Юго-Восточное управление министерства образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы "Образовательный центр" имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области - центр дополнительного образования детей "Развитие"

«СОГЛАСОВАНО»
Программа рассмотрена на заседании кафедры «Дополнительное образование»
Протокол № 1 от «03» августа 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ с. Алексеевка
_____Е.А. Чередникова
Приказ №208-од от «03» августа 2026 года



Подписано: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
DN: cn=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, c=RU, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, email=obrazcentr63@gmail.com
Дата: 2026.09.23 16:17:28 +04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика ОФП»

Возраст обучающихся – 5-8 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Николаева Е.В.,
тренер-преподаватель

с. Алексеевка, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Учебный план 12
3. Содержание программы 13
4. Методика оценки результативности: Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы. 36
5. Методическое обеспечение программы 37
6. Список литературы 39
7. Приложение 1. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления на начальный и тренировочный этапы подготовки. 40
8. Приложение 2. Диагностическая карта к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гимнастика ОФП». 42

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика ОФП» предназначена для учащихся в возрасте от 5 до 8 лет, проявляющих интерес к занятиям по гимнастике. В результате обучения дети будут владеть навыками исполнительного мастерства, хорошей пластики.

Пояснительная записка

В процессе формирования личности, повышения интеллектуального, физического и духовного потенциала важное значение имеет этап формирования культуры здоровья.

Гимнастика – один из немногих видов спорта, в котором удачно сочетаются музыка, спорт и искусство. Женское очарование, особая пластика, грациозность и мягкость движений нашли свое отражение в упражнениях гимнастики. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Соревнования по гимнастике — это грандиозное яркое зрелище. Каждая соревновательная программа — маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию,командный дух и экспрессию.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Политика нашего государства и Самарского региона направлена на популяризацию здорового образа жизни, строятся спортивные сооружения, проводится ряд комплексных спортивных мероприятий, организуются фестивали и всевозможные акции, которые способствуют решению образовательных и воспитательных задач.

Поддержание оптимальной физической и нравственной активности детей и подростков является существенным фактором, определяющим цели и задачи развития системы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Активная физическая деятельность – залог гармоничного развития человека.

Труд и физические упражнения благоприятствуют умственному труду. При движениях мозг получает от мышц обилие нервных сигналов, которые поддерживают его нормальное состояние и развивают. Преодоление утомления при физических нагрузках повышает работоспособность при умственном труде.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальна во все времена, а гимнастика является средством поддержания как физического, так и духовного здоровья детей. Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на все основные функции организма.

Программа «Гимнастика ОФП» способствует творческому развитию учащихся, которое является результатом осуществления цельного учебно-воспитательного процесса со всем комплексом учебно-воспитательных задач.

К характерным особенностям методики преподавания гимнастики относится требование точного технического выполнения упражнений обучающимися. В противном случае не удастся достичь желаемого их воздействия на организм, целенаправленно повысить функциональные возможности органов и систем, воспитать нужные двигательные навыки, добиться изящества исполнения движений.

Новизна данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и направлена на общее развитие личности в соответствии с возрастными нормами и индивидуальными особенностями учащихся.

Основой программы является личностная, практическая и продуктивная направленность занятий. Одной из целей обучения является предоставление воспитанникам возможности личностного самоопределения и самореализации в данном виде спорта.

Дополнительная образовательная программа «Гимнастика ОФП», составлена в соответствии с **нормативно-правовыми актами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы в том, что с помощью гимнастики мы не только физически развиваем детей, но прививаем им хороший эстетический вкус, знакомя гимнасток с великими классическими музыкальными

произведениями, по средствам выбора данных произведений для составления соревновательной композиции.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Обучение, по данной программе предоставляет детям широкие возможности для развития физических и нравственных качеств, формирования компетенций в сфере здорового образа жизни, углублениязнаний основ безопасной жизнедеятельности и анатомии, помогает реализовать субъектную позицию ребенка в самостоятельной творческой деятельности. Программа предполагает постоянное расширение и совершенствование спортивных умений и навыков учащихся от одной ступени к другой, более сложной.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения.

Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами деятельности крайне важно внедрение *здоровьесберегающих* технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы.

Для более эффективной реализации программы так же применяется *технология дифференцированного обучения,* которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

Большое внимание уделяется обучению детей не только элементам гимнастики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского

мастерства, акробатики, художественной гимнастики. Программа построена на широком использовании оригинальных зрелищно-спортивных и игровых приемов, способствующих систематическому формированию и поддержанию мотивации к творчеству.

Дополнительная образовательная программа «Гимнастика ОФП» состоит из **пяти модулей:** «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технические основы гимнастики», «Хореографическая подготовка», «Композиционная подготовка», и рассчитана наполную реализацию в течение **одного года.** Занятия включают теоретический и практический модули, тематические беседы, дискуссии, мастер – классы.

Программа ориентирована на обучение детей 5-8 лет.

Объём программы - 126 часов.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю (1,5 и 2ч), при продолжительности занятий - 40 минут, перерыв между занятиями – 10минут.

Наполняемость - 15 учащихся в группе.

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности: групповая.

Цель программы: Раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение гимнастике.

