

Управление Администрации по образованию и делам молодежи  
Благовещенского района Алтайского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Яготинская средняя общеобразовательная школа»  
Благовещенского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей гуманитарного цикла

Руководитель Логова  
/Г. И. Логова/  
Протокол № 1  
от «18» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Гимнастика»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень освоения: базовый

Автор-составитель:  
Карамбаев Темиртас Татагулович,  
учитель физической культуры

с. Яготино, 2023

1

### Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, планируемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы

## 2.6 Список литературы

### **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

#### **1.1. Пояснительная записка**

##### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

Дополнительная общеобразовательная программа «Гимнастика» (далее Программа) составлена в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- 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».

Программа по гимнастике позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях упражнениями ритмической гимнастики. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательной общеразвивающей программы, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и окружных соревнованиях по гимнастике. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**Актуальность** Программы возможности применения гимнастики довольно широки, огромный диапазон упражнений. Ритмическая гимнастика является мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и воспитательном направлениях в развитии личности ребенка.

Доступность ритмической гимнастики в том, что ее содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и для занятий ею не требуется специального оборудования. Эффективность ритмической гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы организма человека.

Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в комплексы упражнений ритмической гимнастики, но и образными, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников в коллективе и возможностью продемонстрировать хорошо отработанные упражнения школьников, а также стремлением согласовывать свои движения в коллективе и возможностью продемонстрировать хорошо отработанные упражнения.

**Новизна** данной Программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

#### **Отличительные особенности программы.**

Представлены применением нетрадиционных средств физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев, и другие. Ритмическая гимнастика имеет ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной.

**Адресат Программы.** Возраст детей, участвующих в реализации Программы 12 - 17 лет. Это могут быть как однополые, так и разнополые группы.

Комплектование групп ведется по желанию, без предварительного отбора. Специального отбора не делается, группы могут быть одновозрастными или разновозрастными по 15 человек.

Зачисление в объединение производится по заявлению родителей, с предоставлением медицинской справки о возможности занятий данным видом деятельности. Допускается набор учащихся на обучение по Программе базового уровня на второй год обучения, без прохождения первого года обучения, на основании результатов собеседования или тестирования.

Численный состав учебных групп, а также продолжительность групповых занятий определяется, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса, согласно требованиям Сан ПиН и локальным актам организации.

Для освоения содержания Программы учащимся достаточно иметь начальные знания и умения.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации.**

Программа базового уровня акцентирована на простых упражнениях, сочетающихся с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов.

Программа рассчитана на 3 года обучения. По Программе могут обучаться дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Режим занятий в группах 1 года обучения 1 раз в неделю по 1 часу (всего 35 часов).

Режим занятий в группах 2 года обучения 1 раз в неделю по 1 часу (всего 35 часов); и 3 год обучения 1 раз в неделю по 1 часу (всего 35 часов).

Процесс формирования знаний, умений и навыков (ЗУН) неразрывно связано с задачей развития умственных и физических способностей учащихся в данном объединении, поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** разновозрастные группы.

**Тип занятия**

Основными типами занятий по программе «Волейбол» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

## **1.2 Цель, задачи, планируемые результаты**

**Цель** программы – оздоровление учащихся и их гармоничное физическое и функциональное совершенствование.

**Задачи** программы:

**Образовательные:**

– обучать детей различным видам танцевальной аэробики в доступной для них форме.  
– сохранить и укрепить здоровье, развитие двигательных способностей и физических качеств, таких как ловкость, гибкость, быстрота реакции и координация движений, выносливость;

**Личностные:**

– воспитать музыкальность и чувство ритма, выработка культуры движений;

**Метопредметные:**

– развить творческие способности детей, духовное, эстетическое, нравственное и физическое совершенствование.

## **Планируемые результаты**

### **К концу первого года обучения дети должны:**

Обучиться различным видам танцевальной аэробики, укрепить здоровье, развить двигательные способности и физические качества, таких как ловкость, гибкость, выносливость, быстрота реакций и координация движений, а так же научиться музыкальности и чувству ритма, развить творческие способности детей, духовное, эстетическое, нравственное и физическое совершенствование.

