (КЗОЖ)	Виды гимнастики.	2
7.	октябрь	3. ОФП	Шаги галопа и польки спиной и боком по направлению движения, со сменой направления	2
8.	октябрь	5. Игры, эстафеты	Эстафета с использованием скакалки.	2
9.	ноябрь	3. ОФП	Наклоны и повороты туловища стоя.	2
10.	ноябрь	5. Игры, эстафеты	Подвижная игра «Убежать от дракона»	2
11.	ноябрь	3. ОФП	Наклоны вперёд сидя.	2
12.	ноябрь	5. Игры, эстафеты	Подвижная игра «Хвостики» с использованием обруча.	2
13.	декабрь	4. Техническая подготовка (ТП)	Равновесие в passe, высокое равновесие	2
14.	декабрь	3. ОФП	Упражнения со скакалкой: хваты, выкруты.	2
15.	декабрь	Итоговые занятия	Аттестация учащихся.	2
16.	декабрь	4. ТП	Поворот в passe, повороты «шене».	2
17.	январь	2. КЗОЖ	Режим дня и его значение для здоровья.	2
18.	январь	3. ОФП	Упражнения со скакалкой: прыжки с ноги на ногу, прыжки со скрестным вращением.	2
19.	январь	5. Игры, эстафеты	Игра со скакалкой «Удочка»	2
20.	январь	3. ОФП	Упражнения на скамейке.	2

21.	февраль	5. Игры, эстафеты	Игра со скакалкой «Часы»	2
22.	февраль	4. ТП	Прыжок касаясь с разбега.	2
23.	февраль	3. ОФП	Прыжки на месте.	2
24.	февраль	4. ТП	Стойка на лопатках с изменением положения ног («берёзка»). Шпагат (с возвышения).	2
25.	март	5. Игры, эстафеты	«Мышка – в норку»	2
26.	март	4. ТП	Мост из положения лёжа. Колесо.	2
27.	март	3. ОФП	Прыжки с продвижением.	2
28.	март	4. ТП	Кувырок вперёд, ноги врозь, кувырок назад.	2
29.	апрель	3. ОФП	Упражнения лёжа на спине: махи, «ножницы», «велосипед», группировки.	2
30.	апрель	4. ТП	Прыжок шагом с разбега.	2
31.	апрель	3. ОФП	Упражнения лёжа на спине: шпагат и растяжка.	2
32.	апрель	4. ТП	Равновесие в шпагат в сторону с помощью руки	2
33.	май	3. ОФП	Упражнения лёжа на животе: махи, «корзиночка».	2
34.	май	2. КЗОЖ	Движение как норма жизни	2
35.	май	3. ОФП	Упражнения лёжа на животе: «кошечка», волна.	2
36.	май	Итоговые занятия	Аттестация учащихся.	2
Итого часов:				72