Задачи программы:

развивающие:

- Развить физические данные (эластичность мышц, подвижность суставов, координацию, ловкость, осанку);
- Развить чувство ритма и музыкальность;
- Развить творческие способности.

воспитательные:

- Выработать устойчивый интерес к систематичному занятию спортом;
- Воспитать морально - волевые и нравственные качества;

- Привить культуру поведения;

- Сформировать хороший музыкальный вкус.

обучающие:

- Обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений;

- Обучить новым специфическим упражнениям гимнастики;

- Научить выразительности выполнения движений;

- Обучить хореографическим навыкам, пластике.

Организационно – педагогические условия реализации программы:

Условия набора учащихся: В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход обучающихся из одной группы в другую.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество детей в группе:

Наполняемость группы – 15 человек.

Основные формы проведения занятий – беседа, теоретическое занятие, практическое занятие, показательные выступления, соревнования,тестирования.

Формы организации деятельности детей – групповая (работа в больших и малых группах) и индивидуально – групповая (работа над индивидуальными и общими ошибками).

Планируемые результаты обучения:

К окончанию обучения по программе воспитанники должны *знать:*

- комплексы упражнений ОФП и СФП;

- комплексы упражнений гимнастики;

уметь:

- соблюдать правила по технике безопасности;

- соблюдать правила личной гигиены;

- выполнять комплекс упражнений ОФП и СФП;

- выполнять комплекс упражнений гимнастики.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Компоненты результата образования	Планируемые результаты	Методы диагностики
Личностные результаты	Формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, развитие основных физических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий гимнастикой, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования.
Метапредметные результаты	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по гимнастике, воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности, формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.	
Предметные результаты	Приобретение определенных теоретических знаний об истории развития гимнастики, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требованиях техники безопасности на занятиях, формирование устойчивого	Педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, участия в соревнованиях.

	интереса к занятиям эстетической гимнастикой, развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности, освоение базовых навыков на простейших упражнениях без предмета.	

По окончании программы обучающиеся будут знать:

основы техники выполнения группировки:

- обхват ног, положение спины, рук, головы и т.д.;

- выполнять хорошо перекаты вперёд и назад в группировке;

основы техники выполнения кувырка:

- кувырок вперёд;

- кувырок назад;

- кувырок в сторону;

- выполнение маховой стойки на руках;

основы техники выполнения мостика:

- знать основы стойки с опорой на голове и руках;

- для «моста» уметь делать наклоны назад у гимнастической стенки;

- «мост» из положения стоя и лёжа;

- мостик из положения, лёжа на спине, стойка на лопатках;

- должны уметь выполнять перекат назад с последующей опорой руками за головой (для кувырка назад), в стойку на лопатках с согнутыми ногами;

По окончании программы обучающиеся будут уметь:

– должны уметь выполнять «мост» и упор, стоя на одном колене;

– выполнять длинный кувырок вперёд;

– держать равновесие на одной ноге с опорой руками;

– выполнять не сложные комбинации в парах;

– должны уметь выполнять кувырок прыжком с разбега;

– кувырок назад в упор, стоя ноги врозь;

– выполнять маховую стойку на руках;

– выполнять упражнения и комбинации в двойках, тройках и группах для всех групп;

– должны уметь хорошо выполнять кувырок назад отдельно и слитно;

– выполнять «мостик» из положения, стоя без страховки;

– стойку на лопатках;

– выполнять стойку с опорой на голове и руках;

– выполнять не сложные акробатические связки из изученных элементов.

По окончании программы обучающиеся будут владеть навыками:

- исполнительского мастерства;
- хорошей пластики;
- техничного исполнения;
- общения в паре;
- самостоятельно создавать новые танцевальные комбинации на основе приобретенных умений и навыков;
- творческой импровизации на свободную тему.

Учащиеся должны развить в себе коммуникабельность, взаимовыручку, научиться культуре общения в коллективе, с преподавателем, со зрителями.

Учебный план ДОП

№ п/п	Модули	Всего часов	В том числе		Формы промежуточной аттестации и контроля
			Теория	Практика	
1	Общая	14	3	11	Тестирование.

	физическая подготовка				
2	Специальная физическая подготовка	20,5	-	20,5	Тестирование.
3	Технические основы гимнастики.	33	3	30	Тестирование.
4	Хореографическая подготовка. Пластика.	38	3	35	Тестирование.
5	Композиционная подготовка.	20,5	3	17,5	Тестирование.
ИТОГО:		126 ч.	12 ч.	114 ч.	

Модуль 1: Общая физическая подготовка.

Цель модуля: развитие физических качеств и творческой активности удетей.

Задачи модуля:

- обучение навыкам выполнения акробатических упражнений, развитиефизических качеств, чувства ритма и музыкальности;
- овладение основами техники акробатических упражнений в гимнастике;
- освоение техники и тактики составления акробатических композицийдля показательных выступлений;
- развитие чувства ритма и музыкальности.