**Знать:** основы знаний о влиянии физических упражнений аэробики, гимнастики – спорта в целом на органы дыхания, кровообращения, центральной и нервной системы. Основные приемы самоконтроля, основы знаний о влиянии подвижных игр на организм человека.

**Уметь:** выполнять ОРУ на месте, в движении, ходьба и бег различными способами, упражнения на растяжку мышц гибкость и подвижность суставов, повтор упражнения за педагогом. Умение играть в подвижные игры, слышать и слушать не только себя, но и других. Основы знаний о влиянии танца в современном обществе, повторять танцевальные движения за педагогом.

**Приобрести навыки:** постановка танцев с более легкими танцевальными элементами, выступления в культурно- массовых мероприятиях.

### **К концу второго года обучения учащиеся должны:**

**Знать:** основы знаний: о волевых и нравственных качествах человека, об истории возникновения танца и его значении в нашей жизни , какие есть танцы, о развитии индивидуальных качеств ребенка и постановка индивидуальных танцев , о влиянии подвижных игр на организм человека.

**Уметь:** выполнять упражнения с предметами (Скакалки, обручи, мячи) упражнения на тренажерах, упражнения на гибкость и подвижность суставов, соответствующее контрольным нормативам, во время подвижных и спортивных игр проявлять инициативу, но в тоже время уметь слушать и слышать других.

**Приобрести навыки:** выступления в культурно-массовых мероприятиях.

### **К концу третьего года обучения учащиеся должны:**

**Знать:** основы знаний: о волевых и нравственных качествах человека, об истории возникновения танца и его значении в нашей жизни, какие есть танцы, о развитии индивидуальных качеств ребенка и постановка индивидуальных танцев , о влиянии подвижных игр на организм человека.

**Уметь:** выполнять упражнения с предметами (Скакалки, обручи, мячи) упражнения на тренажерах, упражнения на гибкость и подвижность суставов, соответствующее контрольным нормативам, во время подвижных и спортивных игр проявлять инициативу, но в тоже время уметь слушать и слышать других, уметь самостоятельно делать постановку танцевальной связки в стиле « hip-hop».

**Приобрести навыки:** выступления в культурно-массовых мероприятиях.

## **1.3 Содержание программы**

### **1-й год обучения**

## **I. Вводное занятие. Основы знаний: 1 часа, теория – 1 час.**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции ритмической гимнастики.
2. Краткий обзор состояния и развития ритмической гимнастики.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

## **II. Общая и специальная физическая подготовка- 10 часов, 1 час теории, 9 часов практики.**

### **1. Строевые упражнения.**

**Понятия:** Строй, шеренга, колонна, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!», «равняйся!», «вольно!», «по порядку – рассчитайся!» и т.д.

**2. Повороты:** направо, налево, кругом.

**3. Построения:** в шеренги, колонны, круги.

**4. Виды передвижения:** строевой шаг, бег, подскоки.

### **Общеразвивающие упражнения.**

1. Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. Упражнения без предметов: Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.
3. Упражнения с предметами: С набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

### **Упражнения из других видов спорта.**

- Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

- Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.

- Туризм: пешие и загородные прогулки, походы.

### **Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития гибкости:** Упражнения на растягивание, наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений; мосты; шпагаты; поднимание ноги вперед, в сторону, назад с помощью партнера (в положении лежа на полу, у опоры); Активные движения: махи, удержание ноги.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Пружинный шаг; пружинный бег; прыжки из глубокого приседа; прыжки со скакалкой, прыжки с вращением обруча; прыжки сгибая ноги вперед, назад.

### **Упражнения для развития выносливости:**

Прыжки на двух ногах со скакалкой, постепенно увеличивая время; прыжки ноги врозь, медленный бег на 1000 метров.

### **Упражнения для развития равновесия:**

Ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой; максимальная задержка в стойке на носках после выполнения элементов классического танца (у опоры, на середине зала), волн, взмахов; вертикальное, переднее, боковое, заднее равновесие на всей ступне, на середине зала, равновесие с закрытыми глазами, повороты переступанием.