Теория: Задачи, тенденции и перспективы развития гимнастики. Строение и функции организма человека. Краткие сведения обопорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и

систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке:

- строй, шеренга, перестроение;
- ходьба на месте и в движении;
- выравнивание;
- переход с шага на бег и обратно;
- ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения;
- ходьба на полупальцах;
- шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий,острый

Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости:

- обычный бег;
- бег на 30 и 60 м;
- бег с переменой темпа, ритма и скорости движения;
- бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, с выбрасыванием ног вперед и назад;
- бег пружинистый, галоп, на полупальцах.

Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для:

- рук и плечевого пояса;
- ног;
- шеи и туловища;
- мышц голени и стопы;
- для развития быстроты, ловкости;
- общей выносливости.

Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть:

- выпрямившись;
- прогнувшись;
- со сменой ног (спереди, сзади).

Тестирование.

Учебно–тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Принятие контрольных нормативов по общей подготовке.	2	2		диагностика
2	Инструктаж по ТБ. Группировка(в приседе, сидя, лежа на спине).	3	1	2	наблюдение
3	Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	1		1	наблюдение
4	Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки.	1		1	наблюдение
5	Правила по технике безопасности ОФП.	1		1	наблюдение
6	Упражнения на развитие выносливости.	2		2	наблюдение
7	Упражнения на развитие выносливости.	2		2	наблюдение
8	Упражнения на развитие силы мышц ног.	2		2	тестирование
Итого:		**14**	**3**	**11**	

Занятие 1 (2 ч.): Принятие контрольныхнормативов по общей подготовке.

Теория: Принятие контрольных стандартов для общей подготовки детей.

Занятие 2 (3 ч.): Инструктаж по ТБ. Группировка(в приседе, сидя, лежа на спине).

Теория (1 ч.): Разговор о правилах безопасности.

Практика (2 ч.): Выполнение упражнений по группировке (в приседе, сидя, лежа на спине).

Занятие 3 (1 ч.): Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.

Практика: Разъяснение правил разминки, выполнение упражнений по порядку.

Занятие 4 (1 ч.): Строевая подготовка. Техника выполнениястроевой подготовки.

Практика: Обучение строевому шагу, показ и использование строевой подготовки.

Занятие 5 (1 ч.): Правила по техники безопасности ОФП.

Практика: Разминка, разговор с детьми о безопасности на занятиях гимнастикой.

Занятие 6 (2 ч.): Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Разминка, беговые упражнения.

Занятие 7 (2 ч.): Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Разминка, беговые упражнения.

Занятие 8 (2 ч.): Упражнения на развитие силы мышц ног.

Практика: Разминка, силовые упражнения на ноги.

Модуль 2: Специальная физическая подготовка.

Цель модуля: развить основные физические качества - быстроту, координацию, гибкость, выносливость, силу, добиться их сочетанияприменительно к специфике занятий гимнастикой.

Задачи модуля:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся;
- формирование правильной осанки, походки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений;
- развития ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Теория: Правила составления комбинаций из изученных элементов. Правила по технике

безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполненияупражнений с предметами.

Практика: Совершенствование выполнения упражнений в равновесии:

- стойка на носках;
- переднее равновесие.

Совершенствование выполнения акробатических упражнений:

- стойка на лопатках, на лопатках из положения стоя и седа;
- «мост» из положения лежа, стоя с поддержкой;
- «корзиночка»;
- полушпагат, продольный и поперечный шпагат;
- упражнение «Рыбка»;
- в группировке;
- перекаты в группировке;
- кувырки вперед и назад.

Выполнение комбинаций из изученных элементов. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.

Тестирование.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическаяподготовка»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения на развитие пассивной гибкости.	1		1	наблюдение
2	Упражнения н развитие пассивной гибкости.	1		1	наблюдение
3	Акробатические	1		1	наблюдение

	элементы. Мост.				
4	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	1,5		1,5	наблюдение
5	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	2		2	наблюдение
6	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	2		2	наблюдение
7	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	2		2	наблюдение
8	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	2		2	наблюдение
9	Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры.	2		2	наблюдение
10	Мост с двух колен «верблюд». Полушпагат.	2		2	наблюдение
11	Развитие координационных и силовых способностей.	2		2	наблюдение
12	Равновесие на одной ноге. Боковое	2		2	тестирование

	равновесие. Стойка на лопатках.				
Итого:		**20,5**		**20,5**	

Занятие 1 (1 ч.): Упражнения на развитие пассивной гибкости.

Практика: Разминка, упражнения в команде и использование предметов.

Занятие 2 (1 ч.): Упражнения на развитие пассивной гибкости.

Практика: Разминка, упражнения в команде и использование предметов.

Занятие 3 (1 ч.): Акробатические элементы. Мост.

Практика: Разминка, показ и выполнение элементов для подъёма в стойку «Мост».

Занятие 4 (1,5 ч.): Акробатические элементы. Переворот на локтях

Практика: Разминка, выполнение акробатических элементов на матах, обучение перевороту на локтях.

Занятие 5 (2 ч.): Акробатические элементы. Переворот на локтях.

Практика: Разминка, выполнение акробатических элементов на матах, обучение перевороту на локтях.

Занятие 6 (2 ч.): Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Практика: Разминка, обучение перекатам и правильной группировке на матах.

Занятие 7 (2 ч.): Акробатические элементы. Колесо на локтях.

Практика: Разминка, повторение выполнения переката с опорой руками за головой, группировка и обучение колесу.

Занятие 8 (2 ч.): Акробатические элементы. Колесо на локтях.

Практика**:** Разминка, выполнение упражнения в стойке на предплечьях с переворотом.

Занятие 9 (2 ч.): Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры.

Практика: Разминка, выполнение упражнений на равновесие.

Занятие 10 (2 ч.): Мост с двух колен «верблюд». Полушпагат.

Практика: Разминка, повторение элемента «Мост», выполнение растяжки и полушпагата.

Занятие 11 (2 ч.): Развитие координационных и силовых способностей.

Практика: Разминка, выполнение упражнений на равновесие и силовые упражнения

на руках.

Занятие 12 (2 ч.): Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках. Практика: Разминка, выполнение координационных упражнений, переворот на мате в стойку на лопатках.

Модуль 3: Технические основы гимнастики.

Цель: Развитие элементов на работу вестибулярного аппарата, координациии движения тела. Базовые элементы гимнастики.

Задачи:

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Гимнастика»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «гимнастика»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

Теория. Техника выполнения элементов гимнастики. Комплекс упражнений гимнастики. Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражненийна развитие осанки и развитие гибкости в партере. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

Практика. Совершенствование техники выполнения упражнений гимнастики:

- волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
- взмахи, сжатия;
- равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе, на всей стопе прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места
- повороты (вправо, влево);
- вращения: переступанием, скрестные.

Совершенствование выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Обучение технике движения телом:

- сериям движений тела;

- соединениям элементов и движений тела;

-непрерывности движений тела;

-разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений;

-технике целостных движений, единстве.

Тестирование.

Учебно–тематический план модуля «Технические основы гимнастики»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника выполнения элементов гимнастики. Комплекс упражнений гимнастики.	2	1	1	наблюдение
2	Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие	2	1	1	наблюдение

	гибкости в партере.				
3	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	2	1	1	
4	Волны. Волна вперед на двух ногах.	1		1	наблюдение
5	Волны. Волна вперед на двух ногах.	2		2	наблюдение
6	Волны. Волна вперед с одной ноги.	2		2	наблюдение
7	Волны. Боковая волна.	2		2	наблюдение
8	Взмахи. Пружинный взмах.	2		2	наблюдение
9	Взмахи. Пружинный взмах.	2		2	наблюдение
10	Взмахи. Круговой взмах.	2		2	наблюдение
11	Взмахи. Боковой взмах.	2		2	наблюдение
12	Взмахи. Боковой взмах.	2		2	наблюдение
13	Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов.	2		2	наблюдение
14	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	2		2	наблюдение
15	Стойка на голове.	2		2	наблюдение

	Шпагаты. Игра «Перестрелка».				
16	Переворот в сторону. Стойка на лопатках.	1		1	наблюдение
17	Стойка на голове. Шпагаты.	1		1	наблюдение
18	Стойка на голове, на груди. Шпагаты.	1		1	наблюдение
19	Стойка на руках с помощью и опорой ног ами о стенку «веселый клоун». Шпагаты.	1		1	Сдача контрольных нормативов
Итого:		**33**	**3**	**30**	

Занятие 1 (2 ч.): Техника выполнения элементов гимнастики. Комплекс упражнений в гимнастике.

Теория (1 ч.): Объяснение по теме «Техника выполнения элементов гимнастики. Комплекс упражнений в гимнастике».

Практика (1 ч.): Разминка, упражнения на гибкость и выполнение полушпагата

Занятие 2 (2 ч.): Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Практика (1 ч.): Разминка, выполнение упражнений на равновесие, осанку

Теория (1 ч.): Разъяснение и показ, ответить на вопросы.

Занятие 3 (2 ч.): Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

Практика (1 ч.): Разминка, изучение и повтор упражнений на комбинацию упражнений.

Теория (1 ч.): Разъяснение и показ.

Занятие 4 (1 ч.): Волны. Волна вперед на двух ногах.

Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность тела.

Занятие 5 (2 ч.): Волны. Волна вперед на двух ногах.

Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность тела.

Занятие 6 (2 ч.): Волны. Волна вперед с одной ноги.

Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность тела.

Занятие 7 (2 ч.): Волны. Боковая волна.

Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность тела.

Занятие 8 (2 ч.): Взмахи. Пружинный взмах.

Практика**:** Разминка, выполнение упражнения на пластичность тела.

Занятие 9 (2 ч.): Взмахи. Пружинный взмах.

Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность тела.

Занятие 10 (2 ч.): Взмахи. Круговой взмах.

Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность, повторение предыдущих элементов.

Занятие 11 (2 ч.): Взмахи. Боковой взмах.

Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность, повторение предыдущих элементов.

Занятие 12 (2 ч.): Взмахи. Боковой взмах.

Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность, повторение предыдущих элементов.

Занятие 13 (2 ч.): Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов.

Практика: Разминка, повторение выученных элементов посредством комбинации.

Занятие 14 (2 ч.): Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

Практика**:** Разминка, выполнение серии движения путём комбинации упражнений.

Занятие 15 (2 ч.): Стойка на голове. Шпагаты. Игра «Перестрелка».