## **III. Основы техники – 15 часов, 1 час теории, и 14 практики.**

## Музыкально – двигательное воспитание

Упражнение на сохранение заданного темпа

Музыкальные игры: «Рыбаки и сеть», «Пятнашки», «Тройка», «Ганцевальная эстафета».

### **Техническая подготовка.**

#### **Разновидности ходьбы и бега.**

1. Ходьба на носках: вперед, назад, в сторону, скрестным шагом.
2. Ходьба в полуприседе, приседе. Мягкий шаг, острый шаг на месте, с продвижением вперед, назад. Мелкий бег, острый бег.

#### **Волны и взмахи.**

1. Волнообразные движения руками.
2. Волны туловищем: Из упора на коленях прогибание и выгибание спины, поочередно переставляя руки вперед до касания грудью пола; Выгибание спины, переставляя руки в исходное положение; Из седа на пятках прогибание и выгибание спины; Из седа на пятках ( голова и плечи опущены) встать на колени, прогнуться в поясничном отделе позвоночника (плечи и голова еще опущены); то же, поднимая последовательно руки вверх.

#### **Взмахи руками.**

1. Взмахи руками вперед, в стороны, вверх; Из стойки ноги врозь взмахи руками вправо, влево, с одновременным переносом тяжести тела на правую (левую) ногу.

#### **Равновесия.**

1. Стойки на носках на середине зала; стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках;
2. Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега; вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.

#### **Повороты.**

1. Приставлением ноги, переступанием на прямых ногах, в полуприседе на 180, 360, 540, 720 градусов.
2. Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180, 360 градусов.

#### **Прыжки.**

1. Прыжки в 1, 2 позициях.
2. Прыжки со сменой позиций ног (из 1 во 2 и наоборот).
3. Открытый и закрытый прыжки.

#### **IV. Подвижные игры 7 часов, теория 1 час, 6 часов практики.**

Подвижные игры на развитие координации, ловкости и т.д., такие как «Мяч с именем», «Мяч кверху», «Пустое место», «Змейка», «Платочки» и т.д.

#### **V. Контрольные испытания 1 час, практика -1 час.**

Сдача контрольных нормативов по общей специальной физической и технической подготовленности.

#### **VI. Посещение соревнований 1 часа, 1 часа практики.**

### Учебно - тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Собеседование
2.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Индивидуальный, фронтальный опрос, домашнее задание, самоконтроль

3.	<b>Основы техники</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	Индивидуальный, фронтальный опрос, домашнее задание, самоконтроль.
4.	<b>Подвижные игры</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	Домашнее задание, контрольные упражнения, зачет.
5.	<b>Контрольные испытания</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Собеседование, домашнее задание, тестирование.
6.	<b>Посещение соревнований</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Показательные выступления.
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>31</b>	

## 2-й год обучения.

### I. Вводное занятие. Основы знаний. 1 час, теория 1 час.

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции ритмической гимнастики.

2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

### II. Общая физическая подготовка 10 часов, теория 1 час, практика 9 часов.

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков на различных этапах подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях ритмической гимнастики будет уделяться развитию двигательных качеств и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

#### Взмахи руками.

1. Взмахи руками вперед, в стороны, вверх;
2. Из стойки ноги врозь взмахи руками вправо, влево, с одновременным переносом тяжести тела на правую (левую) ногу.

#### Равновесия.

1. Стойки на носках на середине зала; стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках;
2. Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега;
3. Вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.

#### Повороты.

1. Приставлением ноги, переступанием на прямых ногах, в полуприседе на 180, 360, 540, 720 градусов.
2. Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180, 360 градусов.

### III. Основы техники 14 часов, теория 1 час, практика 13 часов.

#### Разновидности ходьбы и бега.

1. Ходьба на носках: вперед, назад, в сторону, скрестным шагом.
2. Ходьба в полуприседе, приседе. Мягкий шаг, острый шаг на месте, с продвижением вперед, назад. Мелкий бег, быстрый бег.