Практика: Разминка, выполнение упражнений на равновесие, стойка на руках у стены, на голове, повторение полушпагата и шпагата, под конец занятия игра.

Занятие 16 (1 ч.): Переворот в сторону. Стойка на лопатках.

Практика: Разминка, выполнение упражнений на равновесие, кувырок и переворот на руках в сторону, из кувырка в стойку на лопатках.

Занятие 17 (1 ч.): Стойка на голове. Шпагаты.

Практика: Разминка, выполнение упражнений на равновесие, кувырок и переворот на руках в сторону, из кувырка в стойку на лопатках, выполнение с помощью скамейки шпагат.

Занятие 18 (1 ч.): Стойка на голове, на груди. Шпагаты.

Практика: Разминка, выполнение упражнений на равновесие, кувырок и переворот на руках в сторону, из кувырка в стойку на лопатках, выполнение с помощью скамейки шпагат.

Занятие 19 (1 ч.): Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун». Шпагаты.

Практика: Разминка, выполнение упражнений на равновесие, кувырок и переворот на руках в сторону, выполнение с помощью скамейки шпагат.

Модуль 4: Хореографическая подготовка, пластика.

Цель модуля: Формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений. Пробуждениев детях стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству, усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности, развитие образного мышления и воображения.

Задачи модуля:

- развить музыкальные и физические данные детей, образное мышление, фантазию и память, формировать творческую активность и развить интерес к танцевальному искусству;
- научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, музыкальной грамоте, основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать

свои движения с музыкой;

- воспитать эстетически-нравственное восприятие детей и любовь к прекрасному. Развивать творческие способности, учить оценивать собственные движения и движения товарищей.

Теория:

- Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма, музыкальные подвижные и музыкально-ритмические игры.

- Позиции ног и рук.

- Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), подъем на полупальцы (Releve), вытягивание ноги в трех направлениях (Battement), маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete), вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu), полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (Rond).

- Техника выполнения дыхательных упражнений.

- Упражнения на релаксацию.

Практика:

Совершенствование техники выполнения:

- позиций рук и ног;

- полуприседаний, больших приседаний;

- подъемов на полупальцах;

- вытягивания ноги в 3-х направлениях;

- маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях;

- вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям;

- полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу.

- Экзерсис у станка, экзерсис на середине, адажио, прыжки.

- Отработка элементов народного танца, историко-бытового и современного танца.

- Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы

(Portde bras).

- Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок.

- Игры для развития чувства ритма, на определение мелодии, определение темпа, динамических оттенков.

- Разучивание дыхательных упражнений. Выполнение упражнений на релаксацию.

Тестирование.

Учебно–тематический план модуля «Хореографическая подготовка, пластика»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История народного, историко-бытового и современного танца. Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритме размер, такт, темп, воспроизведение характера посредством движений.	2	1	1	наблюдение
2	Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.	3	1	2	наблюдение
3	Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия:	2	1	1	наблюдение

	музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.				
4	Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie).	2		2	наблюдение
5	Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve).	2		2	наблюдение
6	Техник выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement).	2		2	наблюдение
7	Техник выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement- Gete).	2		2	наблюдение
8	Техника выполнения вытягивания ноги соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu).	2		2	наблюдение
9	Техника выполнения	2		2	наблюдение

	полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (Rond).				
10	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air).	2		2	наблюдение
11	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio).	2		2	наблюдение
12	Техника выполнения поворотов (Fuette).	2		2	наблюдение
13	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote).	1		1	наблюдение
14	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	2		2	наблюдение
15	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Кто дольше?». Развитие физических	2		2	наблюдение

	качеств.				
16	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). «Кольцо». Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	2		2	наблюдение
17	Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (Rond).	1		1	наблюдение
18	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air).	1		1	наблюдение
19	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio).	2		2	наблюдение
20	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote).	1		1	наблюдение
21	Экзерсис на середине.	1		1	наблюдение
Итого:		38	3	35	

Занятие 1 (2 ч.): История народного, историко-бытового и современного танца. Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт,

темп, воспроизведение характера посредством движений.

Практика (1 ч.): Использование музыки на занятиях гимнастики, обучение ритму, такту и темпу.

Теория (1 ч.) Разговор об истории и музыке, применение её на гимнастике.

Занятие 2 (3 ч.): Понятие «экзерсис». Позиция ног и рук.

Практика (2 ч.) Практическое применение «экзерсиса», обучение и корректировка позиций рук и ног.

Теория (1 ч.) Разговор, ответы на вопросы.

Занятие 3 (2 ч.): Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.

Практика (1 ч.) Разминка, практическое применение музыки для ритма, корректировка.

Теория (1 ч.) Запоминание терминов.

Занятие 4 (2 ч.): Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie).

Практика: Разминка, повторение силовых упражнений, упражнения на ноги и выполнение приседаний и полуприседаний в нужной технике.

Занятие 5 (2 ч.): Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve),

Практика: Разминка, силовые упражнения на ноги, использование стены для подъёма на пальцах.

Занятие 6 (2 ч.): Техник выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement).

Практика: Разминка, силовые упражнения на ноги, использование стены для подъёма на пальцах, использование гимнастической скамейки для упражнений.

Занятие 7 (2 ч.): Техник выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement- Gete).

Практика: Разминка, силовые упражнения на ноги, использование стены для подъёма на пальцах, использование гимнастической скамейки для упражнений.

Занятие 8 (2 ч.): Техника выполнения вытягивания ноги соединенное с

полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu).

Практика**:** Разминка, силовые упражнения на ноги, использование стены для подъёма на пальцах, использование гимнастической скамейки для упражнений, приседания с разной амплитудой.

Занятие 9 (2 ч.): Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (Rond).

Практика: Разминка, силовые упражнения на ноги, использование гимнастической скамейки для упражнений, упражнения на равновесие и обучение новому элементу.

Занятие 10 (2 ч.): Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air)

Практика: Разминка, обучение новому элементу и его повторению.

Занятие 11 (2 ч.): Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio).

Практика: Разминка, обучение новому элементу и его повторение с разной амплитудой, закрепить с высокой амплитудой (Adagio).

Занятие 12 (2 ч.): Техника выполнения поворотов (Fuette).

Практика: Разминка, повторение и закрепление предыдущих элементов, обучение поворотам.

Занятие 13 (1 ч.): Техника выполнения маленьких прыжков (Sote).

Практика: Разминка, повторение и закрепление предыдущих элементов, обучение маленьким прыжкам.

Занятие 14 (2 ч.): Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Аист». Развитие физических качеств.

Практика**:** Разминка, выполнение равновесия, переворота, силовые упражнения на ноги с помощью гимнастической скамейки, под конец занятия подвижная игра.

Занятие 15 (2 ч.): Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Кто дольше?». Развитие физических качеств.

Практика: Разминка, выполнение равновесия, переворота, силовые упражнения на ноги с помощью гимнастической скамейки, под конец занятия подвижная игра.

Занятие 16 (2 ч.): Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие.

Рондат (переворот с поворотом). «Кольцо». Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.

Практика: Разминка, выполнение равновесия, переворота, силовые упражнения на ноги с помощью гимнастической скамейки, под конец занятия подвижная игра.

Занятие 17 (1 ч.): Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (Rond).

Практика: Разминка, выполнение полукруга, закрепление навыка.

Занятие 18 (1 ч.): Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air).

Практика: Разминка, выполнения круга от коленного сустава, упражнения на выносливость.

Занятие 19 (2 ч.): Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio).

Практика: Разминка, исполнение и показ кругов на высокой амплитуде.

Занятие 20 (2 ч.): Техника выполнения маленьких прыжков (Sote).

Практика: Разминка, повторение и закрепление предыдущих элементов, обучение маленьким прыжкам.

Занятие 21 (2 ч.): Экзерсис на середине.

Практика: Разминка, упражнения на устойчивость, координацию, выполнение Экзерсиса.

Модуль 5: Композиционная подготовка.

Цель: Развитие создания новых и оригинальных элементов, связок, серий, перестроений, уровней средств выразительности при подготовке гимнастической композиции.

Задачи:

- всестороннее, гармоничное развитие детей, занимающихся в объединении «Гимнастика ОФП»;
- соразмерное развитие физических качеств обучающихся (гибкости, ловкости, силы,прыгучести, быстроты исполнения, функции равновесия, выносливости, пластичности);

- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимыхдля успешной деятельности в гимнастике;

- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;

- развитие эстетических качеств (танцевальности, музыкальности, выразительности, артистизма).

Теория. Правила соревнований. Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности.

Практика. Понятие о содержании, композиции и исполнении соревновательной программы, требования к ней, творческий подход к использованию способностей команды. Этапы и методика составления соревновательной программы. Способы создания новых и оригинальных элементов, связок, серий, поддержек, передвижений, перестроений, уровнейи средств выразительности.

Итоговое занятие: Показательные выступления. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Награждение.

Учебно–тематический план модуля «Модуль: Композиционная подготовка»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила соревнований.	2	1	1	наблюдение
2	Компоненты технической и артистической композиции.	2	1	1	наблюдение
3	Составление соревновательной композиции.	2,5	1	1,5	наблюдение

4	Составление соревновательной композиции.	1,5		1,5	наблюдение
5	Отработка соревновательной композиции по частям.	2		2	наблюдение
6	Отработка соревновательной композиции по частям.	1,5		1,5	наблюдение
7	Отработка соревновательной композиции по частям.	2		2	наблюдение
8	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	1,5		1,5	наблюдение
9	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2		2	наблюдение
10	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	1,5		1,5	наблюдение
11	Показательные выступления. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.	2		2	наблюдение

	Награждение.				
Итого:		**20,5**	**3**	**17,5**	

Занятие 1 (2 ч.): Правила соревнований.

Теория (1 ч.): Разговор о правилах соревнования, проведения и участия.

Практика (1 ч.): Повторение изученных упражнений.

Занятие 2 (2 ч.): Компоненты технической и артистической композиции.

Теория (1 ч.): Разъяснение о подготовке к гимнастике.

Практика (1 ч.): Использование предметов и красивых аксессуаров.

Занятие 3 (2,5 ч.): Составление соревновательнойкомпозиции.