#### Волны и взмахи.

1. Волнообразные движения руками.
2. Волны туловищем: Из упора на коленях прогибание и выгибание и выгибание спины; Из седа на пятках (голова и плечи опущены спины, поочередно переставляя руки вперед до касания грудью пола; Выгибание спины, переставляя руки в исходное положение; Из седа на пятках прогибание) встать на колени, прогнуться в поясничном отделе позвоночника (плечи и голова еще опущены); то же, поднимая последовательно руки вверх.

**Взмахи руками.**

1. Взмахи руками вперед, в стороны, вверх;
2. Из стойки ноги врозь взмахи руками вправо, влево, с одновременным переносом тяжести тела на правую (левую) ногу.

**Равновесия.**

1. Стойки на носках на середине зала; стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках;
2. Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега; вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.

**Повороты.**

1. Приставлением ноги, переступанием на прямых ногах, в полуприседе на 180, 360, 540, 720 градусов.
2. Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180, 360 градусов.

**IV. Подвижные игры 7 часов, теория 1 час, практика 6 часов.**

Подвижные игры на развитие координации, ловкости и т.д., такие как «Мяч с именем», «Мяч кверху», «Пустое место», «Змейка», «Платочки» и т.д.

**V. Тестирование физических способностей 2 часа, практика 2 часа.**

Сдача контрольных нормативов по общей специальной физической и технической подготовленности.

**VI. Посещение соревнований 10 часов, практика 10 часов.****Учебно - тематический план второго года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Собеседование
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9	Индивидуальный, фронтальный опрос, домашнее задание, самоконтроль
3.	Основы техники	14	1	13	Индивидуальный, фронтальный опрос, домашнее задание, самоконтроль.
4.	Подвижные игры	7	1	6	Домашнее задание, контрольные упражнения, зачет.
5.	Тестирование физических качеств	2	-	6	Собеседование, домашнее задание, тестирование.
6.	Посещение соревнований	1	-	1	Показательные выступления.
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>35</b>	

**3-й год обучения****I. Вводное занятие. Основы знаний. 1 час, теория 1 час.**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции ритмической

гимнастики.

2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

## **II. Общая физическая подготовка 10 часов, теория 1 час, практика 9 часов.**

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков на различных этапах подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях ритмической гимнастики будет уделяться развитию двигательных качеств и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

### **Взмахи руками.**

1. Взмахи руками вперед, в стороны, вверх;
2. Из стойки ноги врозь взмахи руками вправо, влево, с одновременным переносом тяжести тела на правую (левую) ногу.

### **Равновесия.**

1. Стойки на носках на середине зала; стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках;
2. Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега;
3. Вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.

### **Повороты.**

1. Приставлением ноги, переступанием на прямых ногах, в полуприседе на 180, 360, 540, 720 градусов.
2. Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180, 360 градусов.

## **III. Основы техники и тактики игры 14 часов, теория 1 час, практика 13 часов.**

### ***Упражнения на развитие гибкости***

Медленный бег, быстрый бег, Ходьба в приседе, Наклоны вперед, назад, вправо, влево; выпады и полушагаты; широкие стойки на ногах; комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

### **Волны и взмахи.**

1. Волнообразные движения руками.
2. Волны туловищем: Из упора на коленях прогибание и выгибание и выгибание спины; Из седа на пятках (голова и плечи опущены спины, поочередно переставляя руки вперед до касания грудью пола; Выгибание спины, переставляя руки в исходное положение; Из седа на пятках прогибание) встать на колени, прогнуться в поясничном отделе позвоночника (плечи и голова еще опущены); то же, поднимая последовательно руки вверх.

### **Взмахи руками.**

1. Взмахи руками вперед, в стороны, вверх;
2. Из стойки ноги врозь взмахи руками вправо, влево, с одновременным переносом тяжести тела на правую (левую) ногу.

### **Равновесия.**

1. Стойки на носках на середине зала; стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках;
2. Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега; вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.