Практика (1 ч.): Составление красивой комбинации, музыки, синхронность с другими участниками группы.

Теория (1,5 ч.): Работа над составлением соревновательнойкомпозиции.

Занятие 4 (2 ч.): Составление соревновательнойкомпозиции.

Практика: Составление красивой комбинации, музыки, синхронность с другими участниками группы.

Занятие 5 (2 ч.): Отработка соревновательной композиции по частям.

Практика: Выполнение составленной и отработанной программы по частям

Занятие 6 (1,5 ч.): Отработка соревновательной композиции по частям.

Практика: Выполнение составленной и отработанной программы по частям.

Занятие 7 (2 ч.): Отработка соревновательной композиции по частям, постановка начала композиции.

Практика**:** Выполнение составленной и отработанной программы по частям, отработка начала композиции.

Занятие 8 (1,5 ч.): Отработка соревновательной композиции по частям, постановка середины процесса.

Практика: Выполнение составленной и отработанной программы по частям, окончание.

Занятие 9 (2 ч.): Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.
Практика: Выполнение и повторение композиции.
Занятие 10 (1,5 ч.): Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.
Практика: Выполнение и повторение композиции, работа над ошибками.
Занятие 11 (2 ч.): Показательные выступления. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Награждение.

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Входной контроль - *проводится при формирования коллектива* – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: (сентябрь).

- Промежуточный контроль – *проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (декабрь).*

- Итоговый контроль - *проводится в конце обучения по программе* – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка (май).

Формы проведения диагностики и контроля:

- Наблюдение детей в процессе учебных занятий, соревнований, конкурсов, фестивалей.

- Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.

- Сравнительный анализ.

Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участия в соревнованиях, конкурсах и фестивалях художественного творчества, экскурсий.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной

программы.

Модули	Форма организации занятий	Приемы и методы	Ресурсное обеспечение занятий	Формы подведения итогов
Общая физическая подготовка	Групповая.	Беседа, инструктаж, объяснение, показ.	Ноутбук, презентация.	Наблюдение, тестирование.
Специальна яфизическая подготовка	Групповая, индивидуальная.	Беседа, творческое задание, объяснение, показ.	Музыкальный центр.	Наблюдение, тестирование.
Технические основы гимнастики	Групповая, индивидуальная.	Объяснение, показ.	Музыкальный центр.	Наблюдение, тестирование.
Хореографическая подготовка. Пластика	Групповая, индивидуальная.	Объяснение, показ.	Музыкальный центр.	Наблюдение, тестирование.
Композиционная подготовка	Групповая, индивидуальная.	Объяснение, показ.	Музыкальный центр.	Наблюдение, тестирование.
Итоговое занятие	Групповая, индивидуальная.	Проверка.	Музыкальный центр.	Показательные выступления.

Ресурсное обеспечение

Учебно-методический комплекс:

1) Учебные пособия:

– специальная литература;

– видеоматериалы (видеозаписи занятий, мероприятий и др.);

2) Дидактические материалы:

Наглядные пособия:

– видеозаписи;

Материально-техническое обеспечение:

- наличие учебного помещения (зала для проведения занятий);
- маты;
- гимнастические коврики;
- зеркало;
- костюмы;
- ноутбук;
- музыкальный центр.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрачников С.Г. Теория и практика сценической школы. Учебноепособие.
2. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо.2008 г.
3. Бакал Д.С. и др. Большая олимпийская современная энциклопедия.
4. Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985 г.
5. Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. С-Пб, 2006 г.
6. Кузмина К.А. Белянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека.
7. Малов В. И. 100 великих достижений. М. Вега, 2007 г.
8. Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004 г.
9. Павлов И.Б. Баршай В.М. Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой.

10. Панфилова А.А. Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005 г.
11.Пидкасистый П.И. Педагогика (учебное пособие). Петрозаводск.Юрайт, 2011г.
12. Пименов О.В. Опорно - двигательная система. Воронеж. 2009 г.
13. Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2009 г.
14. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
15. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. М, Просвещение.
16. Тётушкина А.А. ОБЖ. Секреты преподавания. Волгоград. Учитель. 2009 г.
17. Филиппова Е.И. Методические рекомендации по классическому экзерсису.
18. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2005 г.

Приложение 1

Нормативы общей физической и специальной физическойподготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед - ноги вместе - наклон вперед - кисти рук на линии стоп-колени прямые фиксация не менее 5сек.
	Упражнение «рыбка»: и.п. – лежа на животе - прогиб назад в упоре наруках со сгибанием ног - колени вместе - расстояние между лбом и стопами не более 10 см.
Силовые способности	Подъем туловища из положения - лежа в положение сидя, руки вдольтела - не менее 8 раз.
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног - ноги прямые, высота от пола не менее 5 см,за 20 сек. - не менее 10 раз.
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата кколену опорной ноги, руки в стороны, выполняется с обеих ног - фиксация не менее 3 ссек.

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (спортивной специализации)

Качество	Норматив
Силовые	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола, выполняется с обеих ног, расстояние от пола до ягодицы ноги, лежащей на опоре – не более 10 см.
Координационные	Равновесие на всей стопе - свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки, выполняется с обеих ног - фиксация не менее 3 сек.

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходноеположение.

Приложение 2

Диагностическая карта к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гимнастика ОФП»

		Ф.И. учащегося														Формы контроля
	Название раздела, темы															
	Общая физическая подготовка															
	Специальная физическая подготовка															
	Техника гимнастики															
	Хореографическая подготовка, пластика															
	Композиционная подготовка															

Формы контроля:

1) Тестирование.

3 балла - высокий уровень: успешное освоение двигательных навыков, безошибочноевыполнение упражнений, технических элементов;

2 балла – средний уровень: хорошее освоение двигательных навыков, выполнениеупражнений и технических элементов с незначительными ошибками;

1 балл – низкий уровень: удовлетворительное освоение двигательных

навыков,выполнение упражнений и технических элементов с грубыми ошибками.

2) Показательные выступления.

3 балла - высокий уровень: высокотехничное, слитное и выразительное выполнениеупражнений, технических элементов;

2 балла – средний уровень: средняя техничность выполнения упражнений и технических элементов, периодичная слитность, недоработанная выразительность;

1балл – низкий уровень: грубое нарушение техники выполнения упражнений итехнических элементов, отсутствие слитности и выразительности.

3) Спортивные соревнования.

Оценивание производится в соответствии с правилами соревновании по гимнастике.

Приложение 3

Календарный учебный график программы «Гимнастика ОФП»

№п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			2	Принятие контрольных нормативов по общей подготовке.	Комбинированное, беседа	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	диагностика
2			3	Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине).	Комбинированное, беседа	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
3			1	Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
4			1	Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
5			1	Правила по технике. безопасности ОФП	Комбинированное, беседа	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
6			2	Упражнения на развитие выносливости.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
7			2	Упражнения на развитие выносливости.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
8			2	Упражнения на развитие силы мышц ног.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	тестирование
9			1	Упражнения на развитие пассивной гибкости.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
10			1	Упражнения н развитие пассивной гибкости.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение

11			1	Акробатические элементы. Мост.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
12			1,5	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
13			2	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
14			2	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
15			2	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
16			2	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
17			2	Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
18			2	Мост с двух колен «верблюд». Полушпагат.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
19			2	Развитие координационных и силовых способностей	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
20			2	Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	тестирование
21			2	Техника выполнения элементов гимнастики. Комплекс упражнений гимнастики.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
22			2	Совершенствование техники	Практическое	ЦДОД «Развитие»	наблюдение

				упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.	групповое занятие	Кабинет 19	
23			2	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
24			1	Волны. Волна вперед на двух ногах.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
25			2	Волны. Волна вперед на двух ногах.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
26			2	Волны. Волна вперед с одной ноги.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
27			2	Волны. Боковая волна.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
28			2	Взмахи. Пружинный взмах.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
29			2	Взмахи. Пружинный взмах.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
30			2	Взмахи. Круговой взмах.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
31			2	Взмахи. Боковой взмах.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
32			2	Взмахи. Боковой взмах.	Практическое групповое	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение

					занятие		
33			2	Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
34			2	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
35			2	Стойка на голове. Шпагаты. Игра «Перестрелка».	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
36			1	Переворот в сторону. Стойка на лопатках.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
37			1	Стойка на голове. Шпагаты.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
38			1	Стойка на голове, на груди. Шпагаты.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
39			1	Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун». Шпагаты.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	Сдача контрольных нормативов
40			2	История народного, историко-бытового и современного танца. Музыкальноритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритме размер, такт, темп, воспроизведение характера посредством движений.	Комбинированное, беседа	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
41			3	Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.	Комбинированное	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
42			2	Музыкально-ритмическая подготовка.	Практическое групповое	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение

				Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.	занятие		
43			2	Техника выполнения: полуприседание (Demiplie) и большое приседание (Grand-plie).	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
44			2	Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve).	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
45			2	Техник выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement).	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
46			2	Техник выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement- Gete).	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
47			2	Техника выполнения вытягивания ноги соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu).	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
48			2	Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (Rond).	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
49			2	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air).	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
50			2	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение

				(Adagio).			
51			2	Техника выполнения поворотов (Fuette).	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
52			1	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote).	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
53			2	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
54			2	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Кто дольше?». Развитие физических качеств.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
55			2	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). «Кольцо». Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
56			1	Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (Rond).	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
57			1	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air).	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение

58			2	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio).	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
59			1	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote).	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
60			1	Экзерсис на середине.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
61			2	Правила соревнований.	Комбинированное, беседа	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
62			2	Компоненты технической и артистической композиции.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
63			2,5	Составление соревновательной композиции.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
64			1,5	Составление соревновательной композиции.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
65			2	Отработка соревновательной композиции по частям.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
66			1,5	Отработка соревновательной композиции по частям.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
67			2	Отработка соревновательной композиции по частям.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
68			1,5	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
69			2	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение
70			1,5	Отработка целостного	Практическое	ЦДОД «Развитие»	наблюдение

				выполнения соревновательной композиции.	групповое занятие	Кабинет 19	
71			2	Показательные выступления. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.	Практическое групповое занятие	ЦДОД «Развитие» Кабинет 19	наблюдение