### **Повороты.**

1. Приставлением ноги, переступанием на прямых ногах, в полуприседе на 180, 360, 540, 720 градусов.
2. Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180, 360 градусов.

### ***Упражнения на развитие ловкости и координации***

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой позы;  
 Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;  
 Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;  
 Равновесия типа «ласточка»;  
 Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;  
 Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

#### **Упражнения на формирование осанки**

Упражнения на проверку осанки;  
 Ходьба на носках;  
 Ходьба с заданной осанкой;  
 Ходьба под музыкальное сопровождение;  
 Танцевальные упражнения;  
 Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;  
 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;  
 Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

#### **Акробатические упражнения**

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)  
 Седы (на пятках, углом)  
 Группировка, перекаты в группировке  
 Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)  
 Кувырок вперёд (назад)  
 «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки  
 Элементы танцевальной и хореографической подготовки  
 Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения

#### **IV. Подвижные игры 7 часов, теория 1 час, практика 6 часов.**

Подвижные игры на развитие координации, ловкости и т.д., такие как «Мяч с именем», «Самый быстрый», «Пустое место», «Змейка», «Быстрее- медленнее» и т.д.

#### **V. Тестирование физических способностей детей 2 часа, практика 2 часа.**

Сдача контрольных нормативов по общей специальной физической и технической подготовленности.

#### **VI. Посещение соревнований 1 час, практика 1 час.**

#### **Учебно - тематический план третьего года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Собеседование
2.	Общая физическая подготовка	10	1	10	Индивидуальный, фронтальный опрос, домашнее задание, самоконтроль
3.	Основы техники	14	1	14	Индивидуальный, фронтальный опрос, домашнее задание, самоконтроль.
4.	Подвижные игры	7	1	6	Домашнее задание,

					контрольные упражнения, зачет.
5.	Тестирование физических качеств	2	-	2	Собеседование, домашнее задание, тестирование.
6.	Посещение соревнований	12	-	12	Показательные выступления.
	Итого:	35	4	35	

## 2.Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

#### 1-й год обучения

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	31.05.2023
Количество учебных недель	35 недель
Количество часов в год	35 часов
Продолжительность занятия	40 мин.
Периодичность занятий	1 раз в неделю.
Промежуточная аттестация	23 декабря - 29 декабря 2023 года; 25 мая - 30 мая 2024 года
Объем и срок освоения программы	35 часов, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	29.12.2023 - 08.01.2024
Каникулы летние	01.06.2024 - 31.08.2024

#### 2-й год обучения

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2024
Окончание учебного года	31.05.2025
Количество учебных недель	35 недель
Количество часов в год	35 часов

Продолжительность занятия	40 мин.
Периодичность занятий	1 раз в неделю.
Промежуточная аттестация	23 декабря - 29 декабря 2024 года; 25 мая - 30 мая 2025 года
Объем и срок освоения программы	35 часов, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	29.12.2024 - 08.01.2025
Каникулы летние	01.06.2024 - 31.08.2024

### 3-й год обучения

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2025
Окончание учебного года	31.05.2026
Количество учебных недель	35 недель
Количество часов в год	35 часов
Продолжительность занятия	40 мин.
Периодичность занятий	1 раз в неделю.
Промежуточная аттестация	23 декабря - 29 декабря 20254 года; 25 мая - 30 мая 2026 года
Объем и срок освоения программы	35 часов, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	29.12.2025 - 08.01.2026
Каникулы летние	01.06.2024 - 31.08.2024

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение

#### Условие реализации Программы.

Для работы имеется следующее оборудование:

- свисток – 2шт.,

- секундомер – имеется в наличии;
- гимнастическая стенка – имеется в наличии;
- мат гимнастический- имеется в наличии;
- бревно гимнастическое- имеется в наличии;
- перекладина гимнастическая пристенная- имеется в наличии;
- канат для лазания- имеется в наличии;
- тренажёр для пресса- имеется в наличии;
- музыкальный центр – имеется в наличии.

Требуется приобрести:

- гимнастические скамейки - 2 шт.
- мостик гимнастический подпружиненный- 1 шт.
- конь гимнастический- 6 шт.
- кольца гимнастические- 1 шт.

### **2.3 Формы аттестации**

#### **Формы и виды контроля усвоения материала и подведения итогов освоения программы:**

Специфика аттестации учащихся и форм отслеживания результатов освоения программы «Ритмическая гимнастика» заключается в том, что оценивается степень освоения учащимися основного теоретического материала программы по результатам итоговых занятий, и уровень освоения практических навыков, посредством анализа результатов участия обучающихся в различных соревнованиях, открытых и итоговых занятий учебной и воспитательной работы. Порядок, формы проведения, система оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся осуществляется согласно «Положения об организации и проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся объединения физкультурно-спортивной направленности «Спортник» (Приложение 4) к общеобразовательной программе «Гимнастика».

### **2.4 Оценочные материалы**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Каждый занимающийся наглядно показывает свои возможности. Уровень усвоения программного материала определяется по результатам выполнения контрольных заданий. С каждым ребенком отрабатываются наиболее сложные элементы, здесь необходимо внимательное, чуткое и доброе отношение к ребенку. Выбирается дифференцированный подход к каждому, все удаchi поощряются, все недочеты тактично и мягко исправляются. Контролируется каждое выполнение упражнения.

Программа усложняется от занятия к занятию.

Основным критерием оценивания своих физических способностей является, значимость и качество работы, на занятии, и самостоятельное выполнение.

### **2.5 Методические материалы**

#### **Методы обучения**

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);

- Практические (самостоятельные работы)

### **Формы обучения и режим занятий**

Форма обучения по программе «Гимнастика» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнования. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Гимнастика» проходят периодичностью 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

### **Методические рекомендации**

Занятия проводятся в специально отведенном для данного вида занятий помещении – кабинете ритмики и хореографии, танцзале, со специальным оборудованием (зеркала, музыкальная аппаратура, аудиокассеты, диски и т. п.). Учащиеся на занятиях в специальной одежде.

Занятия должны отвечать определенным требованиям:

- требованиям к подбору музыки;
- требованиям к подбору движений;
- доступности музыкально-ритмических упражнений;
- контролю за самочувствием учащихся в период занятий;
- определенному уровню общения педагога с учащимися

Также используются в работе следующие методы:

#### 1. Наглядные методы:

- показ упражнений, презентаций, наглядных пособий.

#### 2. Словесные методы:

- беседа;
- указания, пояснения;
- анализ выполненной работы.

#### 3. Практические методы:

- самостоятельное выполнение детьми гимнастические упражнения,
- использование различных материалов для реализации упражнения;
- индивидуальный подход к детям;

#### 4. Игровые методы:

-игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии, в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры).

Целесообразно использовать приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений (команды, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования) Разучивать упражнения следует сначала у опоры. Обращать внимание на мышечное напряжение в соответствующих частях тела, строго дозировать выполнение упражнений. После освоения отдельных танцевальных элементов целесообразно составление танцевальных композиций. При выполнении сложных акробатических элементов педагог обязательно должен страховать учащихся, в обучении использовать наглядные пособия и показ. Целесообразно прибегать к образным сравнениям, которые активизируют подражательные способности.

## **2.6 Список литературы, рекомендуемой для педагога**

1. Коркин В.П., В.И.Аракчеев. Акробатика: Каноны терминологии. - М.: Физкультура и

спорт, 2012г.

2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания Москва «Просвещение» 2012 год.

3. Мартен П.. Спортивная гимнастика: Пер с фр. П. Мартен.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004г. - (Уроки спорта).

4. Пеганов Ю.А., Л.А.Березина. Позвоночник гибок - тело молодо Москва Советский спорт 2012г.

#### **Список литературы, рекомендуемой для детей.**

1. Коркин В.П., В.И.Аракчеев. Акробатика: Каноны терминологии.- М.: Физкультура и спорт, 2012г.

2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания Москва «Просвещение» 2012 год.

3. Мартен П. Спортивная гимнастика: Пер с фр. П. Мартен.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2011г. - (Уроки спорта).